



REVISTA

São Carlos • ano 7 • Ed. 104 | Agosto de 2020

# SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



# DIA DOS PAIS

**FAMÍLIA BERTOIGNA**

QUATRO GERAÇÕES DE ASSOCIADOS DO SCC

**SOLIDARIEDADE • OBRAS • ESPORTE • SAÚDE**

**EM 43 ANOS  
ESSE É NOSSO  
PRIMEIRO  
ANIVERSÁRIO  
SEM ABRAÇO!**

**MAS CADA VEZ  
MAIS JUNTO  
COM VOCÊ!**



 rocaimoveis

 16. 99611.7890

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

**#43ANOS**





S  
U  
M  
Á  
R  
I  
O

A VOLTA DAS  
**CAMINHADAS** NO SCC

5



**BAR DO BOSQUE** REALIZA  
**DOAÇÕES** DURANTE PANDEMIA

6



**ESPECIAL DIA DOS PAIS**

8



**ASSOCIADOS** MANTÊM ROTINA  
DE **TREINOS** DURANTE A PANDEMIA

10



SCC COM NOVA  
**COMUNICAÇÃO VISUAL**

12



FAÇA AS PAZES COM  
A **COMIDA, COMENDO**

14



**MUDE** SEU CORPO  
**SEM ACADEMIA**

16



BALANÇO DE  
**OBRAS** DO SCC

18



**ORIENTAÇÕES**  
**PARA REABERTURA**  
NA FASE AMARELA

24

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



@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](mailto: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 pouco mais de quatro meses fechados, VOLTAMOS! Parcialmente, mas voltamos. A situação ainda exige cautela e cuidados especiais, mas acredito que o pior já passou.

Atendemos aos sócios em nossa área comum do Clube para caminhadas e corridas durante o mês de julho, e tudo aconteceu de maneira tranquila e organizada. A Vigilância Sanitária realizou duas visitas durante o mês, mas não tivemos problemas, pois estamos seguindo os protocolos exigidos à risca.

Para o mês de agosto, já estamos voltando com quase todas as atividades do nosso querido Clube, apenas as modalidades em grupo não estão liberadas ainda, mas acredito que durante o mês possam haver novidades com relação a isso também. Da mesma forma, as aulas, por serem realizadas em grupo, continuam suspensas por prazo indeterminado.

Grande parte dos nossos associados frequenta e necessita da nossa Academia. Optamos por liberá-la por último, pois existem muitas incertezas ainda, e acredito que abri-la, já na primeira oportunidade, poderia gerar mais problemas do que alegrias para o associado. Há muitos protocolos a serem cumpridos, e a cada semana surge uma nova regra para adequação. Estamos também recebendo

todos os aparelhos novos que foram adquiridos durante o mês de agosto. Mas fiquem tranquilos, estamos tão ansiosos quanto vocês para vermos todos na Academia novamente. Faremos todos os esforços necessários para que isso ocorra o quanto antes!

Ainda não está autorizada a realização de eventos com aglomeração de pessoas no Clube, então seguimos sem programação no Social e Cultural.

Aprovamos, novamente, um desconto de 40% no valor da mensalidade cobrada do associado adimplente com vencimento no mês de agosto. Nossa situação financeira ainda nos permite repetir o desconto, e também é mais uma oportunidade de demonstramos nosso respeito por todos os nossos associados. Fiquem atentos ao recebimento e vencimento do boleto.

O momento ainda é bastante chato e complicado para todos, mas já estamos retomando nossas atividades. Logo estaremos juntos desfrutando deste local maravilhoso, que tem ficado ainda melhor nos últimos meses.

Continuem acompanhando nossas redes sociais: muita informação será publicada durante o mês.

Nós nos vemos lá no Clube. Apareçam e vejam tudo o que temos feito por vocês!

**Marco Antônio Partel**

Pres. da Diretoria Executiva

## PALAVRA DO CONSELHO

### CONSELHO DELIBERATIVO EM TEMPOS DE PANDEMIA

**Caros Associados,**

O Conselho Deliberativo, pelo quarto mês seguido, realizou mais uma reunião extraordinária virtual. Com o objetivo de seguir as orientações dos agentes de saúde e visando preservar o bem-estar de todos os conselheiros, mais uma vez o encontro ocorreu por meio de um aplicativo, possibilitando que cada conselheiro participasse dele a partir da própria residência.

A reunião ocorreu no último dia 21 de julho e sua finalidade foi a de novamente aprovar um desconto na mensalidade. A solicitação partiu da Diretoria Executiva, que pleiteou um desconto de 40% no valor da taxa de manutenção, da taxa de construção e da taxa de dependentes da mensalidade do mês de julho – com vencimento em agosto – para os associados adimplentes. Mas a prerrogativa de conceder o desconto é do Conselho Deliberativo, conforme o artigo 58, letra A: “autorizar a Diretoria Executiva a transigir, renunciar direitos, alienar, hipotecar e permutar bens do clube”.

O Estatuto determina também que as Comissões Jurídica e Financeira precisam analisar se o pedido atende ao que determina o regulamento e se a renúncia de parte da receita orçada não vai afetar os compromissos que o São Carlos Clube tem de honrar e que já estão previstos no orçamento de despesa. Somente após os pareceres das Comissões é que o Plenário avalia e vota pela aprovação ou não.

Os descontos solicitados, e concedidos, foram de 10% em abril, 40% em maio e 40% em junho. Em julho, a Diretoria solicitou, mais uma vez, um desconto de 40%, e o pedido foi aprovado por unanimidade pelos conselheiros, numa demonstração de que, mesmo em tempos de pandemia e isolamento social, o Conselho Deliberativo continua acompanhando o trabalho desenvolvido pela atual Diretoria, enquanto se mantém sensível à necessidade de contribuir com os associados.

**Paulo A. Alves Brasileiro**

Pres. do Conselho Deliberativo



## ASSOCIADAS COMEMORAM E REVELAM: “SENTIMOS FALTA”

No dia 22 de junho, o São Carlos Clube reabriu a Pista de Saúde e a Pista de Atletismo para corridas e caminhadas. O horário de funcionamento é das 8h às 10h, para associados com idade acima de 60 anos, e das 10h às 20h, para todas as faixas etárias.

Além do cuidado com o horário, o número de pessoas que entra no Clube também é observado para que as regras de distanciamento social sejam respeitadas. Antes de poder ingressar no Clube, é feita a aferição da temperatura; se estiver acima de 37,5, a entrada não é permitida. Solicitamos encarecidamente que o associado que apresentar tosse, febre ou dor de garganta não saia de casa.

Para receber os associados com segurança, pontos de álcool gel foram sinalizados. Além disso, nossa equipe de limpeza foi devidamente capacitada e redobrou os cuidados com os novos protocolos de desinfecção. O uso de máscaras é obrigatório em todas as dependências do Clube.

A associada Ana Regina Scherer, de 75 anos, conta que sempre caminhou e que o isolamento a afastou da prática. “Sempre fiz caminhadas. Estudava em escolas longe de casa e muitas vezes dispensava os bondes e voltava a pé para casa. Costumava caminhar no pátio durante o recreio e também fazia os trajetos a pé na época da faculdade.”

Ana explica que sua rotina de caminhada continuou mesmo após o casamento e que a prática no São Carlos Clube é bem mais segura graças à não circulação de carros e pela pavimentação do local. “Caminhar nas ruas exige o

dobro da atenção: temos que parar para atravessar, observar o chão, além de não ser tão seguro, pois as ruas estão desertas. Com a reabertura do Clube minha rotina melhorou muito! É muito agradável caminhar na pista, dá vontade de ficar lá o dia todo. Na semana passada caminhei quase 7 quilômetros!”, comemora.

A caminhada faz parte da rotina da associada Ivani Teresinha Chiari Cesarino há 25 anos, desde que ela se associou ao São Carlos Clube. “A caminhada mudou minha vida para melhor. Por mais de dez anos caminhei quatro vezes por semana. Já tinha amigas que caminhavam também, mas conquistei a amizade de outras pessoas com as quais me relaciono até hoje. Depois de muito caminhar, comecei a correr e até hoje persisto, porque a prática de exercícios físicos só nos traz benefícios.”

Para Ivani, a rotina de esportes lhe trouxe uma melhora geral: “Meu corpo, minha mente, meu humor. O esporte trouxe alegria para o meu viver e o convívio com as pessoas. Um sorriso espontâneo pode dizer muito do efeito que a caminhada nos faz”. A associada também revela sua satisfação pela reabertura do SCC. “Penso que a reabertura do Clube, respeitando todos os protocolos do Ministério da Saúde, proporciona ao sócio uma opção segura nesta época de muitas incertezas. O sócio pode escolher o campo ou a pista do Bosque e o horário que lhe convém.”



Ana Regina Scherer



Ivani Teresinha C. Cesarino



# SOLIDARIEDADE

## BAR DO BOSQUE REALIZA DOAÇÕES DURANTE PANDEMIA

A pandemia de Covid-19 chegou inesperadamente e surpreendeu a todos. Uma grande quantidade de eventos estava programada para ocorrer no Clube a partir de março – como o Mulheres de Timbre, por exemplo –, então a equipe do Bar do Bosque antecipadamente realizou a cotação e compra dos mantimentos, a fim de atender aos associados com qualidade e agilidade.

Como o prazo de quarentena era incerto, a Diretoria Executiva entendeu que todos os hortifrúteis e ovos que estavam estocados poderiam perecer, por isso decidiu repassá-los ao Abrigo de Idosos Helena Dornfeld. O local foi duramente afetado pela quarentena, pois boa parte da renda da instituição vem de bazares realizados para a comunidade.

O coordenador de Bares e Restaurantes, Rodrigo Bento da Aparecida, explica que sua equipe analisou com cuidado o prazo de validade dos alimentos estocados. “Desde o início da pandemia, organizamos os alimentos para doação, dando prioridade aos perecíveis. A câmara fria tinha muitos laticínios e carnes, e a Diretoria resolveu fazer uma doação em massa para instituições da cidade.”

Em abril, itens como massa de pastel, salame e outros frios foram repassados ao Cantinho Fraternal Dona Maria Jacinta.

Já no mês de maio, uma nova remessa de itens do Bar do Bosque foi doada à Casa de Acolhimento Cláudia Picchi Porto, também em São Carlos. Luiz Fabiano de Castilho, coordenador de uma das unidades, conta que no mesmo dia em que os itens chegaram fizeram pizzas. “Muitas crianças experimenta-

ram peito de peru pela primeira vez e amaram”, comemora.

Em junho, as doações foram ainda mais intensas. No dia 19, uma remessa de isotônicos, águas com gás e refrigerantes foi doada à Casa dos Adolescentes em São Carlos. No dia 23, em parceria com a Latam e o Instituto de Tênis, o SCC doou 240 quilos de açúcar refinado para as seguintes entidades:

- Sociedade São Vicente de Paulo/Paróquia São José
- Abrigo Helena Dornfeld
- APAE São Carlos.

E encerramos o mês de junho realizando doação para quatro instituições da cidade! Uma grande remessa de mantimentos foi dividida e doada às seguintes instituições:

- Abrigo de Idosos Helena Dornfeld
- Cantinho Fraternal Dona Maria Jacinta
- Casa de Acolhimento das Crianças
- Casa de Acolhimentos das Crianças e Adolescentes.

Rodrigo Bento esteve presente em todas as doações e comenta que ficou muito satisfeito com a receptividade e o carinho das instituições atendidas. “Sentir a alegria das pessoas em nos receber e a satisfação de receberem alimentos com os quais não estão acostumadas em sua rotina me deixou mais leve e feliz. Agora nosso estoque está praticamente zerado. Quando voltarmos, todos os itens serão comprados frescos para mantermos nosso padrão de qualidade.”



Rodrigo Bento da Aparecida





## CAPA

# FELIZ DIA DOS PAIS

## FAMÍLIA BERTOOGNA: QUATRO GERAÇÕES DE ASSOCIADOS DO SCC

Nascido em Araraquara, Edmir Bertogna se associou ao São Carlos Clube ainda na década de 1960. Em 1961 se tornou pai pela primeira vez, de Rialmir Bertogna (*in memoriam*), e depois vieram Redmir Bertogna, 57 anos, Ronaldinir Bertogna, 56, e Cristhian Bertogna, 44.

Ele se recorda com saudade de seus momentos mais agradáveis no Clube: “Foi inesquecível quando comprei o título e as crianças já foram pra piscina. Também vivi momentos ótimos quando fui diretor do Futebol”.

O agora bisavô revela que o segredo para manter a família sempre unida é viver no amor de Deus!

O filho, Redmir Bertogna, nascido em São Carlos, frequenta o Clube desde criança. Como bem destacou o pai, sua melhor lembrança é de quando ele e os irmãos entraram na piscina do Clube pela primeira vez. “Foi

muito divertido! Além dessa memória, outro dia inesquecível foi quando eu e meu filho, Rick, fomos campeões do Torneio de Tênis Pais e Filhos. Estar no Clube é sempre um prazer para mim, pois é uma alegria encontrar meus amigos.”

Red foi pai em 1989: primeiro de Rick, 31 anos, e em seguida de Amanda, 30. E, em 2020, foi presenteado com três netinhos: Ben, 6 meses, e os gêmeos Davi e Zack, de 3 meses. Para Red, o maior desafio de ser pai é a educação dos filhos: “É um desafio educar e orientar os filhos para que eles escolham o caminho correto na vida”.

Neste Dia dos Pais, Red está especialmente radiante ao lado dos três netinhos, que trouxeram ainda mais alegria ao lar. Ele enfatiza que os pilares que ajudam a família a lidar com os desafios são “o amor, a fé e o respeito”.





Já Rick, pai dos gêmeos Davi e Zack, ressalta que o São Carlos Clube sempre fez parte da sua vida: “Lembro-me com muito carinho de quando era criança e ia ao bar do Fred, comprava um requejex e depois ia assistir ao meu avô jogar bocha”.



Outro momento que ele destaca é a oportunidade de jogar tênis a lado do homem que mais admira na vida, seu pai. Juntos, conquistaram alguns títulos dos campeonatos pais e filhos de tênis. “O Clube também foi o local onde me re aproximei de uma antiga colega de escola, que se tornou minha esposa e mãe dos meus filhos.”

Ser pai é a maior bênção que Deus poderia me dar. Desejo que essa nova geração sempre siga o caminho de Deus, cultivando a família a amando o próximo”.



se tornar um exemplo. Revela, com emoção, a grande alegria que é olhar nos olhinhos de Ben e receber um sorriso mais puro: “É um amor sem fim!”.



Amanda não tem dúvidas da importância da figura paterna no desenvolvimento dos filhos: “O pai traz segurança e apoio. É nossa fortaleza e nossa paz. Meu marido, Thiago, é de Ribeirão Preto e seu primeiro investimento foi comprar o título do Clube já pensando no lazer da nossa família. Inscreveu o Ben na natação antes mesmo de ele ter nascido”.

“Ser pai é compreender o amor que Deus tem por seus filhos”, completa Thiago.



# ACONTECE NO CLUBE

## ASSOCIADOS MANTÊM ROTINA DE TREINOS DURANTE A PANDEMIA

### *LIVES MOVIMENTARAM QUARENTENA COM TREINOS ON-LINE*

Desde o mês de maio, o São Carlos Clube tem se reinventado para manter seus associados ativos mesmo durante o período de isolamento social. Foram transmitidas, ao vivo, aulas de: Mobilidade e soltura muscular, Aula zen, Pilates, Exercícios específicos para pernas e bumbum, além de vídeos gravados que mostravam como executar corretamente exercícios como: Prancha, Afundo. Professores de outras modalidades, como Natação, Vôlei e Atletismo, se sentiram motivados e também passaram a oferecer dicas gravadas em vídeo para que os alunos mantenham a musculatura ativa durante o isolamento.

As aulas foram um sucesso. Acompanhe na próxima página algumas métricas de espectadores.

Udo Heinz Rempel, professor de vôlei do São Carlos Clube, avalia que o isolamento afetou as atletas: "Alguns grupos do vôlei existem há mais de 20 anos, ou seja, a socialização aqui é muito importante pra elas. Talvez estejam sentindo falta mais das amizades, do convívio, mas manter uma rotina de treinos em casa será importante para quando voltarmos".

Fernanda B. de Oliveira, também professora do vôlei, lembra que a partir dos

quatro anos já é possível praticar o esporte. "Essa é a idade mínima, não tem restrição alguma." A professora também ressalta a integração e a socialização proporcionadas pelo esporte. "Isso é muito importante. Depois da fase de competição, começamos a trabalhar em grupo, e isso faz muita falta para as meninas. Eu percebo que isso é até mais importante que o vôlei: é o estar junto, divertirem-se juntas, é trocar energia, vivências. Por isso afirmo: a prática só traz benefícios, tanto físicos quanto emocionais."

Já Maicon R. de Moraes lembra que, independentemente do esporte, a parte mais importante na rotina das pessoas é a disciplina. "Esta quarentena acaba colocando em foco quem tem disciplina e quem não tem. No esporte, se não pode competir ou treinar, você precisa se disciplinar. Acredito que as *lives* estejam sendo fundamentais para que os atletas possam executar os exercícios de acordo com a modalidade. Os exercícios que passamos destacam muito o condicionamento, até para quem não joga vôlei." Ele também explica a importância, no vôlei, do fortalecimento dos grupos musculares, como das pernas, ombros, etc. "É extremamente importante o fortalecimento da musculatura para a prevenção de lesões. O músculo nada mais é do que uma capa que envolve nossos



tendões e articulações. Treinar na quarentena é essencial para que estejamos bem quando voltarmos à ativa.”

Para Camila Borim, coordenadora da FitClube Academia, durante a pandemia, as lives foram uma ferramenta de interação e conexão entre professores FitClube e os associados do São Carlos Clube. “Foram promovidas lives que contribuíram para o alívio do stress, ansiedade e angústias. Também possibilitaram aos associados se manterem ativos, acompanhando os professores ao vivo durante as aulas. Foi grande o engajamento pelas redes sociais e temos a intenção de permanecer conectados após a pandemia.”

EXEMPLOS DE RESULTADOS DAS VÍDEO AULAS

Vídeo Treino Academia - "Ponte com Prof. Roger"

Postado em 28/06/2020

| INSTAGRAM          |      | FACEBOOK           |      |
|--------------------|------|--------------------|------|
| Alcance:           | 1428 | Alcance:           | 2556 |
| Curtidas:          | 35   | Reações:           | 18   |
| Comentários:       | 6    | Comentários:       | 1    |
| Compartilhamentos: | 3    | Compartilhamentos: | 4    |
| Salvar na Coleção: | 1    | Engajamento:       | 248  |

Treino Academia - Burpee

Postado em 12/07/2020

| INSTAGRAM          |      | FACEBOOK           |      |
|--------------------|------|--------------------|------|
| Alcance:           | 1324 | Alcance:           | 1404 |
| Curtidas:          | 46   | Reações:           | 14   |
| Comentários:       | 3    | Comentários:       | 3    |
| Compartilhamentos: | 2    | Compartilhamentos: | 2    |
| Salvar na Coleção: | 2    | Engajamento:       | 95   |

Aula de Alongamento  
Profª. Andresa Bruniera  
22/05/2020 às 18h30

|                    |      |
|--------------------|------|
| Alcance:           | 1599 |
| Curtidas:          | 68   |
| Comentários:       | 15   |
| Compartilhamentos: | 0    |
| Salvar na Coleção: | 1    |
| Visualizações:     | 789  |
| Visitas ao Perfil: | 9    |

Aula Xô Dor nas Costas  
Profª. Andresa Bruniera  
03/06/2020 às 18h30

|                    |      |
|--------------------|------|
| Alcance:           | 1418 |
| Curtidas:          | 57   |
| Comentários:       | 8    |
| Compartilhamentos: | 4    |
| Salvar na Coleção: | 5    |
| Visualizações:     | 629  |
| Visitas ao Perfil: | 8    |

Dançaterapia - Profª. Nara Vieira  
12/06/2020 às 18h30

|                    |      |
|--------------------|------|
| Alcance:           | 1440 |
| Curtidas:          | 39   |
| Comentários:       | 5    |
| Compartilhamentos: | 1    |
| Salvar na Coleção: | 3    |
| Visualizações:     | 566  |
| Visitas ao Perfil: | 3    |

Aula zen - Profª Andresa Bruniera  
16/05/2020 às 9h30

|                    |      |
|--------------------|------|
| Alcance:           | 1541 |
| Curtidas:          | 78   |
| Comentários:       | 8    |
| Compartilhamentos: | 4    |
| Salvar na Coleção: | 3    |
| Visualizações:     | 922  |
| Visitas ao Perfil: | 8    |

Treino de Vôlei - Força  
Postado em 11/07/2020

| INSTAGRAM          |     |
|--------------------|-----|
| Alcance:           | 972 |
| Curtidas:          | 24  |
| Comentários:       | 0   |
| Compartilhamentos: | 1   |
| Salvar na Coleção: | 1   |

Vídeo Treino Vôlei - Manchete  
Postado em 27/06/2020

| INSTAGRAM          |      |
|--------------------|------|
| Alcance:           | 1039 |
| Curtidas:          | 33   |
| Comentários:       | 3    |
| Compartilhamentos: | 2    |
| Salvar na Coleção: | 1    |



# ACONTECE NO CLUBE

## SCC CONTA COM NOVA COMUNICAÇÃO VISUAL

O Departamento de Relações Públicas desenvolveu e implementou um projeto de troca de toda a comunicação visual do São Carlos Clube.

O trabalho teve por premissa modernizar o que já estava defasado, além de substituir placas de sinalização dos espaços por totens mais modernos, nos quais mapas ajudarão os associados e visitantes a chegarem aos locais sem necessidade de solicitar informação.

Para o diretor de Relações Públicas, Tiago Augusto Dias, as novas placas oferecem sobriedade e simplicidade às sinalizações e conversam com a arquitetura e o ambiente verde que predomina em nossos espaços. "Um dos principais desafios foi solucionar a questão da poluição visual, mas manter o padrão de identidade visual, pois muitas placas eram antigas e não correspondiam às propostas mais modernas", explica.

PLACAS NOVAS



PLACAS ANTIGAS







Por dentro do projeto

Inicialmente, fez-se um levantamento de todas as placas existentes no Clube. As peças que se encontravam desbotadas, quebradas ou não atendiam ao padrão do Manual de Identidade Visual foram substituídas, totalizando a recolocação de mais de 150 placas.

Cinco totens foram instalados em pontos estratégicos do Clube, com mapas e demarcação de todos os setores, além de quatro placas de sinalização com direcionamento dos locais.

Os murais foram padronizados: o da entrada principal agora conta com cobertura, o que protege a comunicação impressa da degradação em consequência do mau tempo.

Para o diretor, o Clube ganha mais autonomia com as instalações. “Todo o trabalho de divulgação e atualização realizado internamente, pela nossa equipe, garantiu agilidade à implementação.”

Sinalização das árvores e inventário de aves

Outro projeto desenvolvido no Clube – este com o auxílio do biólogo Fernando Magnani – foi o mapeamento e inventário de aves. O SCC abriga 35 espécies arbóreas e, em nosso espaço, foram observadas mais de 80 espécies de aves.



## SAÚDE

# FAÇA AS PAZES COM A COMIDA, COMENDO



COM:

**TALES SAIA**Nutricionista | Associado SCC  
CRN 43.929

De maneira simples, a ciência da nutrição trata de todos os processos pelos quais o organismo recebe, utiliza e elimina os nutrientes ingeridos. Porém, engana-se quem acredita que isso remete apenas à fisiologia ou à biologia do corpo.

O ser humano é um ser social, ele se diferencia dos demais animais pela maneira como se relaciona tanto com outras pessoas como com o ambiente. E um dos relacionamentos mais subjugados e maltratados das últimas décadas foi o nosso com a comida. É fundamental que se resgate esse relacionamento para que haja saúde e controle de peso, lembrando, inclusive, que esse fato parece ser um importante fator no agravamento de enfermidades, incluindo a atual Covid-19.

Antes que você se sinta culpado por ter deixado esse relacionamento arruinar, garanta a você que a culpa não é sua, pelo menos não totalmente. Como nutricionista é importante assumir nossa culpa como classe. Por anos, diversos profissionais propagaram ideias

limitadas de emagrecimento e saúde, empurrando cardápios incompatíveis com sua rotina, com obrigações de alimentos de que você não gosta e até proibição de alimentos do cotidiano, como arroz, feijão ou um pãozinho quentinho. Por isso quero que você esqueça dicotomias equivocadas com alimentos: o "pode" ou "não pode", o que "faz mal" ou "faz bem".

É claro que precisamos valorizar mais e aumentar o consumo de alimentos com maior qualidade nutricional, como legumes, frutas, verduras, hortaliças e alimentos integrais. Mas isso não significa excluir os demais alimentos, salvo no caso de alguma enfermidade. Em vez de focar no emagrecimento restritivo com dietas mirabolantes de 500-800 kcal, passemos a nos concentrar em hábitos saudáveis e num processo de mudança real, que traga o emagrecimento como consequência de hábitos e organização. Dietas mirabolantes podem trazer resultados extravagantes, mas, por não mudarem seus hábitos e rotina, terão um prazo determinado para acabar e, assim, retornar ao peso anterior (ou mais).



Por isso baseio o meu trabalho de mudança em três pilares fundamentais, para que o emagrecimento seja real e consistente. Primeiro, é necessário que haja uma organização, e o número de calorias aqui importa, não tem como fugir dessa realidade. Se você quer emagrecer, precisa estar em déficit calórico, consumir menos calorias do que gasta, o que não significa comer somente frango e salada, mas sim adequar alimentos que tragam prazer e permitam seguir o processo pelo tempo necessário.

Tempo nos remete ao segundo pilar do processo: a consistência. Se fizemos uma analogia com esportes, este caminho que vamos percorrer não se assemelha aos 100 m rasos de Usain Bolt, mas sim a uma maratona de 42 km, na qual devemos ter regularidade para atingir os melhores resultados. Para isso é fundamental esquecer padrões fixos de dieta como *low carb* ou jejum intermitente. Vamos juntos criar uma rotina de dieta que se encaixe no seu dia a dia e em suas preferências.

O último pilar talvez seja o mais negligenciado ou menos falado, mas é o diferencial para que você construa resultados sólidos. O pilar do amor próprio pode parecer besteira de autoajuda, mas é o diferencial para você manter o processo nos momentos de fraqueza e dificuldade. Este pilar diz respeito a encontrar o seu propósito para percorrer esse processo, não importa qual seja, desde que seja seu, e não somente por fatores externos que não tenham significado real para você. Ao definir a si mesmo como prioridade, você poderá fazer as melhores escolhas para que esse processo seja realizado de maneira prazerosa e real, sem criar ilusões ou falsas expectativas.

Mudar uma rotina, um padrão alimentar de anos ou décadas, não é simples, ou rápido, porém dietas mirabolantes, extremistas e/ou restritivas não vão ajudar em nada. Esse trabalho deve ser realizado com o acompanhamento de um profissional capacitado que escute e entenda você, para que assim você possa fazer as pazes definitivamente com a comida e com o seu corpo.

### Os três pilares do emagrecimento:

1. Déficit calórico: para que haja perda de peso, você precisa consumir menos calorias do que gasta.
2. Consistência: para se manter em déficit calórico, você precisa de um planejamento viável, com alimentos que lhe deem prazer em comer.
3. Amor próprio: para persistir nos momentos difíceis, você precisa ter um propósito seu, forte o suficiente para ser mantido mesmo após recaídas e situações que fujam do seu controle.





# ESPORTES

## MUDE SEU CORPO SEM ACADEMIA

### *CALISTENIA TRABALHA A MUSCULATURA USANDO O PESO DO PRÓPRIO CORPO*

Imagine treinar ao ar livre, sem pesos ou máquinas, usando o peso do próprio corpo! Uma boa opção é a calistenia, que, por meio de um conjunto de exercícios que podem ser realizados com acessórios como bastões e barras fixas, desenvolve habilidades como agilidade, força e flexibilidade. Alguns movimentos que compõem esse método são apoios, abdominais, saltos, corridas e outras atividades funcionais.

O Espaço de Calistenia do São Carlos Clube foi recentemente reformulado, e a **Revista do São Carlos Clube** conversou com os educadores físicos Bruno Rod Bravo e Priscila Costa para saber um pouco mais sobre os benefícios dessa atividade. Confira:

#### **SCC: Para quem os exercícios são indicados?**

A calistenia é democrática, de fácil acesso, então é indicada para todos. Qualquer pessoa pode começar com exercícios simples e evoluir gradativamente.

O treino pode ser adaptado à condição física do praticante, respeitando seus limites. Como? Por meio de progressões e regressões. Um exemplo são as flexões na barra livre, podendo começar com treinos de puxadas e remadas nas barras paralelas, tendo ou não o auxílio de elásticos. Tudo é adaptável. O mais importante para ter sucesso na prática da calistenia é a orientação de um profissional de educação física.

#### **SCC: Quais são os benefícios da prática?**

Foco no corpo todo. Algumas pessoas pensam que a calistenia trabalha apenas os membros superiores, mas não é verdade. Agachamentos e avanços fazem parte da rotina dos treinos e podem ajudar em tarefas do dia a dia.





Combinações de exercícios e movimentos também realizam um grande trabalho cardiopulmonar.

**SCC: Há alguma restrição?**

Não há restrições, desde que o praticante não tenha em seu histórico médico problemas articulares graves ou riscos relacionados a doenças cardíacas. Por isso, antes de iniciar, é sempre bom, e mais seguro, tirar dúvidas com o professor que irá orientar a prática.

**SCC: Há idade mínima para começar a treinar?**

Adolescentes conseguem obter muitos benefícios com a calistenia, principalmente por desenvolverem a compreensão sobre o próprio corpo. Adultos e idosos podem incluir exercícios calistênicos como prática acessória ou como atividade principal, de modo a se manterem em forma.

**SCC: Quais grupos musculares são trabalhados?**

Nas sessões de treino de calistenia, o corpo todo é trabalhado. Puxadas feitas na barra livre, por exemplo, trabalham os músculos das costas, braços, abdômen e lombares. Já agachamentos, em geral, trabalham pernas, glúteos e também o abdômen.

Por se tratar de uma modalidade que exige muita estabilidade, com exercícios isométricos, de potência, durante um único movimento, ativamos várias partes do corpo.

**SCC: Qual a frequência ideal de treinos?**

A frequência vai depender muito do nível de cada um. Mas, de acordo os princípios do treinamento, devemos treinar um dia e dar descanso para aquela musculatura no dia seguinte.

**SCC: Quais exercícios podem ser executados no Espaço de Calistenia que temos no Bosque?**

Hoje, a área de treinamento do Bosque possui estrutura completa para quem deseja praticar essa modalidade. Contamos com barras de diferentes alturas, além de ambiente amplo e de fácil acesso aos associados.

**SCC: É possível ter resultados estéticos e funcionais treinando calistenia?**

Com certeza. Exercícios calistênicos promovem grande melhora em nossas atividades diárias (AVDs). Como trabalham e dão manutenção à nossa força, flexibilidade e agilidade, dentre outras, movimentos do nosso cotidiano, como agachar para pegar um objeto no chão, subir escadas, sentar e levantar, são aperfeiçoados com a prática da calistenia.

Na parte estética, a calistenia também não deixa a desejar. Ela vai atuar tanto na manutenção do tônus muscular quanto no desenvolvimento da hipertrofia.

**SCC: A calistenia pode trazer riscos de lesões?**

Como toda atividade física, a calistenia também apresenta seus riscos. Por se tratar de movimentos que envolvem força, flexibilidade e deslocamentos isométricos, estamos sujeitos a lesões. Ter bom senso, respeitar nossos limites individuais, respeitar o período de descanso entre os treinos, procurar orientação profissional são fundamentais para evitar lesões. Esses aspectos todos tornarão a atividade mais prazerosa e mais segura.



# ACONTECE NO CLUBE

## BALANÇO DE OBRAS DO SCC

*DESDE O INÍCIO DA PANDEMIA O DEPARTAMENTO DE OBRAS TEM FEITO UMA SÉRIE DE PEQUENOS REPAROS, OBRAS E MELHORIAS NO SÃO CARLOS CLUBE.*

**Acompanhe:**



**Salas abaixo do vestiário feminino piscina – **Concluída****

Uma nova sala adaptada passa a funcionar como uma oficina: o local oferece apoio para manutenções gerais, elétrica e pintura.



**Banheiros da Sinuca**



**Banheiros da Sinuca - **Em Andamento****





**Banheiro Feminino:** Conterá com mais cabines, além de uma nova bancada para maquiagem.



**Banheiro Masculino:** Aumento na quantidade de cabines e mictórios. Os dois sanitários estão sendo completamente renovados, seguindo o padrão do Clube. Além disso, um novo sanitário PNE está sendo construído.



Um novo sistema de iluminação foi parcialmente instalado na Pista de Atletismo e está em fase de testes. Por esse motivo, apenas um lado da pista está com a nova iluminação. Com a finalização da montagem, o associado desfrutará de um local com muito mais luminosidade para suas práticas noturnas de corrida e caminhada.

As lâmpadas de LED são 80% mais econômicas que as incandescentes, sustentáveis e têm baixa emissão de calor.



## Obra em fase de finalização:

### Sauna - Em Andamento



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

Foi feita a demolição de todo o local para dar prosseguimento às próximas etapas.



### Reforma Sala da Sinuca - Nova obra

O que será feito?

Modernização completa do local com troca do piso, bancada de granito e novo painel elétrico (foto ao lado).





# Construção Sala Melhor Idade - Em Andamento



Para que a melhor idade possa desfrutar de seus encontros em um ambiente confortável, o local onde era a Sala de Leitura foi reformulado e está sendo expandido para que a Sala atenda aos associados em um ambiente moderno, amplo e com vista para a piscina.



**Reforma do Espaço Tênis de Mesa - Concluída**  
Os praticantes de Tênis de Mesa agora contam com um novo local que é amplo, arejado e de fácil acesso.







**Reforma e Pintura Piso Boulevard - Concluído**



**Pintura da arquibancada do Campo de Futebol - Concluído**



# HOMENAGEM

## SÃO CARLOS CLUBE HOMENAGEIA O EX-PRESIDENTE **MARIO MAFFEI**

*NO DIA 24 DE JULHO, NOS DESPEDIMOS  
DO ENGENHEIRO E EX-PREFEITO MARIO MAFFEI,  
QUE FALECEU AOS 94 ANOS DE IDADE.*



Nascido em 8 de maio de 1926, Mario Maffei foi uma figura importante para a consolidação da história do São Carlos Clube. Como engenheiro civil, participou da construção do Ginásio João Marigo Sobrinho, além de ter sido presidente da Diretoria Executiva no biênio 1954-1955.

Seu filho, Alfredo Maffei Neto, contou à **Revista do São Carlos Clube** que o pai sempre soube como compatibilizar a bem-sucedida vida profissional e a vida familiar. “Meu pai, como engenheiro de sucesso, recebeu homenagem da Associação dos Engenheiros, Arquitetos e Agrônomos de São Carlos (AEASC), recebeu o título de industrial do ano. Além disso, foi vereador por quatro legislaturas, sendo sempre o mais votado, e também foi prefeito, ou seja, foi um homem que teve bastante sucesso tanto na vida pública como na vida privada. Mas ele soube conciliar de uma maneira maravilhosa também seus deveres com a família. Ele foi um pai sempre presente. Pelas homenagens dos netos, dá para perceber que existia uma verdadeira adoração por ele, e também agora como bisavô. Com certeza ele soube conciliar uma vida pública e privada de sucesso e a vida familiar.”

O São Carlos Clube, com pesar, reverencia o ex-presidente que também foi um cidadão exemplar. Prestamos condolências a todos os familiares e amigos.



**ORIENTAÇÕES**  
**P/ REABERTURA**  
NA FASE AMARELA  
A PARTIR DE 3 DE AGOSTO





# RECOMENDAÇÕES GERAIS



**USE MÁSCARA**



**LAVE AS MÃOS CONSTANTEMENTE**



**MANTENHA UMA DISTÂNCIA SEGURA**



**USE ÁLCOOL GEL**



**SE APRESENTAR SINTOMAS DE GRIPE  
NÃO SAIA DE CASA**

# PISCINA SEMIOLÍMPICA



1 pessoa por raia



Necessário agendamento pelo  
fone: **16 99382-7834** (só whatsapp)



Tempo de permanência: **50min**



SEGUNDA A DOMINGO



*Chuveiros dos vestiários fechados*

O HORÁRIO DAS 7H ÀS 10H É EXCLUSIVO PARA  
USO DE MAIORES DE 60 ANOS



São Carlos Clube



# QUADRAS POLIESPORTIVAS



**Duas pessoas** em cada metade da quadra



Sem agendamento



SEGUNDA A DOMINGO



Uso **obrigatório** de máscaras



Não é permitido nenhum tipo de aglomeração



Evitar apertos de mãos, abraços ou qualquer tipo de contato físico

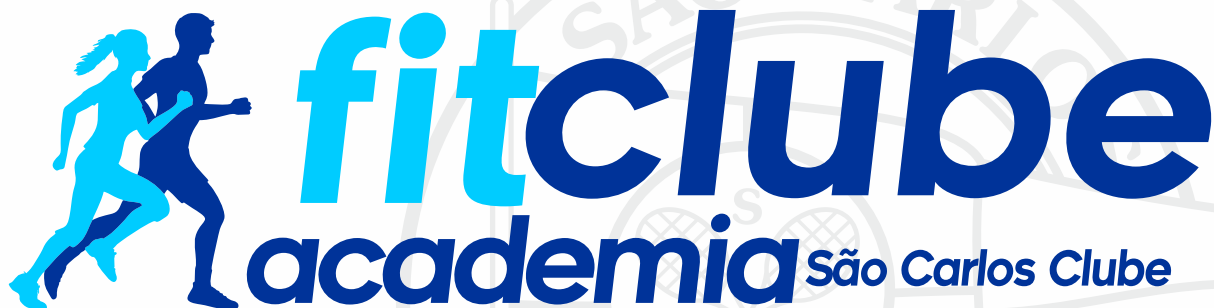


Evitar o uso dos bebedouros

O HORÁRIO DAS 7H ÀS 10H É EXCLUSIVO PARA  
JOGOS DE MAIORES DE 60 ANOS



São Carlos Clube



DATA PREVISTA  
PARA REABERTURA  
**24 DE AGOSTO**



ESTACIONAMENTO 1  
**REABERTO**



São Carlos Clube



# TÊNIS

-  Uso de máscara é obrigatório em todos os jogos
-  Não é permitido nenhum tipo de aglomeração
-  Não emprestar ou compartilhar raquetes, toalhas, garrafas ou alimentos
-  Manter pelo menos 2 metros de distância de outros jogadores
-  Evitar apertos de mãos, abraços ou qualquer tipo de contato físico
-  Evitar o uso dos bebedouros
-  Cada atleta deverá ocupar sempre a mesma mesa e cadeira, mesmo quando houver troca de lado
-  Respeitar o horário da reserva
-  Cada tenista deverá ter seu tubo de bolas, que deverão estar identificadas

**A ATIVIDADE DEVERÁ SER AGENDADA COM NO MÍNIMO 24H DE ANTECEDÊNCIA**



SEGUNDA A SEXTA  
DAS 7H ÀS 20H

SÁBADOS  
DAS 7H ÀS 13H



**3362-6212**



**99382-7834**

**O HORÁRIO DAS 7H ÀS 10H É EXCLUSIVO PARA JOGOS DE MAIORES DE 60 ANOS**

CONTAMOS COM A COMPREENSÃO E COLABORAÇÃO DE TODOS PARA CUMPRIR AS NORMAS DE HIGIENE E DISTANCIAMENTO E GARANTIR UM RETORNO SEGURO.



**São Carlos Clube**

# BEACH TENNIS

-  Uso de máscara é obrigatório em todos os jogos
-  Manter pelo menos 2 metros de distância de outros jogadores
-  Evitar apertos de mãos, abraços ou qualquer tipo de contato físico
-  Evitar o uso dos bebedouros
-  Cada atleta deverá ocupar sempre a mesma mesa e cadeira, mesmo quando houver troca de lado
-  Respeitar o horário da reserva

**A ATIVIDADE DEVERÁ SER AGENDADA COM NO MÍNIMO 24H DE ANTECEDÊNCIA**



SEGUNDA A SEXTA  
DAS 7H ÀS 20H

SÁBADOS  
DAS 7H ÀS 13H



**3362-6212**



**99382-7834**

**O HORÁRIO DAS 7H ÀS 10H É EXCLUSIVO PARA JOGOS DE MAIORES DE 60 ANOS**

CONTAMOS COM A COMPREENSÃO E COLABORAÇÃO DE TODOS PARA CUMPRIR AS NORMAS DE HIGIENE E DISTANCIAMENTO E GARANTIR UM RETORNO SEGURO.



**São Carlos Clube**



# CALISTENIA



Uso de máscara é obrigatório em todos os treinos



Não é permitido nenhum tipo de aglomeração



Não emprestar ou compartilhar toalhas, garrafas ou alimentos



Manter pelo menos 2 metros de distância de outros participantes



Evitar apertos de mãos, abraços ou qualquer tipo de contato físico



Evitar o uso dos bebedouros



Limite de 5 pessoas no local

**A ATIVIDADE DEVERÁ SER AGENDADA COM NO MÍNIMO 24H DE ANTECEDÊNCIA**



SEGUNDA A SEXTA  
DAS 7H ÀS 20H

SÁBADOS  
DAS 7H ÀS 13H



**3362-6212**



**99382-7834**

**O HORÁRIO DAS 7H ÀS 10H É EXCLUSIVO PARA USO DE MAIORES DE 60 ANOS**

CONTAMOS COM A COMPREENSÃO E COLABORAÇÃO DE TODOS PARA CUMPRIR AS NORMAS DE HIGIENE E DISTANCIAMENTO E GARANTIR UM RETORNO SEGURO.



**São Carlos Clube**

# VÔLEI DE AREIA



Uso de máscara é obrigatório em todos os jogos



Não é permitido nenhum tipo de aglomeração



Não emprestar ou compartilhar toalhas, garrafas ou alimentos



Manter pelo menos 2 metros de distância de outros participantes



Evitar apertos de mãos, abraços ou qualquer tipo de contato físico



Evitar o uso dos bebedouros



Cada atleta deverá ocupar sempre a mesma mesa e cadeira, mesmo quando houver troca de lado



Respeitar o horário da reserva

**A ATIVIDADE DEVERÁ SER AGENDADA COM NO MÍNIMO 24H DE ANTECEDÊNCIA**



SEGUNDA A SEXTA  
DAS 7H ÀS 20H

SÁBADOS  
DAS 7H ÀS 13H



**3362-6212**



**99382-7834**

**O HORÁRIO DAS 7H ÀS 10H É EXCLUSIVO PARA JOGOS DE MAIORES DE 60 ANOS**

CONTAMOS COM A COMPREENSÃO E COLABORAÇÃO DE TODOS PARA CUMPRIR AS NORMAS DE HIGIENE E DISTANCIAMENTO E GARANTIR UM RETORNO SEGURO.



**São Carlos Clube**



# FUTEVÔLEI



Uso de máscara é obrigatório em todos os jogos



Não é permitido nenhum tipo de aglomeração



Não emprestar ou compartilhar toalhas, garrafas ou alimentos



Manter pelo menos 2 metros de distância de outros participantes



Evitar apertos de mãos, abraços ou qualquer tipo de contato físico



Evitar o uso dos bebedouros



Cada atleta deverá ocupar sempre a mesma mesa e cadeira, mesmo quando houver troca de lado



Respeitar o horário da reserva

**A ATIVIDADE DEVERÁ SER AGENDADA COM NO MÍNIMO 24H DE ANTECEDÊNCIA**



SEGUNDA A SEXTA  
DAS 7H ÀS 20H

SÁBADOS  
DAS 7H ÀS 13H



**3362-6212**



**99382-7834**

**O HORÁRIO DAS 7H ÀS 10H É EXCLUSIVO PARA JOGOS DE MAIORES DE 60 ANOS**

CONTAMOS COM A COMPREENSÃO E COLABORAÇÃO DE TODOS PARA CUMPRIR AS NORMAS DE HIGIENE E DISTANCIAMENTO E GARANTIR UM RETORNO SEGURO.



**São Carlos Clube**

# SALÃO DE BELEZA



SEGUNDA A SEXTA  
DAS **12H ÀS 18H**



Necessário agendamento  
pelo fone: **16 3362-6200**



Uso **obrigatório** de máscaras



São Carlos Clube



# DEPILAÇÃO



SEGUNDA A SEXTA  
DAS **12H ÀS 18H**



Necessário agendamento  
pelo fone: **16 3362-6200**



Uso **obrigatório** de máscaras



São Carlos Clube

# PERMANECEM FECHADOS

- ⊘ Aulas em grupo
- ⊘ Bar do Bosque
- ⊘ Bocha
- ⊘ Carteado
- ⊘ Espaço de Brincar
- ⊘ Estacionamento 2
- ⊘ Ginásio
- ⊘ Parquinho
- ⊘ Piscina Coberta
- ⊘ Piscina Recreativa
- ⊘ Sauna
- ⊘ Sinuca
- ⊘ Tênis de Mesa





Pensando sempre no melhor para o associado, a Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo aprovaram a prorrogação do **DESCONTO DE 40%** para os sócios adimplentes, na mensalidade do mês de julho com o vencimento em agosto.

O desconto será concedido **automaticamente e até a data de vencimento** que ocorre sempre no quinto dia útil do mês (07/08).

Para Débito Automático, a mensalidade será debitada já com o desconto.

Fiquem atentos às informações contidas no boleto, lembrando que nosso banco é **SANTANDER** e o beneficiário é o **São Carlos Clube**.



033-7

99999.99999 99999.999999 99999.999999 9 999999999999999

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                               |                                                  |                          |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Local de pagamento<br>Pagável em qualquer banco até o vencimento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                               |                                                  |                          |                                     |
| Beneficiário<br>São Carlos Clube                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                               | CNPJ / CPF do beneficiário<br>59.620.815/0001-16 | Vencimento<br>07/08/2020 |                                     |
| Endereço<br>Rua Ruth Bloen Souto, nº 161 - Centro - São Carlos/SP - CEP 13560-044                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                               |                                                  |                          |                                     |
| Data do documento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Número do documento<br>X-XXXX | Espécie documento                                | Aceite<br>N              | Data de processamento<br>30/04/2020 |
| Uso do banco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Carteira<br>101               | Moeda<br>R\$                                     | Qtde moeda               | xValor                              |
| Instruções de responsabilidade do BENEFICIÁRIO. Qualquer dúvida sobre este boleto, contate o BENEFICIÁRIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                               |                                                  |                          | (-) Valor do documento              |
| <div><b>PAGAMENTOS REALIZADOS ATÉ O VENCIMENTO 40% DE DESCONTO.</b></div> <p>APÓS VENCIMENTO JUROS DE 10% E MORA DIÁRIA DE 0,033%<br/>PAGÁVEL EM QUALQUER BANCO OU LOTÉRICA ATÉ 29 DIAS DO VENCIMENTO<br/>APÓS 29 DIAS DO VENCIMENTO PAGÁVEL SOMENTE NA SECRETARIA DO CLUBE</p> <p>ESTE BOLETO NÃO QUITA DÉBITOS ANTERIORES</p> <p>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</p> |  |                               |                                                  |                          | (-) Desconto / Abatimento           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                               |                                                  |                          | (-) Outras deduções                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                               |                                                  |                          | (+) Mora / Multa                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                               |                                                  |                          | (+) Outros acréscimos               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                               |                                                  |                          | (=) Valor cobrado                   |
| Pagador<br>XXXXX XXXXXXXX XXXXX<br>Rua XXXXX XXXXX XXXXX, nº XX - XXXX XXXXXXXX<br>XXX XXXXX/XX - CEP XXXXX-XXX<br>Sacador / Avalista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                               |                                                  |                          | CPF / CNPJ: XXXX.XXX.XXX-XX         |



BOLETO ILUSTRATIVO

Autenticação mecânica / Ficha de compensação



São Carlos Clube



GESTÃO 2019/2021