



REVISTA

São Carlos • ano 7 • Ed. 107 | Novembro de 2020

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



**PELA 1ª VEZ NA HISTÓRIA
SCC CONCEDE REDUÇÃO
DE 10% NAS MENSALIDADES**

NOVEMBRO AZUL • CLICK SOCIAL • ESPAÇO DE BRINCAR

NOVEMBRO AZUL



Guilherme Sampaio



História de superação

*Deixe o seu
preconceito
de lado e faça
o seu exame!
Um simples
ato que pode
salvar vidas.*

16. 3373 5000
16. 99611.7890

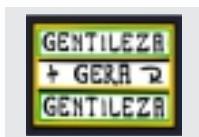
www.roca.com.br

 rocaimoveis


imóveis

CRECI 2896-J
CRECI 019.414-J

SUMÁRIO



DIA MUNDIAL DA **GENTILEZA**

5



CÂNCER DE PRÓSTATA

6



SAÚDE DO HOMEM

8



DIA DA **CRIATIVIDADE**

10



FITCLUBE ACADEMIA
ADQUIRE **NOVO EQUIPAMENTO**

12



OUTUBRO **ROSA**

14



PELA 1ª VEZ NA HISTÓRIA O SCC
CONCEDE REDUÇÃO DE
10% NAS MENSALIDADES

18



SCC REALIZA **DESINFECÇÃO** DE
AMBIENTES PARA **PREVENIR A COVID-19**

21



BRIGADA DE INCÊNDIO DO SCC
PARTICIPA DE CURSO TEÓRICO
E **TREINAMENTO PRÁTICO**

22



CLICK SOCIAL

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](https://www.facebook.com/Sao-Carlos-Clube) [@saocarlosclubescc](https://www.instagram.com/saocarlosclubescc)

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,

Outubro foi um mês recheado de novidades. Tivemos um Dia das Crianças totalmente diferente, mas, mesmo assim, acredito que todos que participaram gostaram do Kit recebido e do carinho da nossa equipe na hora da entrega.

Conseguimos reabrir o Parque Aquático e o Parquinho. Temos acompanhado de perto o comportamento dos associados dentro do Clube, e posso afirmar que tudo está caminhando bem: todos têm colaborado muito, respeitando os protocolos de segurança.

Também montamos uma decoração inédita no mês de outubro, o rosa foi a cor da conscientização, para nos lembrar da campanha de prevenção do câncer de mama. O Clube ficou lindo, e também fizemos alguns trabalhos internos e externos para tentar apoiar esse tema tão sério.

Obrigatoriamente, no mês de outubro, ocorre a montagem da peça orçamentária pela Diretoria Executiva e a aprovação do orçamento para o ano seguinte. Pela primeira vez na história do Clube, foi proposta a redução no valor das mensalidades, no montante de 10%, para o ano de 2021. Acredito que 2021 ainda será um ano atípico em muitos setores, precisamos privilegiar o equilíbrio em nossas

ações para respeitar o momento e os associados. Foi uma decisão muito difícil de ser tomada, pois sempre me preocupo com a saúde financeira do Clube. Acredito, porém, que, com uma boa gestão e a eficiência da diretoria e dos colaboradores, será possível atravessar o ano de 2021 mantendo o bom atendimento ao sócio em todos os setores.

Aprovamos também os últimos descontos nas mensalidades até o final do ano. Serão concedidos descontos de 40% na mensalidade de outubro, 20% na mensalidade de novembro e 20% na mensalidade de dezembro, para os associados adimplentes, nas taxas de manutenção, dependentes e construção. Lembro a todos que o São Carlos Clube foi o clube do Estado de São Paulo que mais desconto concedeu aos associados neste período de pandemia. Isso só foi possível graças a uma administração séria, comprometida, e à ajuda de todos os sócios, que se mantiveram adimplentes nesse período conturbado. Agradeço a todos por esse esforço conjunto. Espero ter respondido à altura.

Que novembro seja um mês de boas novidades dentro e fora do São Carlos Clube. Um grande abraço e espero nos vermos por lá! Apareçam!

Marco Antônio Partel

Pres. da Diretoria Executiva

PALAVRA DO CONSELHO

Caros Associados,

No dia 22 de outubro foi realizada a última reunião do ano de 2020 do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube.

A última de um ano totalmente atípico, em que o número de reuniões foi maior que o previsto para dois anos. Atípico também pelo fato de todas as reuniões terem sido virtuais, o que trouxe para o grupo de conselheiros uma experiência nova, mas que reforçou ainda mais o sentido de cooperação, de se reinventar para continuar prestando este importante serviço voluntário.

Mesmo com a pandemia e a necessidade de isolamento, os conselheiros acompanharam de perto todo o planejamento e os procedimentos da Diretoria Executiva com relação ao enfrentamento da Covid-19. Acompanharam as mudanças no planejamento orçamentário aprovado este ano, acompanharam os inevitáveis cancelamen-

tos dos eventos programados para 2020 e, também, acompanharam e deliberaram sobre as decisões que contribuíram para manter a adimplência dentro de seu histórico.

Acompanharam também a resposta do associado, que manteve o São Carlos Clube como prioridade em seu orçamento doméstico, deixando clara a importância que o Clube tem na vida dos associados.

Por isso, com a conclusão do calendário de reuniões do Conselho Deliberativo, é hora de agradecer, é hora de parabenizar todo o Conselho Deliberativo por este importante trabalho e por mais este capítulo na história do Clube. Um capítulo sem dúvida vitorioso, pois o São Carlos Clube sai fortalecido. A Diretoria Executiva sai fortalecida, e o Conselho Deliberativo sai mais unido e fortalecido.

Parabéns à Diretoria Executiva e parabéns a todos os conselheiros e conselheiras!

Conselho Deliberativo do São Carlos Clube

DIA MUNDIAL DA GENTILEZA

No dia 13 de novembro comemoramos o Dia Mundial da Gentileza. A associada e diretora da Terceira Idade, Maria Helena Samezina, compartilhou com a **Revista do São Carlos Clube** suas reflexões sobre a data. Confira:

“Gostaria de aproveitar a oportunidade para falar a todos sobre algo que é muito importante sempre lembrarmos de cultivar em nossos lares e em nossas vidas, seja com nossa família, amigos ou pessoas desconhecidas com as quais, por qualquer motivo, interagimos diariamente: a gentileza.

No próximo dia 13, comemoraremos mais um Dia Mundial da Gentileza, e, em um mundo que parece cada vez mais dividido e preocupado com discussões polêmicas, a gentileza talvez seja exatamente o remédio de que precisamos para acalmar nossos espíritos e mentes.

Como Charles Chaplin já havia dito décadas atrás em um de seus filmes: *Nós pensamos muito e sentimos muito pouco: mais do que máquinas, precisamos de humanidade; mais do que esperteza, precisamos de bondade e gentileza. Sem essas qualidades, a vida será violenta e tudo estará perdido.*

A gentileza é uma palavra leve, mas poderosa. Expressa um sentimento que, quando sincero, decorre diretamente do amor e do respeito que temos pelos outros. É o que nos faz mais irmãos, mais iguais, mais humanos.

Aqui no Clube, procuramos sempre expressar a gentileza em nossas ações diárias. A participação de todos em eventos como a arrecadação de tampas plásticas para a troca por cadeiras de rodas e, através do Chá da Tarde, na ajuda a várias entidades beneficentes (Asilo Helena Dornfeld, Cantinho Fraternal, Casa de Acolhimento, Rede Feminina de Combate ao Câncer e Santa Casa de São Carlos) tem, nesse sentido, sido fundamental.

Gostaria, portanto, de agradecer a todos que de alguma forma têm contribuído e participado ativamente de nossas ações sociais.

Lembre-se: seja gentil. O mundo precisa da sua gentileza. Doe-se e verá que, mesmo parecendo contraditório, isto o fará se sentir mais completo. Muito obrigada!”



NOVEMBRO AZUL

COM
DANIEL PORTUGAL
MÉDICO UROLOGISTA
E ASSOCIADO DO SCC
CRM147680



CÂNCER DE PRÓSTATA

Diagnóstico precoce é a única forma de curar câncer de próstata.

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres.

A próstata, uma glândula do sistema reprodutor masculino localizada abaixo da bexiga e ao redor da porção inicial da uretra, é responsável por produzir o líquido seminal para nutrição dos espermatozoides e atua no auxílio do controle urinário.

Em entrevista à **Revista do São Carlos Clube**, o médico urologista Daniel Portugal explica que o câncer de próstata constitui a segunda causa de óbitos por câncer. "Alguns casos podem se iniciar após os 45 anos, entretanto sua prevalência aumenta conforme a idade, sendo que 75% dos casos são de homens acima dos 65 anos. Os fatores de risco são: histórico familiar de câncer de próstata, descendência negra ou obesidade".

O médico também enfatiza que na fase inicial o câncer de próstata é assintomático. "Importante lembrar que nessa fase o tratamento é curativo. Quando em fase avançada, o indivíduo pode apresentar dificuldade para micção, sangramento urinário e dores ósseas".

Diagnóstico

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda o exame de rastreamento para o câncer de próstata por meio do toque retal e do PSA (exame de sangue) para todos os homens acima de 50 anos. "Os pacientes com fatores de risco para câncer de próstata deverão iniciar os exames aos 45 anos. Caso haja alteração em algum desses exames, o diagnóstico pode ser confirmado com a biópsia de próstata", esclarece o urologista.

Tratamento

O médico diz que o tratamento dependerá do estágio da doença. "Nos casos iniciais (localizado na próstata), o tratamento poderá ser realizado com cirurgia (prostatectomia radical por via aberta, laparoscópica ou robótica), radioterapia ou até vigilância ativa da doença. Nos casos avançados (metástase) será realizado o bloqueio hormonal. A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada um."

Para finalizar, Daniel alerta: "O homem deve se conscientizar de que o diagnóstico precoce é a única forma de curar o câncer de próstata (mais de 90% dos casos), portanto a consulta ao urologista deve fazer parte de sua rotina anual".



NOVEMBRO AZUL

COM
EDUARDO PORTUGAL
MÉDICO ENDOCRINOLOGISTA
E ASSOCIADO DO SCC
CRM-SP 108.241 | RQE 59419



SAÚDE DO HOMEM: SAIBA QUAIS CUIDADOS SÃO ESSENCIAIS.

Grande parte dos homens procura um médico quando as doenças já estão em estágio avançado. Dados do Ministério da Saúde apontam que 70% das pessoas do sexo masculino que procuram um médico só o fizeram porque tiveram influência da mulher ou de filhos. Desse total, metade só fez isso quando as doenças já estavam em estágio avançado.

O médico endocrinologista Eduardo Portugal, explicou, em entrevista à **Revista do São Carlos Clube**, que, antes de mais nada, os exames de rotina devem ser feitos periodicamente. “Não podemos esquecer que o homem é um ser humano e que deve cuidar de sua saúde, não a deixando em segundo plano. Os exames complementares que o médico solicitará vão depender do histórico familiar do paciente, além de sua história de vida, hábitos e possíveis queixas”.

Eduardo afirma que os homens devem sempre estar atentos a qualquer sintoma que fuja do normal. “Condições como cansaço, indisposição, alterações no sono e ganho de peso não devem ser encaradas como normais ou esperadas. Podem ser sinais de que algo não vai bem, e o homem deve investigar, junto a um médico, a causa de tais alterações”, esclarece.

Para evitar doenças que levem o homem à morte ou à perda da qualidade de vida, o médico ressalta que é fundamental a adoção de bons hábitos, como não comer exageradamente ou ingerir alimentos de má qualidade (alimentos ultraprocessados, ricos em gordura, sódio ou açúcar), realizar atividade física regularmente, evitar o consumo em excesso de álcool, não fumar e dedicar um tempo para o descanso e a saúde mental.

Testosterona

Durante o envelhecimento ocorre uma diminuição lenta e gradual dos níveis de testosterona. “A testosterona tem papel fundamental na saúde do homem, pois influenciará sua saúde sexual, óssea, muscular, cardiovascular, cognitiva e emocional”, comenta.

Ele explica ainda que há um conceito equivocado que se disseminou na sociedade, que é a “andropausa”. “Andropausa não é um termo adequado, pois passa a ideia de uma interrupção súbita dos níveis hormonais masculinos, o que não acontece. A partir dos 40 anos de idade, os níveis de testosterona, que é o principal hormônio masculino, sofrem uma queda lenta e gradual, a uma taxa de cerca de 1% ao ano.”

A partir dessa idade, desde que haja algum sintoma (como os mencionados acima), uma avaliação hormonal pode ser realizada e, nos casos indicados, a reposição hormonal deve ser iniciada. "Cabe aqui esclarecer que a queda da testosterona pode ocorrer por fatores metabólicos, ou por outros distúrbios hormonais, ou até por conta de alguns medicamentos. Portanto, uma avaliação completa deve ser feita, pois nem sempre a reposição de testosterona será indicada. Geralmente, quando a testosterona precisa ser repostada, isso acaba sendo um caminho sem volta, tanto pelas indicações como pelas adaptações hormonais que acontecem em nosso organismo, a partir desse momento."

O endocrinologista garante que a reposição hormonal, quando bem indicada, trará benefícios como melhora do desejo sexual, da potência e prazer sexual, redução da depressão, melhora do

raciocínio, do humor e da energia, perda de peso, aumento da massa e força muscular, fortalecimento dos ossos, melhora da saúde metabólica e diminuição do risco cardiovascular. Mas o médico alerta: "É preciso deixar claro que esses benefícios ocorrem quando repomos a testosterona de um homem que está com deficiência desse hormônio. O uso para atingir níveis supra-fisiológicos, com mero objetivo estético ou outro propósito não-médico, é abusivo e condenável, gerando consequências sem controle, como aumento do risco cardiovascular, diminuição da expectativa de vida, infertilidade, prejuízos hepáticos e circulatórios, além de distúrbios psíquicos. Ou seja, o contrário do que deveríamos buscar. Com saúde, não se brinca."

**Atitude e prevenção
são os melhores remédios.**



NOVEMBRO
AZUL

MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PRÓSTATA



São Carlos Clube

ESPAÇO DE BRINCAR

17 DE NOVEMBRO DIA DA CRIATIVIDADE

Para celebrar a data em grande estilo, o Espaço de Brincar preparou algumas sugestões de atividades para serem feitas em casa. Veja a seguir:

Acampamento em Casa

A primeira é o "Acampadentro". Esta brincadeira consiste em acampar dentro de casa! Pode ser com uma barraca na sua garagem ou quintal, assim como estender lençóis dentro de casa, caso você não tenha a barraca pronta.



Massinha caseira

A segunda brincadeira é bastante simples: a famosa massinha caseira. Para esta atividade você precisa de:

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de sal;
- 1 e ½ xícaras (chá) de água;
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal.

Na decoração de sua massinha, você pode utilizar corante alimentício e glitter. Para confeccionar, primeiro você deve, em uma bacia, misturar os ingredientes secos e em seguida adicionar o óleo. Por último, adicione a água aos poucos até a massinha ficar consistente e macia.

Fantoches com meias velhas

Não sabe o que fazer com aquelas meias velhas? Faça fantoches! Você pode usar feltro, lã, botões, olhinhos de plástico, eva, etc. Solte a imaginação! Nem sempre é necessário costurar os adereços na meia; você pode usar cola de artesanato ou cola quente para fixá-los no brinquedo.



Garrafinha sensorial

A garrafinha sensorial é uma ótima dica para entreter bebês e crianças menores. Para fazer é simples. Você vai precisar de uma garrafa pet, glitter em pó, corante alimentício, cola glitter e água quente (não muito quente). Coloque a cola glitter dentro da garrafinha e depois misture com água quente para diluir. Não encha a garrafa inteira de água, deixe um espaço para a criança poder chacoalhar. Adicione 4 gotas de corante alimentício e depois coloque o glitter em pó. Você também pode colocar miçangas, algodão ou qualquer outro enfeite. Não se esqueça de fechar bem a tampa da garrafa, você pode usar cola instantânea para que ela não abra mais.



Parede de formas

Quer decorar o quarto da criança sem precisar pintar? Use papel contact colorido. A ideia é fazer formas geométricas, bolinhas, nuvens ou outros desenhos no verso de uma folha de papel contact colorida, recortá-los e depois colá-los na parede. Chame a criança para participar!



FITCLUBE ACADEMIA ADQUIRE NOVO PREACHER CURL (BANCO SCOTT)

Popularmente conhecido como Banco Scott, aparelho é promessa de bíceps tonificados.

Os investimentos na FitClube Academia prosseguem com a aquisição de mais equipamentos no mês de outubro. Desta vez foi adquirida uma unidade do *Preacher Curl*, popularmente conhecido como Banco Scott, da marca Matrix.

Este banco é totalmente ajustável para garantir o máximo conforto e pode ser usado por todos os associados, independentemente de sua altura.

Por meio do *Preacher Curl*, variações de flexões de cotovelo, popularmente conhecidas como rosca direta, podem ser executadas, utilizando halteres ou barras médias.

O banco vem para reforçar o processo de modernização da FitClube Academia, que pode ser considerada a maior e mais completa academia da cidade de São Carlos. Já foram adquiridos aproximadamente 25 novos aparelhos, para pôr à disposição de nossos associados uma academia com as mais novas e eficazes tecnologias do mercado *fitness*.



*Pensando sempre no melhor para o associado, a Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo aprovaram o **DESCONTO DE 40%** nas taxas de: construção, manutenção e dependentes para os sócios adimplentes, na mensalidade do mês de **OUTUBRO** com o vencimento em **NOVEMBRO**.*

*O desconto será concedido **automaticamente e até a data de vencimento** que ocorre sempre no quinto dia útil do mês (10/11).*

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 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 07/09/2020	
Endereço Rua Ruth Bloen Souto, nº 161 - Centro - São Carlos/SP - CEP 13560-044					
Data do documento		Número do documento X-XXXX	Espécie documento	Aceite N	Data de processamento 30/04/2020
Uso do banco		Carteira 101	Moeda R\$	Qtde moeda	xValor
Instruções de responsabilidade do BENEFICIÁRIO. Qualquer dúvida sobre este boleto, contate o BENEFICIÁRIO					(-) Valor do documento
PAGAMENTOS REALIZADOS ATÉ O VENCIMENTO 40% DE DESCONTO.					(-) Desconto / Abatimento
APÓS VENCIMENTO JUROS DE 10% E MORA DIÁRIA DE 0,033%					(-) Outras deduções
PAGÁVEL EM QUALQUER BANCO OU LOTÉRICA ATÉ 29 DIAS DO VENCIMENTO					(+) Mora / Multa
APÓS 29 DIAS DO VENCIMENTO PAGÁVEL SOMENTE NA SECRETARIA DO CLUBE					(+) Outros acréscimos
ESTE BOLETO NÃO QUITA DÉBITOS ANTERIORES					(=) Valor cobrado
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.XXX.XXX-XX
Pagador XXXXX XXXXXXXX XXXXX Rua XXXXX XXXXX XXXXX, nº XX - XXXX XXXXXXXX XXX XXXXXXXX - CEP XXXXX-XXX Sacador / Avalista					
Autenticação mecânica / Ficha de compensação					

BOLETO ILUSTRATIVO



São Carlos Clube

OUTUBRO ROSA

SÃO CARLOS CLUBE APOIA A CAMPANHA OUTUBRO ROSA

Ações durante o mês de outubro reforçaram a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Durante o mês de outubro, o São Carlos Clube realizou uma série de iniciativas com a intenção de alertar a sociedade para a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama:

Iluminação Arquitetura Sede Avenida



A Majestosa Sede Avenida ficou ainda mais linda com a projeção de luzes.

Iluminação Sede de Campo



A Sede de Campo também ganhou alguns pontos na cor rosa.

Decoração Clube

As recepções da Secretaria, Administração e Academia receberam uma decoração especial durante o mês de outubro.

Além disso, o São Carlos Clube firmou uma parceria com a Rede Feminina de Combate ao Câncer para arrecadar leite em pó e com a ONG Oncovita para arrecadar lenços e mechas de cabelo. Acompanhe, na próxima edição, o resultado da Campanha e conheça um pouco dos trabalhos realizados pelas duas instituições.



Máscaras colaboradores



Durante o mês, todos os colaboradores usaram uma máscara personalizada na cor rosa, além de uma fita de cetim no crachá.

OUTUBRO ROSA

SOBRE O CÂNCER DE MAMA

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama não tem somente uma causa. A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença (quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos), contudo fatores como obesidade, sedentarismo, consumo de álcool, exposição frequente a radiações ionizantes (raios x), propensões genéticas, dentre outros, aumentam o risco da doença, mas não significam que a mulher terá a doença.

Como prevenir?

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física.
- Alimentar-se de forma saudável.
- Manter peso corporal adequado.
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.
- Amamentar.
- Evitar o uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal.

Sinais e sintomas

O câncer de mama pode ser detectado, na maioria dos casos, por meio dos seguintes sinais e sintomas:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher.
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.
- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço.
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer. A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas é fundamental para a detecção precoce desse tipo de câncer.

Detecção precoce

Em grande parte dos casos, o câncer de mama pode ser detectado ainda em sua fase inicial, aumentando assim a possibilidade de tratamentos menos agressivos e com taxas de sucesso satisfatórias.

Além disso, o Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rastreamento (exame realizado quando não há sinais nem sintomas suspeitos) seja ofertada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos.

Diagnóstico

Um nódulo ou outro sintoma suspeito nas mamas deve ser investigado para confirmar se é ou não câncer de mama. Para a investigação, além do exame clínico das mamas, exames de imagem podem ser recomendados, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética. A confirmação diagnóstica só é feita, porém, por meio da biópsia, técnica que



consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.

Tratamento

Muitos avanços vêm ocorrendo no tratamento do câncer de mama nas últimas décadas. Há hoje mais conhecimento sobre as variadas formas de apresentação da doença e diversas terapêuticas estão disponíveis.

O tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo de tumor. Pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia-alvo).

Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo. No caso de a doença já possuir metástases (quando o câncer se espalhou para outros órgãos), o tratamento busca prolongar a sobrevivência e melhorar a qualidade de vida.

As modalidades de tratamento do câncer de mama podem ser divididas em:

- Tratamento local: cirurgia e radioterapia.
- Tratamento sistêmico: quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica.

**Informações obtidas na Cartilha do
Instituto Nacional de Câncer: inca.gov.br**

TRANSPARÊNCIA

PELA 1ª VEZ NA HISTÓRIA O SCC CONCEDE REDUÇÃO DE 10% NAS MENSALIDADES DE 2021

A proposta orçamentária da Diretoria Executiva do São Carlos Clube para o ano de 2021 tem por premissa manter a equalização de despesas com o custeio do Clube, em favor da arrecadação real, com o recebimento de mensalidades e taxas de serviços.

Em 2020, tivemos um ano totalmente atípico em escala global, com a pandemia de Covid-19, fato que paralisou todas as atividades de lazer no Clube por 94 dias – somente as atividades administrativas e de manutenção tiveram continuidade. O São Carlos Clube nunca passou por algo semelhante. Diante disso, um conjunto de ações administrativas foi desenvolvido para que o Clube absorvesse o impacto da paralisação e programasse um retorno por etapas. Nessa direção, foi possível estudar – no âmbito da Diretoria – e aprovar – no âmbito do Conselho Deliberativo – uma série de descontos nas mensalidades dos associados no transcorrer de 2020.

No Estado de São Paulo, o SCC foi o clube recreativo que mais deu desconto em mensalidades aos associados! O aprimoramento e a melhoria nos processos de gestão, em curso nos últimos anos, possibilitaram isso. Importa notar – novamente para registro histórico – que a base formada pelas adoções de boas práticas de governança do São Carlos Clube nos últimos anos foi fundamental para esses movimentos de absorção do impacto da nova realidade

com a Covid-19. A aplicabilidade de descontos representou o não recebimento de R\$ 1.611.433,79, mas, mesmo assim, o Clube manteve sua austeridade financeira e o pagamento das contas em dia.

Nessa direção, a administração do Clube teve de recorrer a ferramentas mais complexas para a construção do orçamento. Não foi possível utilizar na íntegra o que foi realizado no decorrer do ano, o que levou a uma grande distorção nas despesas e receitas ocorridas durante o ano.

O objetivo principal da Diretoria Administrativa e Financeira é sempre zelar pelo Clube, dando continuidade à gestão transparente e comprometida, sem prejudicar a qualidade dos produtos e serviços oferecidos nas dependências da associação.

Para 2021, novos investimentos estão projetados, conforme o que está disponível na íntegra em nosso site. Graças ao aprimoramento e à melhoria nos processos de gestão em curso, a proposta, além de não considerar reajuste para 2021, sugere uma redução, nas taxas de Manutenção, Construção e Escolinhas,

de 10%, em relação aos valores cobrados atualmente, levando em consideração que a pandemia poderá se prolongar por mais alguns meses no próximo ano. Assim, há na presente proposta um movimento de redução de 13% nos custeios para 2021 em relação ao orçamento de 2020. Salienta-se que o São Carlos Clube manterá sua força motriz para as realizações dos investimentos projetados e das atividades programadas, a fim de oferecer aos associados um ambiente agradável que promova bem-estar e qualidade de vida.

É importante destacar, também, os aspectos conceituais que fundamentam a montagem do Orçamento, para que se tenha ideia exata das demandas e necessidades do Clube e da possibilidade de atendê-las dentro dos limites de equilíbrio e segurança orçamentária. São eles:

- O quadro social continua estável, e o nível de inadimplência esteve, em média, em 1,33% entre janeiro e setembro de 2020, permitindo uma projeção relativamente segura do desenvolvimento da receita mensal do Clube.

- Embora algumas receitas sejam geradas por meio de atividades oriundas de uma Diretoria ou Departamento específico (exemplo: escolinhas, taxa de títulos provisórios, inclusão e exclusão de dependente, serviços de estética e sauna, etc.), elas são tratadas na proposta como receitas institucionais.

A Diretoria Executiva, por meio de seu presidente, diretores e coordenadores, compromete-se com o cumprimento do resultado orçado de cada área. O crescimento do São Carlos Clube deveu-se a um trabalho contínuo de planejamento, no qual o orçamento é encarado como a ferramenta capaz de envolver todos os Departamentos e contribuir para a eficiência da estrutura organizacional, uma vez que permite maior integração e coordenação entre os seus diversos setores, racionalizando procedimentos administrativos, guiando aplicações dos recursos disponíveis em atividades que incorporam valor agregado e contribuindo para a conquista de seus objetivos.

Por fim, para registro histórico, deve-se ressaltar que as diretrizes e práticas da boa governança definidas e desenvolvidas nos últimos anos, no âmbito da direção do São Carlos Clube – e legitimadas pelo Conselho Deliberativo –, permitiram que as surpresas e incertezas provocadas pela ocorrência da pandemia de Covid-19 fossem enfrentadas e superadas por meio de planejamento e uso de ferramental adequado de gestão.

A Proposta Orçamentária está disponível na íntegra no site do São Carlos Clube.

Acesse:

saocarlosclube.com.br

Financeiro >> Proposta Orçamentária 2021



ACONTECE NO CLUBE

SCC VOLTA A FICAR MOVIMENTADO APÓS REABERTURA

O São Carlos Clube ficou fechado para atividades de lazer por um período de 94 dias. Após sua reabertura, gradualmente as pessoas têm comprovado a segurança de nossos protocolos sanitários e aos poucos, com os devidos cuidados, estão retornando para a prática de esportes e lazer. Veja abaixo o Relatório de Frequência dos Associados:

Setembro 2020

Setembro Total: 18.538 pessoas
Média: 617,93 pessoas

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
		1	2	3	4	5
		710	672	682	663	477
6	7	8	9	10	11	12
357	394	713	723	687	763	432
13	14	15	16	17	18	19
381	574	750	819	786	726	478
20	21	22	23	24	25	26
252	445	476	723	782	730	555
27	28	29	30			
447	589	864	888			

Outubro 2020

Total: 23.572 pessoas
Média: 760,38 pessoas

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
				1	2	3
				905	894	523
4	5	6	7	8	9	10
425	694	966	860	822	811	516
11	12	13	14	15	16	17
463	571	948	941	699	555	802
18	19	20	21	22	23	24
600	793	798	847	1.012	994	495
25	26	27	28	29	30	31
671	320	944	1.128	763	813	584

Comparativo 2019/2020

Setembro 2019

Setembro Total: 44.023 pessoas
Média: 1.467,43

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
1	2	3	4	5	6	7
804	1.249	1.293	1.644	1.411	1.379	1.305
8	9	10	11	12	13	14
1.407	1.424	1.512	1.850	1.822	1.618	1.801
15	16	17	18	19	20	21
1.418	1.319	1.905	1.903	1.774	1.419	2.019
22	23	24	25	26	27	28
1.168	1.303	1.583	1.116	1.151	1.374	1.237
29	30					
1.232	1.238					

Outubro 2019

Total: 50.234
Média: 1.620,45

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
		1	2	3	4	5
		1.608	1.851	1.788	1.848	1.626
6	7	8	9	10	11	12
1.227	1.185	1.464	1.624	1.517	1.404	2.022
13	14	15	16	17	18	19
1.383	1.401	1.585	1.842	1.585	1.540	1.438
20	21	22	23	24	25	26
1.382	940	1.303	1.757	1.755	1.991	2.400
27	28	29	30	31		
1.528	1.279	1.580	1.785	1.517		

O cenário pandêmico ainda é incerto. Mas aguardamos ansiosamente por boas-novas para que possamos retomar a nossa rotina. Acompanhe-nos pelas redes sociais e fique por dentro de novos protocolos.

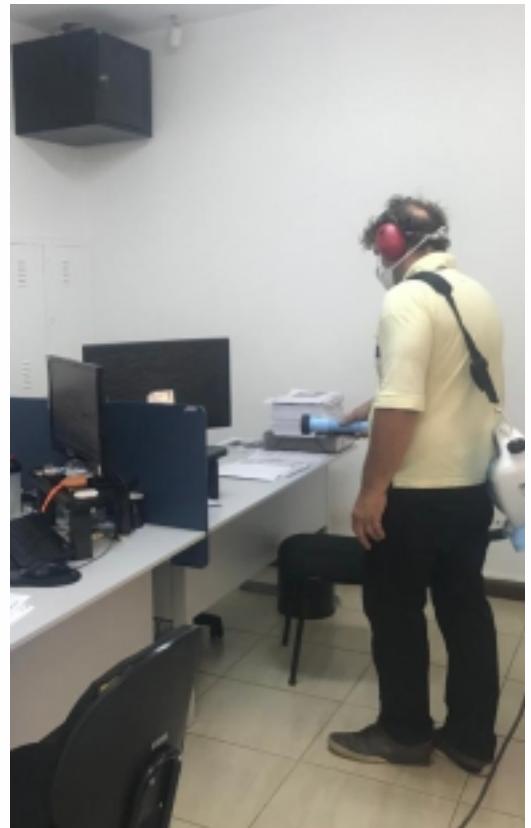
PANDEMIA

SCC REALIZA DESINFECÇÃO DE AMBIENTES PARA PREVENIR A COVID-19

A fim de proporcionar um ambiente seguro aos colaboradores e associados no cenário de pandemia, a Diretoria do São Carlos Clube iniciou, em outubro, um processo de desinfecção dos ambientes utilizando o produto DulGerm H.

O agente bactericida não oferece perigo em seu estado normal de manuseio, não causa irritação e se mostrou um virucida altamente eficiente no combate ao coronavírus cepa MHV-3 e Influenza Vírus (H1N1). “Seu tempo de ação nas superfícies é de quatro dias, mas, para garantir ainda mais proteção aos colaboradores, estou fazendo a aplicação nos setores três vezes por semana”, explica o associado Tuca Spaziani, que fornece o serviço.

O produto, que possui registro na Anvisa, não prevê efeitos ecotóxicos ao meio ambiente, todavia é recomendável não despejar o material em solo, terreno ou águas superficiais. “Não são esperados problemas ecológicos quando o produto é manuseado e usado com as devidas diluições e os devidos cuidados e atenção. Esse produto é considerado facilmente biodegradável e não é requerida a utilização de protetores respiratórios, para olhos ou pés durante a aplicação. As pessoas podem manter sua rotina normalmente enquanto passo pelos setores fazendo a desinfecção”, finaliza.





BRIGADA DE INCÊNDIO DO SCC PARTICIPA DE CURSO TEÓRICO E TREINAMENTO PRÁTICO

Mais de 20 colaboradores receberam treinamento em Rio Claro.

A instrução técnica (IT) nº 17, elaborada pelo Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo, estabelece uma série de medidas de segurança para prevenção e combate a incêndios, dentre elas a formação de uma equipe capacitada para combater o princípio de um evento com potencial de danos que possa afetar a organização.

O São Carlos Clube possui uma equipe de Brigada de Incêndio atuante, que tem por responsabilidade a retirada rápida e eficiente das pessoas que estão no local afetado por um possível princípio incêndio ou situações que possam causar acidentes semelhantes. Além disso, essa equipe garante a primeira ação a ser tomada para extinguir o risco de incêndio assim que detectado. Recentemente, a equipe participou de um curso teórico e treinamento prático de oito horas em uma pista de incêndio e treinamento em Rio Claro (SP).

O grupo é composto por 23 colaboradores: Aminadab Dias Lacerda (Administração), Ana Paula Vieira (Relações Públicas), Bruno Rodrigues Brabo (Academia), Camila Borim Tochio (Academia), Emerson Pereira da Silva (Obras), Estevam Moita Junior (Guarda-Vidas), Gildo Antônio Gregório (Recursos Humanos), Goreti Batista de Lima (Sede), Jone Muza Soares (Bares e Restaurantes), Lourenço Rodrigues da Silva (Sede), Lucas Matheus F. Boarato (Sinuca), Luciano Pedrolongo (Almoxarifado), Luis Antônio da Silva Junior (Piscina), Maicon

Rodrigues de Moraes (Esportes), Marcos Adriano Gonçalves Araújo (Portaria), Mônica Braghim (Eventos), Oziel Roberto Albuquerque (Guarda-Vidas), Priscila Roberta Ferreira da Costa (Academia), Renato de Araújo Almeida (Contabilidade), Rodrigo Bento da Aparecida (Bares e Restaurantes), Sebastião Garcia (Sede), Veridiana Sentanin (Sede) e Jozete Mercedes de Oliveira (Academia).



Cabe a esses brigadistas realizar reuniões mensais para analisar os riscos de incêndio das edificações, notificar os setores competentes sobre as irregularidades observadas durante as inspeções e sugerir propostas corretivas, verificar a validade dos extintores de incêndio, acionar o alarme e o Corpo de Bombeiros e desligar a energia em caso de sinistro e realizar simulados com os outros funcionários.

O documento base para pautar o trabalho desses profissionais é o Plano de Emergência, que prevê analisar e identificar os riscos presentes no Clube, inspecionar equipamentos e possíveis rotas de fuga e emitir relatórios sobre as irregularidades encontradas. Além disso, podem promover treinamentos e simulados para fortalecer ainda mais a equipe da Brigada de Incêndio.

O técnico em Segurança do Trabalho Wagner S. Borges do Nascimento comenta que o São Carlos Clube está bem amparado por equipamentos que auxiliarão no primeiro combate ao fogo, como extintores, hidrantes, alarme, etc. "A Brigada é responsável por manter esses equipamentos bem inspecionados e, sempre que necessário, solicitar manutenções preventivas, pois, se precisarem ser utilizados, têm de estar em perfeito estado de funcionamento. Diante disso podemos ver o quão importante é a Brigada de Incêndio de uma organização."



A colaboradora Veridiana Chinez Sentanin, responsável pela manutenção elétrica no Clube, contou à **Revista do São Carlos Clube** que "amou" o curso da Brigada. "Todos os cursos que havia feito até agora foram ligados à elétrica. O curso da Brigada, além de nos orientar sobre quais extintores usar em cada ocasião, nos prepara em caso de incêndio de grandes proporções e quais as medidas a serem tomadas com possíveis vítimas, como também nos prepara para os primeiros procedimentos em caso de acidentes. O que vemos todos os dias a nossa volta, principalmente no trânsito, claro que devemos chamar ajuda especializada, mas podemos acalmar a vítima até o socorro chegar... Por ser novata, fui muito bem recepcionada por todos da equipe de treinamento da DM e mais ainda pela equipe de Brigadistas do Clube. Sou grata."



Já Rodrigo Bento da Aparecida, coordenador de Bares e Restaurantes, garante que fazer parte da Equipe da Brigada de Incêndio está sendo muito útil. "Aqui no Bar do Bosque temos um alto risco de incêndio. Temos fritadeiras, geladeiras... O conhecimento também de primeiros socorros foi fundamental, pois aqui há um alto fluxo de associados. Todo o conhecimento de prevenção, formas de combate e primeiros socorros foi muito bem-vindo tanto para o trabalho quanto para a vida pessoal. Espero não precisar usar esses conhecimentos, mas, se acontecer, estou preparado."

Mônica Braghim, do setor de Eventos, participou pela primeira vez do curso e adorou a experiência. "Achei o treinamento superdinâmico. Aprendemos a importância de estarmos preparados para atender a emergências, com calma, disciplina e trabalho em equipe."



Priscila Costa, que trabalha na Academia, também está satisfeita com a experiência. "O treinamento foi muito bom, eu sequer sabia tirar o lacre de um extintor. Foi superdidático, superprático, saímos com muita noção do que fazer se houver um episódio de incêndio, de como prevenir um episódio de incêndio. A questão de primeiros socorros também foi excelente: como identificar uma vítima, como avaliar o estado da vítima. Saí superfeliz, gostei demais da experiência."

Atribuições dos Brigadistas

Brigadistas Socorristas – Aptos a atender aos associados ou colaboradores (cadeirantes, com deficiência visual) e prestar os primeiros socorros em caso de acidentes.

Brigadistas de Combate ao Incêndio – Atuam diretamente no princípio de incêndio e são responsáveis por acionar o Corpo de Bombeiros em caso de sinistro.

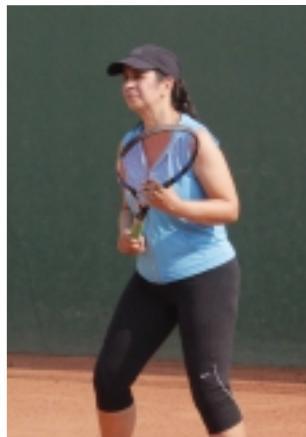
CLIQUE SOCIAL

DIA DAS CRIANÇAS SCC





CLIQUE SOCIAL



Atividades se destacam no SCC e o Tênis é uma delas.

Fotos: Cleber Malachias





Fim de tarde no Clube.

Fotos: Cleber Malachias



Tampinhas de amor

AS TAMPINHAS DOADAS IRÃO PARA O HOSPITAL DE AMOR DE BARRETOS

TAMPAS DE PLÁSTICO RÍGIDO COMO REFRIGERANTES, ÁGUA, LEITE, NUTELLA, TODDY, NESCAU, REMÉDIOS, CREME DENTAL, XAMPU, CONDICIONADOR, ÁGUA SANITÁRIA E AMACIANTES.

PONTO DE COLETA:
SECRETARIA DO CLUBE



São Carlos Clube



GESTÃO 2019/2021