



REVISTA

São Carlos • ano 7 • Ed. 108 | Dezembro de 2020

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

*O São Carlos Clube
deseja a todos um*

Feliz Natal
e um

Ano Novo

*cheio de alegrias,
paz e prosperidade!*

NESTA EDIÇÃO

SOLIDARIEDADE • SAÚDE • CLICK SOCIAL

Roleta do Noel!

COMPROU OU ALUGOU
Você gira a roleta
e concorre a prêmios



ROCA
imóveis

rocaimoveis

rocassocarios

rocaimoveis

16. 3373 5000

16. 99611.7890

#validoparaomesdedezembro



Campanha Asilo Cantinho Fraterno

CADA CLIENTE QUE ALUGAR OU COMPRAR UM IMÓVEL
COM A ROCA, PODERÁ DOAR DE R\$ 1,00 À R\$ 3,00 A
MAIS NO VALOR DO CONTRATO PARA AJUDAR O ASILO.

O VALOR QUE O CLIENTE DOAR, IREMOS DOBRAR PARA
COMPRAR A LISTA DE NECESSIDADES DO CANTINHO.
COM UMA PEQUENA QUANTIA DE CADA UM,
PODEMOS AJUDAR MUITOS IDOSOS.

"A imobiliária que leva os idosos no coração"



SO RI R À M U S



DESCONTO
MENSALIDADE DE NOVEMBRO

5



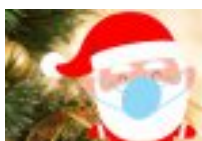
OUTUBRO ROSA

6



NOVEMBRO AZUL

8



NATAL NA PANDEMIA

10



DIA DA FAMÍLIA

12



DEZEMBRO VERMELHO

14



SAÚDE NO VERÃO

16



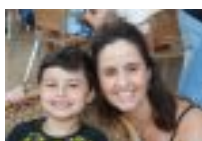
**HORÁRIOS ESPECIAIS
DE FIM ANO SCC**

18



**TORNEIO SÃO PAULO
TENNIS CUP 2020**

20



CLICK SOCIAL

22

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



@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

Revisão:

Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Nós nos aproximamos de mais um final de ano, um ano que a maioria de nós gostaria que acabasse logo, e desejando também que tenhamos um 2021 melhor. Temos tentado programar o ano de 2021 com o que temos em mãos, mas o problema é justamente esse, não sabemos como será. Quando haverá vacina para Covid, quando seremos vacinados, etc. É tudo incerto, e é diferente o sentimento de cada um sobre o momento que passamos: alguns já acham seguro retomar as atividades, outros acham que ainda não, outros acreditam que só será seguro depois da vacina, etc. A quarentena virou motivo de discussão, igual a futebol, religião e política! A diferença é que a Covid é perigosa e nos ronda a todo momento.

Peço a todos que tenham calma neste momento, principalmente com relação às atitudes do Clube. Não temos como atender aos anseios de todos por maior segurança nem como reduzir os procedimentos sanitá-

os. Temos seguido as regras indicadas pelos órgãos públicos ao máximo e pedido também a colaboração dos sócios para termos um ambiente seguro para todos. É necessário entender que a todo momento visamos atender à maioria dos associados, não é possível realizar desejos e solicitações exclusivos, que beneficiam apenas uma pessoa.

Estamos voltando com quase todas as atividades oferecidas pelo Clube. Durante o mês de dezembro devemos retomar mais algumas atividades esportivas e sociais.

O ano de 2021 está cheio de programações, e desejamos muito realizá-las. Espero podermos nos encontrar em 2021 mais felizes, saudáveis e curtindo tudo o que a vida e o Clube podem oferecer.

Desejo a todos um excelente Natal, com muito amor, paz e alegria!

E que venha um 2021 cheio de coisas boas e realizações para todos nós!

Marco Antônio Partel

Pres. da Diretoria Executiva

PALAVRA DO CONSELHO

2020. Que ano diferente! Que ano atípico!

Que ano de reflexões, de aprender a valorizar tudo o que já temos!

Nosso Clube sofreu muito com o fechamento, mas tanto o Conselho Deliberativo como a Diretoria Executiva souberam contornar com maestria esse impasse.

Tivemos que, pela primeira vez, nos "reunir" virtualmente para deliberações pertinentes ao Clube. Tudo foi votado e resolvido a favor dos sócios, visando ao bem-estar de todos.

Esperamos um 2021 renovado, na fé, na esperança e na ajuda mútua. E um São Carlos Clube ainda melhor!

Tania Margareth Martini

2020: este foi um ano atípico em todo o nosso planeta.

O causador disso tudo, um vírus que se espalhou pelo mundo em pouco tempo, transformando os costumes, a sociedade e a vida de cada indivíduo.

Aqui, no nosso precioso São Carlos Clube, não poderia ser diferente.

Até na Diretoria Executiva e Conselho Deliberativo houve grandes mudanças para proteger os associados, que são o nosso bem maior.

Tradicionalmente, o Conselho Deliberativo realiza quatro reuniões ordinárias por ano.

Em 2020 foi muito diferente: tivemos uma reunião presencial e as demais virtuais; sim, virtuais! Sabemos que essas reuniões se mostraram bem mais produtivas do que as presenciais.

A participação dos conselheiros foi maciça: 100%. Há males que vêm para bem!

O único ponto negativo dessas reuniões foi o distanciamento social; ficamos sem nos encontrar. Mas nos empenhamos em dar força, amparar a Diretoria Executiva em suas propostas de mudança de procedimentos. Valeu a pena.

Sempre, na última reunião do ano, temos uma confraternização; em 2020, não a tivemos.

Em meu nome e de todo o Conselho Deliberativo, desejamos a toda a Família do São Carlos Clube um Santo e Feliz Natal, com alegria, e que o Ano Novo traga muita saúde, paz, prosperidade e esperança para um mundo novo e melhor.

Maria Cleide Patrizi

1ª Secretária

Pensando sempre no melhor para o associado, a Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo aprovaram o **DESCONTO DE 20%** nas taxas de: construção, manutenção e dependentes para os sócios adimplentes, na mensalidade do mês de **NOVEMBRO** com o vencimento em **DEZEMBRO**.

O desconto será concedido **automaticamente e até a data de vencimento** que ocorre sempre no quinto dia útil do mês (7/12).

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					Nosso número 000001081125-7
PAGAMENTOS REALIZADOS ATÉ O VENCIMENTO 40% DE DESCONTO. APÓS VENCIMENTO JUROS DE 10% E MORA DIÁRIA DE 0,033% PAGÁVEL EM QUALQUER BANCO OU LOTÉRICA ATÉ 29 DIAS DO VENCIMENTO APÓS 29 DIAS DO VENCIMENTO PAGÁVEL SOMENTE NA SECRETARIA DO CLUBE 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					(-) Desconto / Abatimento
					(-) Outras deduções
					(+) Mora / Multa
					(+) Outros acréscimos
					(=) Valor cobrado
Pagador XXXXX XXXXXXXX XXXXX Rua XXXXX XXXXX XXXXX, nº XX - XXXX XXXXXXXX XXX XXXXX/XX - CEP XXXXX-XXX Sacador / Avalista					CPF / CNPJ: XXX.XXX.XXX-XX



BOLETO ILUSTRATIVO

Autenticação mecânica / Ficha de compensação



São Carlos Clube

OUTUBRO ROSA

CONFIRA OS RESULTADOS DAS AÇÕES DA CAMPANHA OUTUBRO ROSA

Durante o mês de outubro, o São Carlos Clube promoveu uma série de ações para alertar os associados e colaboradores acerca da importância do diagnóstico precoce do câncer de mama. Em duas ações, particularmente, a proposta foi ajudar a Rede Feminina de Combate ao Câncer e a ONG Oncovita. Confira abaixo o resultado das ações:

Campanha de arrecadação de leite em pó para a Rede Feminina de Combate ao Câncer:



19 pacotes 400g e 19 latas 400g

Campanha de arrecadação de mechas de cabelo e lenços para a ONG Oncovita:



45 mechas de cabelo e 1 lenço

CONHEÇA A SEGUIR UM POUCO DO TRABALHO DAS DUAS ENTIDADES



Rede Feminina São-Carlense de Combate ao Câncer

A Rede Feminina atua na cidade e região desde 1953. São 67 anos de trabalho voluntário no auxílio de pacientes carentes portadores de câncer. "Atualmente, a Rede possui 1.200 pacientes cadastrados; desse número, 300 são auxiliados mensalmente com cesta básica", explica a voluntária Flávia Marchesoni.

Ela esclarece que, para se cadastrar na Rede, o paciente portador de câncer ou em tratamento precisa levar documentos como RG, CPF e comprovante do tratamento. "A partir do cadastro, avaliamos as necessidades do paciente e a melhor maneira de auxiliá-lo."

Os pacientes cadastrados, além de cesta básica, recebem também kit de suplemento de alimentação e itens hospitalares como curativos, cadeira de rodas e cadeira de banho. "Qualquer necessidade que o paciente tiver, inclusive orientação psicológica, nós o ajudamos."

Como ajudar:

"A população pode nos ajudar doando itens de cesta básica ou cestas básicas prontas, leite em pó, alimento tipo Sustagen ou suplemento equivalente, fraldas geriátricas, itens de higiene pessoal, mechas de cabelo, roupas usadas para o nosso brechó, utensílios de casa e materiais para artesanato que são usados em nossas produções (tecidos, linhas, retalhos)", finaliza Flávia.

Ajude-nos depositando qualquer quantia em nossa conta bancária:

Banco do Brasil

Agência: 0295-X

Conta Corrente: 35.889-4

Rede Feminina São-carlense de Combate ao Câncer

CNPJ 00.575.644/0001-08



ONCOVITA

www.oncovita.org.br

A missão da ONG Oncovita é facilitar a reabilitação física, emocional e estética de homens, mulheres e crianças, antes, durante e após o tratamento oncológico.

Hoje a ONG tem por base os seguintes núcleos de trabalho:

- Fornecimento de cesta básica, lenços, perucas.
- Atendimento com psicólogos.
- Orientação nutricional.
- Orientações sobre cuidados antes, durante e pós-tratamento (para pacientes e cuidadores).
- Arteterapia (bordado, ponto cruz, pintura em tecido e crochê).
- Danças folclóricas.
- Curso de noções musicais (voz e violão).
- Exercícios físicos (alongamento e yoga).
- Grupo de leitura.
- Grupo de apoio espiritual.
- Designer de sobrancelhas.
- Curso de automaquiagem.
- Curso de customização em roupas.
- Curso de organização do lar.
- Curso de fotogenia.
- Curso de modelo e manequim.

Como ajudar:

- Doando cabelo natural para confecção de perucas para pacientes em tratamento de quimioterapia – acima de 20 cm.
- Comprando em nosso bazar (veja na página Lojinha Oncovita), pois toda a renda é convertida em donativos e ações de apoio.
- Destinando seu cupom fiscal ao nosso CNPJ: 29.059.982/0001-79.
- Depositando qualquer quantia em nossa conta bancária:
BANCO COOPERATIVO SICOOB: 756
Agência: 4400
Conta Corrente: 2493-7
Associação Oncovita
CNPJ: 29.059.982/0001-79



NOVEMBRO AZUL

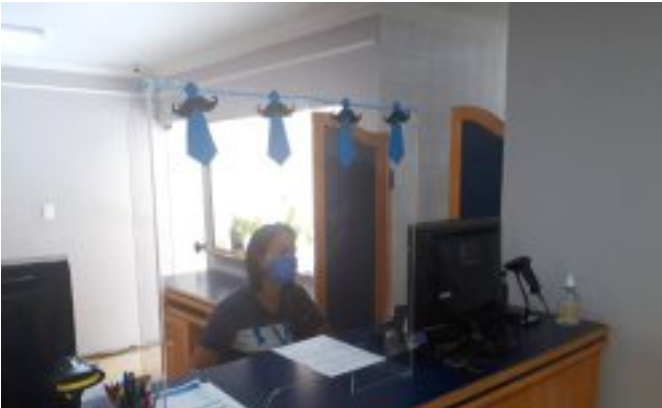
SÃO CARLOS CLUBE APOIOU A CAMPANHA **NOVEMBRO AZUL**

AÇÕES DURANTE O MÊS DE NOVEMBRO REFORÇARAM A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE PRÓSTATA

Durante o mês de novembro, 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 próstata



Iluminação da Sede Avenida.



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



Nossos outdoors estamparam a Campanha Novembro Azul.



Fachada FitClube Academia.



Hall de Entrada FitClube Academia.



Fachada Sede de Campo.



Entrada 1 Sede de Campo.



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

ESPECIAL

NATAL NA PANDEMIA

Ho
Ho
Ho!

Depois de meses de isolamento imposto pela quarentena e prejuízos no âmbito psicológico, físico e material, muitas pessoas estão preocupadas com as comemorações de final de ano. A Revista do São Carlos Clube conversou com duas famílias que nos contaram suas percepções sobre a data e revelam como será o seu Natal em 2020. Confira:

Sara da Silva Caffer (6 anos)

O que é o Natal para você?

É uma data muito especial e muito legal, que as pessoas celebram com suas famílias. É quando o Papai Noel vem de muito longe, lá do Polo Norte.

Como será o Natal na casa de vocês?

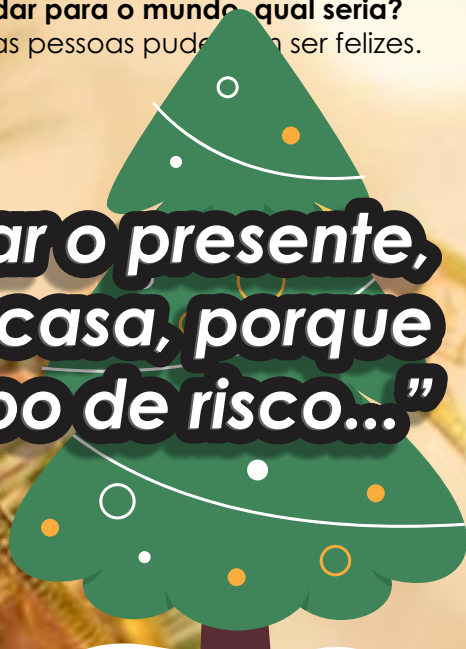
Vamos celebrar o Natal em Jaú, e o Papai Noel só vai deixar o presente, sem entrar em casa, porque ele é do grupo de risco, e eu espero que ele fique bem.

Se você pudesse pedir algum presente para o Papai Noel dar para o mundo, qual seria?

Que todas as pessoas pudessem ser felizes.



“Papai Noel só vai deixar o presente, sem entrar em casa, porque ele é do grupo de risco...”



Vitória da Silva Caffer (12 anos)**O que é o Natal para você?**

O Natal é a comemoração do nascimento de Jesus Cristo.

Como será o Natal na casa de vocês?

Talvez nós vamos pra casa dos meus avós (tomando todos os cuidados).

Se vocês pudessem pedir algum presente para o Papai Noel dar para o mundo, qual seria?

Que ele continue trazendo alegria para as pessoas e que mais nada de ruim aconteça no próximo ano.

**Claudia Mazon da Silva Caffer****O que é o Natal para você?**

O Natal é a comemoração do nascimento de Jesus e a celebração de Sua presença entre nós. É tempo de reunião familiar, de alegria e também de reflexão.

Como será o Natal na casa de vocês?

Tradicionalmente, nos reunimos na casa dos meus pais para comemorar o Natal, sempre com a presença de outros familiares. Porém, este ano a celebração será diferente, mais intimista, devido à pandemia. Vamos comemorar a vida, a saúde, e valorizar os momentos em família depois de um ano tão difícil e de tantas incertezas.

**Pais: Luis Paulo T. Segnini e Natalia C. Segnini****Filhos: Gabriel Ciarlo Segnini (5 anos) e Lia Ciarlo Segnini (1 mês)****O que é Natal pra vocês?**

Família: Para nós é uma data muito especial. Além de comemorarmos e agradecermos o nascimento de Jesus Cristo, é um momento de união familiar e reflexões. A montagem da árvore de Natal, enfeites e luzes traz alegria e momentos de paz.

Como será o Natal na pandemia na casa de vocês?

Família: Este ano será um pouco diferente. Tivemos a alegria de ganhar a Lia, no dia 28 de outubro, então ficaremos ainda mais em família.

Se vocês pudessem pedir algum presente para o Papai Noel dar para o mundo, qual seria?

Gabriel: Com certeza seria a cura dessa doença e a volta das aulas (risos).



ESPECIAL

FAMÍLIA ÊH, FAMÍLIA AH, FAMÍLIA!

8 de dezembro: Dia Nacional da Família

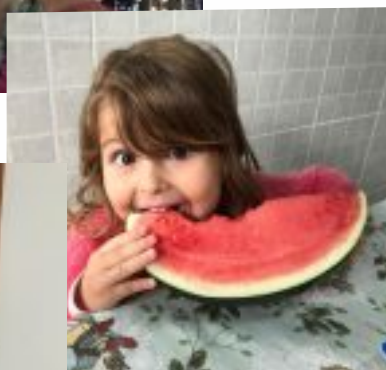
Ao lado dos professores, que cuidam da educação formal das crianças, os pais ou familiares responsáveis pela criação são fundamentais para a boa formação dos pequenos, ensinando-lhes desde cedo valores e hábitos para que cultivem relações saudáveis ao longo de suas vidas.

No dia 8 de dezembro é celebrado o Dia Nacional da Família. Conversamos com duas famílias de associados que nos contaram o que mais gostam de fazer em família e as principais lições que aprendem em casa. Confira:



Pais: Bruno Rafael Orsini Rossi e Karina Nogueira Z. P. Rossi

Filhos: Matheus Zambone Rossi (6 anos) e Gabriela Zambone Rossi (4 anos)



O que mais gostam de fazer em família?

Matheus: Viajar para a praia.

Gabi: Comer comida japonesa.

Quais são as melhores lições que vocês aprendem com sua família?

Matheus: Dar comida e água para o Garrincha (nosso cão), lavar o quintal e guardar os brinquedos.

Gabi: Arrumar o quarto.

Para os pais: Qual o papel da família na formação dos pequenos?

A família deve ser referência para as crianças, sendo um porto seguro quando precisarem ser acolhidos e também para orientar os pequenos para que cresçam com valores honestos e que sejam pessoas boas e justas.



Pais: Maria Carolina Garcia e José Hoyos Neto
Filhos: Carina Garcia Hoyos (6 anos) e Daniel Garcia Hoyos (4 anos)

O que mais gostam de fazer com sua família?

Carina: Gosto de ir para a piscina coberta do Clube, passear, fazer piquenique e fazer churrasco de queijo.

Daniel: De ir para a piscina do Clube, “ficar de boa”, quando o papai faz cosquinha, brincar de cabana.

Quais são as melhores lições que vocês aprendem com sua família?

Carina: A respeitar os amigos, ser educada e falar “obrigada” e “por favor”.

Daniel: A guardar os brinquedos.

Para os pais: Qual o papel da família na formação dos pequenos?

É difícil dizer em poucas palavras o papel da família na formação dos filhos. Encaramos essa tarefa como sendo o nosso maior investimento. Para que eles possam desenvolver todo o seu potencial, procuramos garantir que eles desenvolvam /adquiram algumas habilidades / conhecimentos / valores que consideramos fundamentais. Sem dúvidas, os mais importantes são amor e respeito, para que eles se sintam seguros em se expressar como indivíduos. Procuramos garantir que eles adquiram um ótimo senso de ética e moral, necessários para a boa convivência em sociedade. Finalmente, procuramos sempre incentivar suas habilidades e talentos de maneira lúdica. Quase sempre encontramos dificuldades para que tudo isso aconteça. Frustrações, tanto da parte deles quanto nossa, acontecem. Mas isso nunca nos impediu de continuar, porque aprendemos que a recompensa é maior. Enquanto tentamos educá-los/ensiná-los, eles também nos ensinam/educam. É isso que mais amamos na nossa família, é um processo contínuo de ensino/aprendizagem dos valores mais importantes: amor e respeito.



SAÚDE

COM
PAULO ROBERTO MOTTA
INFECTOLOGISTA
CRM: 52978



DEZEMBRO VERMELHO

UMA CRIANÇA CONTRAI O VÍRUS DA HIV A CADA 100 SEGUNDOS, DIZ UNICEF

No final de novembro, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) divulgou um relatório no qual informa que, em 2019, o vírus HIV infectou uma criança ou adolescente a cada 100 segundos.

Estima-se que 2,8 milhões de crianças e adolescentes em todo o mundo vivem com o HIV, sendo que apenas pouco mais da metade deles tem acesso a medicamentos antirretrovirais. A África Subsaariana é a zona mais afetada do mundo, com nove de cada dez crianças infectadas em 2019. Os piores dados também foram registrados na América Latina, Caribe e na África Ocidental e Central.

Assim como acontece em outras campanhas mensais, Dezembro Vermelho busca alertar a sociedade acerca das medidas de prevenção, assistência, proteção e promoção dos direitos das pessoas infectadas com o HIV.

A **Revista do São Carlos Clube** conversou com o médico infectologista Paulo Roberto Motta, que nos explicou que o vírus HIV “parasita” células responsáveis pela defesa de nosso organismo, nos tornando vulneráveis a infecções causadas por outros microrganismos. “Quando o sistema imunológico está preservado, habitualmente esses microrganismos são combatidos e eliminados”, esclarece o médico.

Formas de transmissão

Paulo afirma que a transmissão se dá essencialmente pelo contato sexual sem proteção com pessoa soropositiva, uso de drogas principalmente endovenosas, contato com secreções orgânicas, transfusão de sangue contaminado e de mãe para o filho na gestação. “Observo que a potencialidade de contaminação está diretamente relacionada ao tipo e número de exposições. Vale ressaltar que o HIV não é transmitido por abraço, beijo, lágrimas e convívio social.”

Sintomas

“São variáveis, porém febre inexplicável, perda de peso, adinamia (fraqueza), sudorese noturna, surgimento de gânglios, monilíase oral – popularmente conhecida como “sapinho”, – e manchas na pele são (dentre outros) os mais frequentes.”

Teste e janela imunológica

O infectologista explica ainda que o teste pode ser realizado a qualquer momento, contudo há um período após o contato com o vírus, conhecido como “janela imunológica”, em que não se detecta anticorpos marcadores para o diagnóstico da infecção. “Atualmente, com o surgimento de novos testes mais sensíveis, quatro semanas após a exposição é o período recomendável para a realização dos testes convencionais.”

Profilaxia pós-exposição (PEP)

A PEP é uma medida de prevenção de urgência à infecção pelo HIV, hepatites virais e outras infecções sexualmente transmissíveis (IST), que consiste no uso de medicamentos antirretrovirais, devendo ocorrer em até 72 horas. Deve ser utilizada após qualquer situação em que exista risco de contágio, tais como:

- Violência sexual;
- Relação sexual desprotegida (sem o uso de camisinha ou com rompimento da camisinha);
- Acidente ocupacional (com instrumentos perfurocortantes ou contato direto com material biológico).

Tratamento

O médico esclarece ainda que os medicamentos antirretrovirais garantem o controle adequado da doença, se utilizados corretamente pelo paciente soropositivo. "Trata-se de TARV, nome dado à terapia antirretroviral, composta por medicamentos que atuam em sítios específicos do vírus, inibindo sua replicação e desenvolvimento na célula. Importante destacar que, nos primeiros anos da descoberta da doença, eram utilizados vários medicamentos associados. Já atualmente, considerando a evolução e apresentação da doença, esse tratamento foi reduzido para somente dois comprimidos ao dia, favorecendo a adesão ao tratamento e o sucesso no controle da doença."

Prevenção

- A camisinha, ou preservativo, continua sendo o método mais eficaz para prevenir muitas doenças sexualmente transmissíveis.
- Devido à possibilidade de se transmitir o vírus HIV durante o compartilhamento de objetos perfurocortantes, que entrem em contato direto com o sangue, é indicado o uso de objetos descartáveis.
- O contágio de diversas doenças, principalmente do vírus HIV, através da transfusão de sangue e da doação de órgãos tem contribuído para que as instituições de coleta selecionem criteriosamente seus doadores e adotem regras rígidas para testar, transportar, estocar e transfundir o material. Estes procedimentos estão garantindo cada vez mais um número menor de casos de transmissão de doenças através da transfusão de sangue e da doação de órgãos.
- Toda gestante deve fazer o teste que identifica a presença do vírus HIV. Se o exame for positivo, ela receberá tratamento adequado para evitar a transmissão para o filho na hora do parto.

BEM-ESTAR

COM
SERGIO PRIPAS
CLÍNICO GERAL
CRM 28030



SAÚDE NO VERÃO

*Em um bate-papo com a **Revista do São Carlos Clube**, o clínico geral Sergio Pripas fez uma análise de como anda a saúde mental em tempos de pandemia e deu dicas para a boa manutenção da saúde, com a prática de atividades físicas regulares e cuidados com a aproximação do verão. Confira a entrevista na íntegra:*

SCC: De que forma o isolamento imposto pela pandemia nos impactou emocionalmente?

Ainda não li trabalhos científicos sobre os impactos da pandemia e os traumas que ela possa ter causado. Apesar de parecer uma eternidade, no Brasil foram 8 meses, o que é pouco para este tipo de avaliação. Mas o que se sabe é que crianças, por exemplo, apresentaram quadro de ansiedade exagerado, com medo do "monstro Covid-19" que poderia adentrar sua casa a qualquer momento. Medo também de perderem os parentes, de serem internadas. Houve casos de sintomas de regressão: por exemplo, crianças que já controlavam o ato de urinar voltaram a urinar na roupa ou na cama; outras crianças voltaram a dormir com os pais. Os adultos que já tinham tendência apresentaram piora de quadros depressivos ou ansiosos. As pessoas que apresentavam transtorno obsessivo-compulsivo tiveram os sintomas exacerbados.

SCC: Como a atividade física regular pode beneficiar nossa saúde emocional?

A atividade física pode nos aliviar um pouco do stress de nosso cotidiano, trazendo mais calma, relaxamento e diminuição da tensão. Ela nos tira de uma rotina, trabalho, ao nos proporcionar uma atividade diferente. Regularmente, ela previne doenças cardiovasculares, ajuda muito no tratamento do diabetes e controle do colesterol e triglicérides. É valiosa na manutenção de nosso peso ideal, aumenta nossa disposição e

ânimo, proporciona-nos melhor condicionamento físico. Promove também a interação com outras pessoas ou grupos e nos traz autoconhecimento nas diversas situações de superação, competição e para lidar com frustrações.

SCC: Qual o papel dos exercícios no tratamento de transtornos mentais?

Em alguns casos pode ser mais um auxílio, concorrendo para a melhora do paciente.

SCC: Com a proximidade do verão, quais cuidados devemos ter com a saúde?

É recomendável, no verão e com esse calor anormal, que as pessoas se preocupem em aumentar muito sua hidratação. Uma maneira fácil de verificar se estamos bem hidratados é observando a urina: quanto mais clara estiver, mais hidratados estamos.

As atividades físicas devem ser feitas nos horários mais frescos e úmidos. No início da manhã e fim de tarde, a exposição ao sol é menos perigosa; os piores horários, portanto, seriam entre 10h e 16h.

Por último, é bom entendermos que há um espectro grande e variado de pessoas, que vai desde as que são absolutamente inativas até as praticantes de "ironman". E todas devem ser repetidas.



Horários Especiais de Final de Ano do São Carlos Clube

Natal

24/12 (qui) das 7h às 16h

25/12 (sex) fechado

26/12 (sáb) das 14h às 22h

Ano Novo

31/12 (qui) das 7h às 16h

1/1 (sex) fechado

2/1 (sáb) das 14h às 22h



A LUTA NUNCA TERMINA



1º DE DEZEMBRO

**DIA INTERNACIONAL
DA LUTA CONTRA A**

AIDS



São Carlos Clube



**DE 7 A 13
DE DEZEMBRO**

Inscrições encerradas



**Premiação:
R\$ 20 mil**

no São Carlos Clube



São Carlos Clube



SUMMER VIRTUAL RUN

SÃO CARLOS CLUBE

5K 10K 2020



INSCRIÇÕES COM KIT ENCERRADAS
FIQUE LIGADO PARA NOVAS INFORMAÇÕES

CORRA ONDE E COMO QUISER
ENTRE OS DIAS

18 a 20/12



**Escolha seu
Percurso!**

5 km

10 km

**Escolha sua
Distância!**

INSCRIÇÕES

PELO WHATSAPP

 **(16) 99401-2939**

**NÃO-SÓCIOS
TAMBÉM PODEM
SE INSCREVER**

Inscrições para o Kit

de 10/11 a 30/11

Inscrições Somente para a Corrida

de 10/11 a 15/12

Para saber mais acesse:

saocarlosclube.com.br



TAXA DE
INSCRIÇÃO
+ **KIT**

R\$ 50,00

CAMISETA, MEDALHA, BOLSA TÉRMICA, LONGNECK STELLA ARTOIS
E CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

KITS LIMITADOS

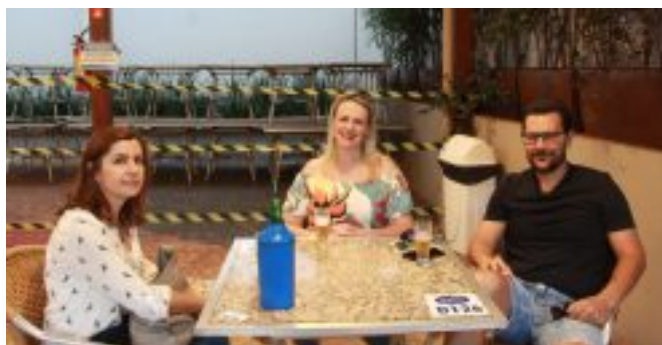
Apoio:

PERONTI
MULTI SOLUÇÕES



São Carlos Clube

CLIQUE SOCIAL



Sexta é dia de
Música ao Vivo no
São Carlos Clube.

Fotos: Cleber Malachias





CLIQUE SOCIAL



Dia de caminhadas
e outras atividades
no Clube.

Fotos: Diego Bertolino





CLIQUE SOCIAL



Marita - Categoria Feminina



Luana Sverzut - Categoria Feminina

TORNEIO DE TÊNIS BARRAGEM SCC

Fotos: Juliana Rasera



Redmir - Categoria Master



Fernando Bandoni (Cat. Bronze), Marco Partel, Ivan (Cat. Bronze), Harry



Gustavo Azevedo (Cat. Ouro) e Harry



Leando Mazer (Cat. Diamante), Harry, Felipe Porto (Cat. Diamante)



Fred - Categoria Master



Harry, Thiago Martins (Cat. Prata), Marco Partel, Richeli (Cat. Prata)



Gustavo Pagotto (Cat. Ouro) e Harry

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