



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 117 | Setembro de 2021

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



Inaugurado!

Ginásio

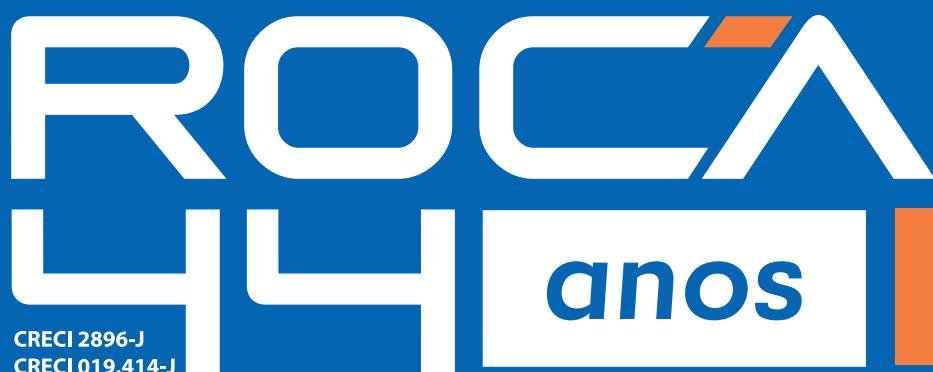
Sabine de Moraes
Hirschmann Branco

Especial
Dia da Secretária

Saúde
Cuidados na primavera

Sustentabilidade
Lixo eletrônico

HÁ 44 ANOS COM AS
MELHORES GARANTIAS PARA VOCÊ
IPTU - ALUGUEL - CONSUMO DE ÁGUA E ENERGIA
(DE ACORDO COM O CONTRATO)



Tudo mudou. Nós também!

**#VEMPRAROCA DEIXE SEU IMÓVEL EM BOAS MÃOS.
CHEGA DE DOR DE CABEÇA!**

(16)3373-5000  (16)99611-7890

 rocaimoveis

rocasaocarlos

 rocaimoveis

O



EVENTOS DE SETEMBRO

6

I

R



DIRETORIA ENTREGA NOVO GINÁSIO

8

À

PRIMAVERA REQUER CUIDADOS
ESPECIAIS COM A SAÚDE

12

M



CONHEÇA NOSSAS SECRETÁRIAS

16

U



ESPAÇO DE BRINCAR

20

S

SCC É PONTO DE COLETA
DE LIXO ELETRÔNICO

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  @saocarlosclubesc

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

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

Departamento de Relações Públicas: 16 3362.6229 - rp@saocarlosclube.com.br

Jornalista responsável:

Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP

Textos:

Ana Paula Vieira

Daniela Zigante Bertocco

Diagramação:

Diego Carlos Bertolino

Revisão:

Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Em agosto, inauguramos o Complexo que contempla o Ginásio Poliesportivo Sabine de Moraes Hirschmann Branco e o Refeitório dos Colaboradores Antônio Pereira de Lucena, uma obra que marcará a história do nosso Clube e que também ficará para sempre em nossos corações.

Tenho que agradecer a muitas pessoas que colaboraram para que esse projeto fosse concluído. Primeiro, a Diretoria Executiva da minha gestão passada, pois tudo começou com o trabalho deles! Deixo um agradecimento especial ao professor Dagoberto Mori, meu vice-presidente de 2019 a 2021, ao diretor de Obras, Paulo Castilho, e ao diretor adjunto de Obras, Fernando Conzenza, que acompanharam a obra do início ao fim.

Meu muito obrigado também à equipe de colaboradores do Clube que, junto com a construtora Belvale, tornaram o projeto realidade. Obrigado, Ronaldo, Jessica, Beatriz, sr. Gilberto e toda a equipe do Clube.

Para que um projeto desse tamanho se tornasse real, muitos trâmites foram necessários, por isso agradeço também ao Conselho Deliberativo, que aprovou, na reunião de 21 de julho de 2020, a pedido da Diretoria Executiva, o investimento de R\$ 2.420.000,00 para a construção desse Complexo: Ginásio de Esportes e Refeitório com Vestiário para nossos Colaboradores.

No mesmo ano iniciamos a construção desse magnífico Complexo. Pouco mais de oito meses depois do início da construção, entregamos uma das maiores obras dos últimos tempos no Clube. Obra realizada num período de pandemia, Clube fechado, inúmeras restrições, receitas do Clube caindo, pois muitos descontos foram concedidos aos associados, e mesmo assim tivemos sucesso na realização do projeto e provamos que planejamento e boa

administração são essenciais para o progresso do nosso patrimônio.

Durante a obra, surgiu a ideia de homenagear uma pessoa do Clube. Vários nomes são sempre sugeridos, pois é longa a história do Clube e muitas pessoas especiais já passaram por aqui. Particularmente, estou muito feliz com essa homenagem à Sabine e ao Toti, que receberam aprovação unânime.

Os dois tiveram histórias totalmente diferentes aqui dentro, mas com um ponto especial em comum: foram pessoas do bem e que praticaram o bem.

Sabine sempre motivada e empolgada em ajudar a todos, famosa pelo seu engajamento nas causas sociais, pelo amor ao esporte, e sempre esbanjando simpatia.

Toti, que conhecia cem por cento dos associados, uma vez me pediu: "Partel, você vai ser o próximo presidente. Deixa eu me aposentar do Clube quando você sair também, me segura no seu mandato que depois eu paro". Falei: "Claro, meu querido, você fica o tempo que quiser aqui!"

Não temos como agradecer a essas pessoas que passam por nossas vidas e depois seguem seu caminho. O que podemos fazer é homenageá-las por seu tempo e pelas atitudes que tiveram enquanto permaneceram conosco. E hoje vamos eternizá-las, aqui dentro do São Carlos Clube, com o novo Vestiário e Refeitório dos Colaboradores Antonio de Lucena, nosso querido Toti, e o novo Ginásio Poliesportivo Sabine de Moraes Hirschmann Branco.

Obrigado a todos pela confiança!

Marco Antonio Partel
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

Agosto se foi. Um mês importante para o nosso Clube, que, mesmo diante da luta diária da humanidade perante a pandemia, manteve um conjunto relevante de atividades. No campo do Conselho Deliberativo ocorreram ações fundamentais. A Mesa Diretora do Conselho Deliberativo prossegue com a revisão do texto de atualização do Estatuto do SCC, construído pela Comissão de Estatuto do Conselho Deliberativo, com o objetivo de preparar um texto final para apreciação dos nossos conselheiros e, posteriormente, submissão na futura Assembleia de Sócios. Este trabalho continuará em setembro e outubro, com novas reuniões da Mesa Diretora, Diretoria e Presidência da Comissão do Estatuto.

Importa também registrar as contribuições fundamentais das Comissões Permanentes do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube. As Comissões Financeira e Jurídica reuniram-se em agosto para a realização das avaliações das documentações dos editais de licitação das atividades de serviços de Pilates, do Salão de Beleza e do Bar e Restaurante do Clube de Campo (localizado defrente à piscina). Em 21/09/2021, as Comissões Financeira e Jurídica apresentarão os seus pareceres a respeito desses processos licitatórios – proposta da Diretoria e resultados finais dos editais – para que o Conselho Deliberativo aprecie em reunião ordinária. Também, o Conselho Fiscal realizou o trabalho fundamental de apreciação do Balancete do São Carlos Clube do primeiro semestre de 2021. O parecer do Conselho Fiscal está em elaboração e também será apreciado pelo Conselho Deliberativo na mesma reunião ordinária de 21/09/2021.

Ainda em agosto, a Comissão de Obras do Conselho realizou, juntamente com a Diretoria de Obras, a visita de verificação e finalização das obras do novo Ginásio de Esportes do Clube e também do novo Prédio do Refeitório e

dos Vestiários para os nossos funcionários e colaboradores.

A Presidência do Conselho Deliberativo parabeniza a Diretoria Executiva pela conclusão desses novos equipamentos e recursos para a comunidade associativa. Eles foram entregues na manhã de 29/08/2021 aos associados, em solenidade muito especial.

O novo ginásio foi denominado “Sabine de Moraes Hirschmann Branco”, e o prédio do novo refeitório e dos novos vestiários dos funcionários recebeu o nome de “Antonio Pereira de Lucena – Toti”. Uma linda homenagem feita para a querida Sabine (ex-conselheira e segunda secretária do Conselho do SCC, também ex-integrante da Comissão de Obras, e que muito ajudou a nossa comunidade e o nosso município com seus serviços assistenciais e sociais) e também ao querido Toti, amigo e porteiro por mais de 40 anos no Clube e que acompanhou diversas gerações de associados desde a infância.

A Mesa Diretora do Conselho Deliberativo parabeniza e agradece aos integrantes do Conselho Fiscal e das Comissões Permanentes, que são fundamentais para o pleno desenvolvimento do São Carlos Clube. As nossas Comissões prosseguem com os trabalhos de acompanhamento, avaliação, fiscalização e de emissão de pareceres dos nossos editais de licitação e também de outras ações da Diretoria Executiva. A Mesa também agradece aos nossos conselheiros pelas “pontes” importantes que são feitas, semanalmente, com nossos associados e com a Diretoria Executiva.

Vamos em frente. O Conselho Deliberativo prossegue com o seu importante trabalho. Mantendo a esperança de vitória da humanidade perante a pandemia.

Luiz Fernando de Oriani Paulillo
Presidente do Conselho Deliberativo

Eventos de Setembro



Música ao Vivo com Mih Marchetti

11 de setembro, às 18h, no Bar do Bosque



Torneio de Tênis Duplas por Equipe

11 e 12 de setembro, nas Quadras de Tênis



Oficina de Terrários com Nani Rodrigues

15 de setembro, às 19h, na Sala da Melhor Idade



Quinta com Pizza e Música ao Vivo com Veri, Tinho e Bruno

16 de setembro, às 18h, no Bar do Bosque



Karaoke Night

17 de setembro, às 18h, no Bar do Bosque



1º Desafio de Triathlon

19 de setembro, às 9h



Música ao Vivo com Rogério Bastos

19 de setembro, às 12h, no Bar do Bosque



Blues no Bosque

25 de setembro, às 19h, no Bar do Bosque



Copinha de Tênis

25 e 26 de setembro, nas Quadras de Tênis



Troca de Níveis Natação

25 de setembro, às 15h, na Piscina Coberta



Almoço Especial com a Banda BR Hitz

26 de setembro, às 12h, no Bar do Bosque



Música ao Vivo com Tiago Carreri

30 de setembro, às 18h, no Bar do Bosque

CAPA



DIRETORIA EXECUTIVA ENTREGA OBRA DO NOVO GINÁSIO

Complexo abriga Ginásio Esportivo e o novo refeitório dos colaboradores

A obra do Ginásio Poliesportivo Sabine de Moraes Hirschmann Branco representa a soma dos esforços da Diretoria Executiva que resultaram em 1.150 metros de área quadrada construída, que atende também a uma demanda dos associados que praticam vôlei, basquete e futebol de salão. A área da arquibancada é projetada para cerca de 70 pessoas, além da acessibilidade para cadeirantes e os vestiários, todos equipados com cabines sanitárias, também para portadores de necessidades especiais.

Esse novo complexo abriga ainda um refeitório para os colaboradores da Sede de Campo, um espaço para depósito de materiais

e uma garagem para abrigar o trator que faz a manutenção do Campo de Futebol. Esse trator, um alto investimento da Diretoria, antes ficava exposto ao ar livre.

Para essa obra, foram selecionados materiais de qualidade, que garantirão maior durabilidade e menor necessidade de manutenção.

Refeitório dos colaboradores

A inauguração do refeitório é um marco para o São Carlos Clube. A obra simboliza a preocupação, o respeito e a consideração que o São Carlos Clube tem com os nossos colaboradores que trabalham na Sede de Campo. Antes, eles faziam seus intervalos em um local peque-

no e muitas vezes tinham de descansar no gramado, sob o sol, e agora contam com espaços adequados para a refeição e para o intervalo da jornada.

A proposta desse espaço é oferecer aos nossos colaboradores um ambiente adequado e confortável, que possa trazer mais benefícios e qualidade de vida, já que eles passam a maior parte do dia aqui no SCC.

O local contempla novos vestiários, um novo refeitório e novos espaços de descanso. Os vestiários foram equipados com cabines sanitárias (além de cabines para

portadores de necessidades especiais) e armários individuais para os funcionários.

O refeitório disponibiliza todos os utensílios e mobiliários necessários para que os funcionários possam fazer suas refeições. O espaço conta também com uma área de descanso externa com gramado e cadeiras. No hall de entrada há uma recepção que futuramente servirá de apoio para o Departamento de Recursos Humanos. Todo o prédio foi construído com um sistema solar de aquecimento que abastece os chuveiros do vestiário e a copa do refeitório.

HOMENAGENS



Sabine de Moraes Hirschmann Branco



Sabine nasceu em São Paulo, mas mudou-se para São Carlos em 2007, mesmo ano em que se tornou associada. Por dois anos foi conselheira do SCC, também participou por dois anos da Comissão de Obras e foi secretária durante o mandato de Paulo Brasileiro.

Sempre com um sorriso estampado no rosto e disposta a ajudar o próximo, Sabine fez parte do Conselho Mulher Empreendedora e

participava de diversas campanhas solidárias, ajudando várias instituições da cidade, inclusive era uma das lideranças do Projeto Luzes de Natal. Comunicativa, dona de um carisma contagiante, tinha

muitos amigos no Clube, especialmente no vôlei e na turma de condicionamento físico.

Por onde passou, ela deixou um legado de amor e respeito ao próximo!

Antônio Pereira de Lucena



Antônio Pereira de Lucena, nosso querido porteiro Toti, veio de Sertania, Pernambuco, para São Carlos aos dezoito anos de idade, quando perdeu seus pais. Inicialmente morou com o irmão, esposa e dois de seus cinco filhos: Helide, Gleissy, Clodoaldo, Gerson e Cleber. Começou a trabalhar como atendente na lanchonete da Sede Avenida antes da década de 1980.

Em 1982, veio o reconhecimento. Toti foi convidado pelo presiden-

te da época, José Gullo Filho, para ocupar uma das seis vagas de porteiro na Sede Avenida, local onde trabalhou por mais de dez anos. Posteriormente foi para a Sede de Campo, onde permaneceu por mais de trinta anos.

Certa vez, em entrevista para a **Revista do São Carlos Clube**, Toti lembrou que, quando chegou ao Clube, só havia o “esqueleto” de algumas construções, eram 35 funcionários e cerca de 500 associados. Ele era da época em que nem se sonhava com catraca eletrônica, era tudo no olho. E Toti sempre sabia quem era ou não sócio.

Em 2019, Toti recebeu uma homenagem do município: a Lei nº 19.228, de 22 de julho de 2019, de autoria do vereador João Batista Muller, denomina de “Antônio Pereira de Lucena – Toti” a Rua do Loteamento Residencial Eduardo Abdelnur II (atual Ipê Mirim).



Durante a inauguração do Ginásio, também foram homenageados alguns atletas do SCC que marcaram a história do esporte estadual e mundial.



Mônica de Paula

Educadora física e pedagoga, a atleta passou por clubes renomados como Santos, São Paulo e Ferroviária. Participou de duas Copas do Mundo, duas Olimpíadas, dois Campeonatos Sul-Americanos e dois Pan-Americanos. Em 2004, conquistou a medalha de prata nas Olimpíadas de Atenas, na Grécia, garantindo seu reconhecimento como uma das melhores atletas do mundo. No São Carlos Clube desde 2010, Mônica compartilha sua bagagem esportiva com os alunos das escolinhas de Futebol Menor e Natação.



Valderez Pozzi

Valderez jogou basquete e vôlei, e também praticou natação e atletismo, desde os 11 anos de idade. Representou o São Carlos Clube em diversos campeonatos regionais e estaduais. Mesmo praticando vários esportes, a paixão de Valderez sempre foi o

basquete. Sua equipe foi a quarta colocada no Estado.

José Eduardo Rodrigues (Zé Grandão)

Zé Grandão foi eleito o melhor jogador do Campeonato Paulista de 1963, na categoria infantil, e de 1965, na categoria juvenil. Nas duas temporadas, a equipe do SCC, composta somente por associados, conquistou o título de vice-campeão paulista.



Gines Gonçalves

Gines jogou profissionalmente no Palestra de Rio Preto, S. C. Corinthians e no Paulista, por oito temporadas, ao lado dos extraordinários Wlamir Marques, Rosa Branca e Amauri Passos. Nunca abandonou o basquete, prosseguindo na categoria Master e conquistando três títulos mundiais: dois Pan-Americanos e quatro Brasileiros. É sócio do nosso SCC desde 1982.

Na convocação da seleção que disputou e ganhou o Mundial de 1959, Seu Gines foi o último a ser cortado na relação que completaria a equipe de 12 atletas. Por isso, podemos considerá-lo Campeão Mundial de Basquetebol pela Seleção Brasileira.



SAÚDE

Primavera requer cuidados especiais com a saúde

Setembro chegou e, com os dias mais frescos, floridos e ensolarados, nos sentimos mais animados para a prática de atividades ao ar livre e para aproveitar cada momento. A rotina de cuidados com a saúde deve ser prioridade em todos os dias do ano, mas se deve dar uma atenção especial na primave-

ra, quando há aumento da temperatura e baixa umidade do ar, fazendo com que surjam os agravos típicos do período.

Para desfrutarmos desta florida estação com ainda mais saúde, a **Revista do São Carlos Clube** conversou com alguns médicos que nos deram dicas preciosas. Confira:

“Esta época do ano costuma ser muito seca em nossa região, por isso precisamos nos atentar para a hidratação! Pode parecer clichê, mas esta é a dica mais importante para os cuidados com a pele agora! E não devemos só usar hidratante após o banho ou lavar o rosto/mãos, é importante lembrar de beber bastante água ao longo do dia – não vale só uma ou outra vez, viu? Também é importantíssimo não esquecer de usar o protetor solar todos os dias! Esses dois passos protegem a pele, criando uma camada protetora para as intempéries externas, e ajudam a mantê-la saudável!”



Michelle Yoko Kiyomura
Dermatologista
CRM 150.001

“Neste período de tempo seco e com aumento de partículas suspensas no ar, os olhos também sofrem. O olho seco e as alergias são as principais causas de desconforto ocular nessas condições. Mulheres e idosos tendem a ter mais o olho seco. Os sintomas são ardência, sensação de areia, vermelhidão, coceira e até embaçamento ocular. Já pessoas com propensão a alergias vão sentir bastante coceira, podem ter hiperemia e pouca secreção ocular.

Importante manter o corpo bem hidratado, tentar umidificar o ar com bacia de água ou umidificadores, pois isso pode reduzir o desconforto. O uso de lubrificante ocular pode ajudar muito – principalmente se o lubrificante não tiver conservantes – e pode ser aplicado várias vezes ao dia. Se os sintomas forem intensos e persistirem mesmo com a lubrificação, um especialista deve ser procurado para uma avaliação.”



Dinorah Piacentini Engel Castro

Oftalmologista
CRM 103.969

“A principal dica que eu posso dar é: antes de qualquer coisa, mantenha-se hidratado. É com a água que temos o melhor funcionamento do corpo, estimulando o trânsito intestinal, favorecendo a absorção de nutrientes e eliminando toxinas presentes no organismo, para obtermos um equilíbrio celular que previne a retenção de líquido em nosso corpo. Principalmente para quem busca perda de peso, a água é essencial para que a gordura consiga ser transformada em energia – o famoso 'queimar a gordura'. Com uma conta rápida sabemos mais ou menos quanto precisamos beber de água por dia: são 35 ml para cada 1 kg de peso, então, se você pesa 50 kg, por exemplo, deve beber $35 \times 50 = 1750$ ml, ou 1,750 L.

Comece o dia nutrindo seu corpo! Introduza, no seu café da manhã, água e frutas variadas e/ou um suco verde (fonte de vitaminas e minerais), um café ou chá (sem adoçar) e uma fonte de proteínas, como ovos, queijos ou tofu, por exemplo. Procure sempre ter um lanche na bolsa (saquinho de sementes e frutas secas, por exemplo), assim diminuimos a fome excessiva no almoço e jantar.

Muito importante também é comer com consciência. Seu corpo não sabe o que é final de semana/férias. Ele está lá trabalhando igual a todos os dias, e muitas vezes o excesso no final de semana é um dos motivos pelos quais não alcançamos nossos objetivos. Outro ponto importante é saber diferenciar fome de vontade de comer. Só é fome se o estômago roncar, sinal de que nosso corpo, de fato, precisa repor nutrientes essenciais para seu bom funcionamento. Quando não nos alimentamos com qualidade, os nutrientes ficam escassos, podendo ocasionar: falta de disposição, câimbra, dificuldade de concentração, mudança de humor, inchaço e queda da imunidade.

Se você se sente cansado(a) o tempo todo, algo pode estar errado. É preciso avaliar o motivo: pode ser falta de vitaminas e minerais ou então de água. Na dúvida, procure um nutricionista e/ou um médico a fim de realizar exames e verificar o possível motivo para tal(is) sintoma(s).”



Marília Caroline Martini Rodrigues

Nutricionista
CRN 38430

“Chegou a primavera, estação do ano que traz em nossa mente os campos floridos e o aroma das flores. Este último nos remete a um dos sentidos mais valorizados e também o mais 'castigado' pela pandemia. Eu, como otorrino, sei o quanto é aflitivo (medo de estar contaminado), e prejudicial para a qualidade de vida (íntima relação com o paladar), a simples alteração do olfato. Portanto vou dar algumas dicas para passarmos ilesos por esta estação.

Primeiro, a lavagem nasal com soro fisiológico é fundamental! Nosso nariz é um filtro! Imagine a quantidade de poluentes, alérgenos e antígenos que entram em contato diariamente com a nossa mucosa. Temos a cultura de tomar banho, mas precisamos adotar também o hábito de higienizar o nariz (melhora muito a qualidade de vida). Segundo, sempre deixar o ambiente arejado, pois, com o aumento da umidade – espero que isso ocorra, o tempo está muito seco em São Carlos –, existe proliferação de ácaros e fungos. Por último, a fangificação hidratada é fundamental para uma mucosa saudável.

Dito isto, espero que todos adotem ou mantenham esses hábitos para aproveitar muito esta estação.”



Luiz Eduardo L. Marques Vicentin

Otorrinolaringologista

CRM 146004 / RQE 66379

Não basta usar óculos de sol; é preciso ter proteção!

Você sabia que ao comprar óculos de sol, além da proteção ultravioleta nas lentes, as armações, que impedem que a luz chegue até seu olho, também são importantes? Ainda, é essencial saber se eles são apropriados para a direção – algumas lentes atrapalham a visualização das cores dos semáforos.



O grupo de cientistas liderado pela **Profª Dra Liliane Ventura**, da USP de São Carlos, bem ao lado do Clube, desenvolveu alguns aparelhos para que o público possa testar livremente seus óculos de sol e saber mais sobre as lentes. É possível medir a categoria dos óculos (quão escuros

são e em que situações devem ser usados); se a proteção ultravioleta das lentes está adequada; e se são apropriados para direção.



Passe por lá! Eles ficam na Engenharia Elétrica, onde a professora Liliane é docente.

SETEMBRO AMARELO

VOCÊ NÃO ESTÁ
SOZINHO



Você não está sozinho!

- Converse com familiares e amigos
- Envolver-se em atividades religiosas ou espirituais
- Comece ou volte a atividades prazerosas ou que tenham significado para você, como trabalho voluntário, atividade física, passeios ao ar livre.

É comum que em situações de crises, especialmente se a pessoa tem uma doença mental, surjam pensamentos de morte e mesmo de suicídio.

No entanto, felizmente, a imensa maioria das pessoas que pensa em suicídio encontra melhores modos de lidar com os problemas e superá-los. Para isso, é essencial identificar o problema e buscar os diversos modos saudáveis e construtivos de enfrentá-lo.

VOCÊ PODE AJUDAR:

***FIQUE ATENTO AOS SINAIS;
CUIDE DE SEUS AMIGOS E FAMILIARES;
PROCURE UM PSIQUIATRA.***

**DISQUE
188**

COMBATER O ESTIGMA É SALVAR VIDAS!

www.setembroamarelo.com



São Carlos Clube

SÃO CARLOS CLUBE

PORTARIA · ESPORTE E LAZER



DIA DA SECRETÁRIA: CONHEÇA NOSSAS PROFISSIONAIS

No dia 30 de setembro, comemoramos o Dia da Secretária, e a **Revista do São Carlos Clube** conversou com as profissionais que estão sempre prontas para atender a nossos associados. Conheça-as:



Alécia Karen da Silva Vieira

21 anos

No Clube há dois anos e sete meses, Alécia revela que escolheu a profissão porque gosta de atender ao público. Para ela, a secretária é o “cartão de visitas” de uma organização, por isso deve ser proativa, ter iniciativa e ser organizada. “Por ter um papel fundamental em uma empresa, uma secretária tem que estar disposta a ouvir as outras pessoas com atenção, além de ser gentil e ter paciência, pois todos sabemos que isso é apenas o básico para um bom atendimento.” Questionada sobre como é trabalhar no Clube, ela afirma que gosta muito. “Além da relação com meus colegas de trabalho, que é muito boa, o Clube é um ambiente muito bom e nos dá a oportunidade de crescer profissionalmente.”

**Alessandra Ferraz Moreira**

40 anos

No Clube há dois anos, Alessandra conta que teve uma outra oportunidade como secretária e gostou muito. “Gosto do contato direto com as pessoas, do atendimento em si. Nesta profissão, como em qualquer outra, o mais importante é gostar do que se faz e ter consciência de que nem todos os dias serão bons. Temos a oportunidade de viver novas experiências a cada dia, fazer novas amizades. Acima de tudo, precisamos ter paciência e acreditar que cada dia vai ser melhor.” Sobre o Clube, ela afirma que é um ambiente de paz. “Adoro trabalhar no Clube, pois é um lugar que tenta ao máximo fazer o melhor pelos funcionários. Além de ser um ambiente em que a natureza prevalece, trazendo a paz que necessitamos no dia a dia.”

**Aminadab Dias Lacerda (Binha)**

34 anos

No Clube há quase 14 anos, Binha comenta que sempre gostou de organizar os documentos de casa e assumir responsabilidades. “Me identifico muito com os processos e estou sempre pronta para ajudar as pessoas de forma empática.”

Para ela, uma boa secretária precisa aceitar diariamente novos desafios, ser dinâmica e estar sempre atualizada quanto às novas tecnologias e métodos que possam otimizar o tempo, os espaços e os processos. “Entre vários outros atributos do dia a dia, destaco que uma boa secretária tem que ser dedicada, respeitosa e responsável, pois na grande maioria das vezes somos o primeiro contato, seja ele feito por telefone, e-mail ou pessoalmente. Uma boa secretária está sempre com um sorriso no rosto e pronta para solucionar problemas. Uma boa secretária precisa, além de gostar do que faz, gostar do próximo!”

Sobre seu trabalho, Binha revela que o Clube é uma escola. “Me motiva observar pessoas que se dedicam em transformá-lo em um espaço cada vez mais agradável para todos. Somos beneficiados por conviver com a diversidade de pessoas que passam por aqui diariamente, sempre com algo diferente para acrescentar. Aprendo algo novo todos os dias, lidamos com pessoas de todas as idades, jeitos, culturas e características em geral. Sou encantada pelo Clube e sei o quanto esta é uma empresa íntegra, referência na categoria de clubes e modelo para São Carlos. É impossível não gostar do São Carlos Clube. Procuro estar em constante evolução.”

**Caroline Naiara Sales**

27 anos

Trabalhou no Clube de 2015 a 2018 e retornou em janeiro de 2020. Ela conta que sempre gostou de trabalhar com atendimento ao público. “É uma profissão com recursos que vão além do básico. Gosto de estar sempre ali, pronta pra ajudar, organizar e fazer parte de um setor fundamental dentro do ambiente de trabalho. Sinto também que somos a peça-chave, o coração da empresa, pois somos nós o primeiro contato para o sócio, e é sempre gratificante recebê-los com um bom atendimento.”

Para Carol, os requisitos para ser uma boa secretária são a paciência, empatia, calma e proatividade. “Mostrar interesse ao seu superior/supervisor, pelas tarefas dadas, executar com empenho tudo o que for passado. Ter eficiência, educação.” E prossegue: “Eu adoro trabalhar no Clube. Já trabalhei por três anos, precisei me desligar por problemas familiares e depois de um ano tive a oportunidade de retornar ao Clube e exercer a mesma função. Sou muito grata ao Clube por tudo o que me oferece, pela oportunidade de ter voltado, por todo cuidado e carinho que tem não só comigo, mas com todos os funcionários”.

**Jéssica Ferreira Galvão**

30 anos

Há seis anos no Clube, Jéssica conta que sempre gostou de trabalhar com o público. Além disso, como gosta muito de organização, se encontrou na profissão. “Acredito que a falta de rotina é muito interessante, cada dia é um atendimento diferente, pessoas diferentes. É uma profissão motivante e gratificante, principalmente pelo fato de sempre ajudar a facilitar o dia das pessoas.” Para ser uma boa secretária, ela acredita que os principais requisitos são simpatia, bom humor, educação e ser uma boa ouvinte. “Especialmente no nosso caso aqui no Clube, o nosso contato, na maioria das vezes, é o primeiro que o sócio tem, então a impressão que passamos é sempre muito importante!” Questionada sobre o que acha de trabalhar no Clube, ela garante que gosta muito. “Ao longo destes seis anos conquistei amizades incríveis aqui, sempre fui muito bem tratada pelo Clube, e bem tratada pela maioria dos associados. Gosto daqui por ser um lugar leve, alegre, onde as pessoas vêm para descansar, espairar, praticar esportes, sendo assim se torna um lugar de pessoas alegres. Fora tudo isso, a vista da minha sala é maravilhosa!”



Julia Escrivão Henrique
21 anos

No Clube há nove meses, Júlia escolheu a profissão pelo prazer em ajudar as pessoas no que for necessário e resolver os questionamentos dos sócios. Para ela, os requisitos para ser uma boa secretária são: ter paciência, boa comunicação, educação, simpatia e organização. "Gosto de trabalhar no São Carlos Clube por ser uma empresa séria, proporcionando um ambiente de trabalho agradável e oferecendo oportunidades para seus colaboradores."



Márcia Cristina Faria
54 anos

Há 26 anos no Clube, Márcia conta que sempre foi muito comunicativa e que sempre gostou de informar, explicar procedimentos, por isso escolheu a profissão. Para ela, as principais qualidades de uma boa profissional são: paciência, ser boa ouvinte, ter diplomacia, discrição, ter uma boa comunicação organizacional, conhecer detalhadamente a empresa onde trabalha, ser organizada, honrar compromissos e saber relacionar-se com todos os colaboradores da empresa. "Adoro trabalhar no Clube, me sinto à vontade para executar meu trabalho. O Clube me proporcionou, ao longo dos anos, muitas alegrias, sempre fui tratada com respeito e consideração pelos presidentes e diretores que passaram por aqui."

Por que se comemora o Dia da Secretária?

No dia 30 de setembro de 1850, nasceu Lillian Sholes, a primeira mulher do mundo a usar uma máquina de escrever. Filha de Christopher Sholes, o gráfico norte-americano e inventor da máquina de escrever, Lillian se tornou um símbolo mundial e é lembrada por muitos até hoje. Por isso, hoje comemoramos essa data especial em 30 de setembro.

No Brasil, o Dia da Secretária também é oficialmente comemorado em 30 de setembro, já que foi nessa data, em 1985, que o exercício da profissão foi regulamentado por lei.

ESPAÇO DE BRINCAR

ESPAÇO BABY

23 DE SETEMBRO:
DIA DO SORVETE!



O sorvete, quando preparado sem açúcar, é indicado para aliviar as dores dos primeiros dentinhos do bebê. Por isso, trouxemos uma receita simples e gostosa para os pequenos.

Você vai precisar de:

- 12 morangos
- 1/2 mamão cortadinho
- 1 banana picada

Depois de lavar e descascar as frutas, leve-as ao congelador por 7 horas. Quando as frutinhas estiverem congeladas é só bater tudo no liquidificador ou processador e servir como um sorvete de creme.

Aproveite!

VOCÊ SABIA ?

**A PRIMAVERA COMEÇA EM SETEMBRO
E SE ESTENDE ATÉ DEZEMBRO!**

Você sabia que as flores que mais aparecem nesta estação são: orquídea, violeta, girassol, margarida, rosa, jasmim, boca-de-leão, dama-da-noite, gérbera e hibisco?

Durante a primavera as crianças crescem mais rápido!

DICAS CULTURAIS

Filmes:



A Bailarina
2017

Música

Zoró, Zeca Baleiro

Literatura

A Primavera da Lagarta,
de Ruth Rocha
(editora Salamandra)

RECREAÇÃO

E no dia **12 de setembro** é comemorado o **Dia Nacional da Recreação**. Como forma de celebrar a importância das atividades recreativas, as brincadeiras e jogos lúdicos, a equipe do Espaço de Brincar trouxe algumas dicas para você se divertir com seus amigos e sua família.

CABO DE GUERRA



Você sabia que o Cabo de Guerra é considerado um esporte e já fez parte das Olimpíadas nas edições de 1900 a 1920? A dinâmica desse jogo é muito simples. Basta dividir as crianças em duas equipes e colocá-las nas pontas da corda. A equipe que puxar os adversários para o seu lado vence o jogo!

RABO DE BURRO

Para brincar deste jogo, você vai precisar de um “rabo de burro”, que pode ser um pedaço de corda, papelão ou tecido, com uma fita adesiva na ponta. Faça um desenho do burrinho em uma cartolina e cole em uma parede. Com os olhos vendados, a criança deve colar o rabo no lugar certo do desenho. Vence quem pregá-lo mais próximo.



PEGA-PEGA CORRENTE

O jogo é como um pega-pega comum. O objetivo do pegador é capturar outras crianças. A diferença, nesta brincadeira, é que quem for pego deve formar uma corrente de mãos dadas com o pegador para ajudar a capturar as outras crianças e aumentar a corrente. Ganha quem for o último a “sobrar” e ficar fora da corrente de pegadores.



SUSTENTABILIDADE



São Carlos Clube firma parceria com empresa que **recicla lixo eletrônico**

Conscientizar e zelar no presente para não degradar o futuro é a proposta do projeto Recicl@tesc, que transforma o lixo eletrônico em ato de educação e cidadania.

Criado em 2009, o projeto Recicl@tesc foi idealizado por um grupo de instituições parceiras – dentre elas Nosso Lar, USP e Senac São Carlos – com o objetivo de promover a inclusão social e digital de crianças e adolescentes carentes, tendo por foco o descarte de equipamentos eletrônicos de forma ambientalmente correta. “Ao serem jogados no lixo comum, as substâncias químicas presentes nos componentes eletrônicos penetram no solo e nos lençóis freáticos, contaminando o meio ambiente e seres vivos”, explica Newton de

Almeida Silva, voluntário do projeto.

Os resultados do projeto logo apareceram, e os envolvidos perceberam que, além de fazerem o descarte correto do material eletrônico, poderiam beneficiar a comunidade, ensinando crianças carentes a consertar esses equipamentos e, então, doando-os às instituições sociais de São Carlos. “Nossos professores, de forma voluntária, ensinam os jovens que tenham interesse em se capacitar em hardware. O que é recuperado, é doado a instituições carentes; o que não conseguimos reparar, é descartado de

forma correta. Recebemos o certificado de descarte correto que permite rastreabilidade", esclarece Newton.

Pensando na implementação de políticas sustentáveis e na preservação ambiental para as gerações futuras, a Diretoria Executiva do São Carlos Clube firmou, no mês de abril, uma parceria com a entidade, a fim de incorporar uma cadeia produtiva sustentável e ambientalmente mais responsável. Você pode apoiar esta causa, levando seus equipamentos eletrônicos, em bom estado ou quebrados, até nossos pontos de coleta.

Faça sua parte:

- Separe os descartes eletrônicos do lixo caseiro.
- Junte seu lixo eletrônico e reserve-o para os pontos de coleta do SCC.

- Conte a familiares e amigos sobre o projeto da Recicl@tesc e sobre o impacto do descarte irregular do lixo.

E lembre-se: baterias, celulares, computadores, televisores, câmeras fotográficas, impressoras, mouse, notebooks, dentre outros, podem ser consertados e destinados às instituições sociais da nossa cidade. Quando não for possível a recuperação, esse lixo é descartado corretamente, sem nenhum tipo de agressão à natureza.

Informações:

E-mail:
doacoes@reciclatesc.org.br

Site:
www.reciclatesc.org.br

Telefone:
(16) 3373-9800



COLETA DE RECICLÁVEIS ELETRÔNICOS

PARCERIA:



**SE É POSSÍVEL RECICLAR,
PRA QUE JOGAR?**

**VOCÊ PODE DOAR QUALQUER TIPO
DE ELETRÔNICO (NÃO-RADIOATIVO)
QUEBRADO OU FUNCIONANDO**

PONTO DE COLETA: SECRETARIA DO CLUBE

Aulas de Musicalização Infantil
ESPAÇO DE BRINCAR

6 meses a 2 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos
aulas com Julio Prates	aulas com Julio Prates	aulas com Felipe Cortêz
Quarta-feira das 10h às 11h	Sexta-feira das 10h às 11h	Segunda-feira às 14h45 Quarta-feira às 8h45
Mensalidade R\$ 20	Mensalidade R\$ 20	Mensalidade R\$ 20
Necessário acompanhamento do responsável	Necessário acompanhamento do responsável	

Aulas a partir de **22 de setembro**

Inscrições: **99278-9925**

RETOMADA DAS AULAS DE

Canto Coral

FLÁVIA BOMBONATO - REGENTE

Terça-feira
das 19h às 20h30
 na Sala de Artes

a partir de **16 anos**
 Mensalidade:
R\$ 50,00

Aulas a partir de **22 de setembro**

Inscrições: **99278-9925**



TAI CHI CHUAN

PROFESSOR LUIS TARLEY

QUARTA-FEIRA ÀS 7H30

IDADE: MAIORES DE 12 ANOS

MENSALIDADE: R\$ 40,00

Aulas a partir de **22 de setembro**

Inscrições:  **99278-9925**



VOZ & VIOLÃO

PRÁTICA DE REPERTÓRIO

aulas com **DIEGO LIMA**

10 a 13 anos

Terça-feira
16h às 17h30

Mensalidade
R\$ 50,00

Material
R\$ 60,00

Acima de 14 anos

Segunda-feira
19h às 20h30

Mensalidade
R\$ 50,00

Material
R\$ 60,00

Aulas a partir de **22 de setembro**

Inscrições:  **99278-9925**



**Parabéns
São Carlos Clube,
pelos seus 77 anos
de história.**



São Carlos Clube