



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 113 | Maio de 2021

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



Dia das Mães

ESPECIAL
DIA DAS MÃES

HOMENAGEM AOS
COLABORADORES

ELEIÇÕES
2021

QUER GANHAR UM DINHEIRO FÁCIL?

**CADASTRE-SE, INDIQUE
UM IMÓVEL E GANHE!**

indica.roca.com.br



INDIQUE IMÓVEIS

E GANHE R\$50

PELA PUBLICAÇÃO!

 rocaimoveis

 rocasaocarlos

 rocaimoveis

(16) 3373-5000



(16) 99611-7890

O R I O M A S D S



ESPECIAL DIA DAS MÃES

6



DIA DO TRABALHADOR

10



COLABORADORES ANTIGOS FALAM DE SUA EXPERIÊNCIA NO CLUBE

16



QUE IMPORTÂNCIA VOCÊ DÁ AOS SEUS OLHOS ?

20



ENFERMEIROS: HERÓIS DA PANDEMIA

23



ESPAÇO DE BRINCAR

26



ELEIÇÕES 2021

29



ASSOCIADO FOI SELECIONADO PARA A EQUIPE BRASILEIRA DE BOBSLED

30

Tampinhas de amor

PONTO DE COLETA:
SECRETARIA DO CLUBE

AS TAMPINHAS IRÃO PARA O HOSPITAL DE AMOR DE BARRETOS

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

Diagramação:
Diego Carlos Bertolino

Revisão:
Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

VOLTAMOS!

Mais uma vez reabrimos o Clube. Após um longo período de fechamento, fomos autorizados a abrir e retornar com algumas atividades. Infelizmente, nem tudo foi autorizado ainda, mas já podemos utilizar nosso espaço para uma série de atividades físicas e sociais. Permanecem suspensas todas as atividades que geram contato físico e aglomeração, como é o caso do futebol, do basquete e do vôlei. O Bar do Bosque também reabriu, mas com limitações no atendimento e protocolos de segurança sanitários. O Parquinho foi liberado, para a alegria de nossa turminha!

A maioria das atividades liberadas precisam ser antecipadamente agendadas para poderem ser praticadas, a exemplo do tênis, academia e natação. Acredito que estejamos cumprindo à risca todas as recomendações, e você associado também. A Academia tem atraído um

grande número de pessoas diariamente, e isso movimenta bastante o ambiente todo. Durante o mês de maio, outras atividades poderão ser liberadas pelo Governo do Estado de São Paulo. Fiquem atentos aos nossos comunicados.

Em maio, comemoramos o Dia das Mães, pessoas tão importantes em nossas vidas. Um amor único e puro, uma ligação que vence distâncias e barreiras inimagináveis. Deixo um parabéns e um muito obrigado a todas as mães do nosso querido Clube, em especial à minha. Beijo, mãe!

Estamos nos organizando para realizar nosso primeiro evento no Clube: uma feijoada no Dia das Mães, no Bar no Bosque. Acompanhem nossas mídias sociais para obter mais informações.

Marco Antonio Partel
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

Como determina o artigo 50 do Estatuto do São Carlos Clube, ocorrerá, na primeira quinzena do mês de junho, mais especificamente no dia 06/06/2021, a eleição para presidente e vice-presidente da Diretoria Executiva e de mais 17 novos membros do Conselho Deliberativo.

Nós, da Comissão Eleitoral, estamos cientes do momento difícil pelo qual passamos e da incerteza da fase em que estaremos no dia da eleição, por isso optamos por realizar uma eleição atípica, com sistema drive-thru ou sistema híbrido.

A estrutura será montada levando-se em conta todas as normas de segurança contra a Covid-19, de modo que o nosso associado se sinta seguro no momento da votação.

Pedimos, por fim, a todos os associados, que venham votar no dia 06/06/2021, para podermos dar continuidade ao trabalho competente realizado pela Diretoria atual, mesmo em tempos de pandemia.

Stefano Bragatto Quatrochi
Presidente da Comissão Eleitoral



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

Agência / Código do beneficiário
0024 / 8868999

Data do documento

Número do documento
X-XXXX

Espécie documento

Aceite
N

Data de processamento
30/04/2020

Nosso número
000001081125-7

Uso do banco

Carteira
101

Moeda
R\$

Qtde moeda xValor

(=) Vabr do documento

(-) Desconto / Abatimento

(-) Outras deduções

(+) Mora / Multa

(+) Outros acréscimos

(=) Valor cobrado

Instruções de responsabilidade do BENEFICIÁRIO. Qualquer dúvida sobre este boleto, contate o BENEFICIÁRIO

PAGAMENTOS REALIZADOS ATÉ O VENCIMENTO 15% DE DESCONTO.

APÓS VENCIMENTO JUROS DE 10% E MORA DIÁRIA DE 0,033%
PAGÁVEL EM QUALQUER BANCO OU LOTÉRIA 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 Plataf
orma de Cobrança, observando os parâmetros contratuais definidos pela banco emissor do boleto de pagament

CPF / CNPJ: XXX.XXX.XXX-XX

Pagador

XXXXX XXXXXXXX XXXXX
Rua XXXXX XXXXX XXXXX, nº XX - XXXX XXXXXXX
XXX XXXXX/XX - CEP XXXXX-XXX

Sacador / Avalista



BOLETO ILUSTRATIVO

Autenticação mecânica / Ficha de compensação

**O DESCONTO DE 15% NA MENSALIDADE
REFERENTE AO MÊS DE ABRIL SERÁ
CONCEDIDO AUTOMATICAMENTE AOS
SÓCIOS ADIMPLENTES.**

**O pagamento com desconto é até a
data de vencimento, que ocorre sempre no
quinto dia útil do mês (07/05).**

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



São Carlos Clube

ESPECIAL

DIA DAS MÃES

EM APENAS TRÊS LETRAS, CABE O INFINITO!

A **Revista do São Carlos Clube** conversou com duas associadas, Cynthia de Oliveira Lage Ferreira e Carolina Siqueira Catoia Broggio, para que nos contassem o que mudou em suas vidas após a maternidade. E para falarem também das delícias, dos desafios...



Cynthia de Oliveira Lage Ferreira

Filhos: Pedro, 7 anos, e Beatriz, 3 anos.

Marido: Alexandre Paiva Barreto

“Senti muita felicidade e surpresa, nas duas vezes em que soube que seria mãe. Apesar de planejadas, as gestações ocorreram muito rápido. Esperava que fosse demorar mais para engravidar devido à idade. Ambas as gestações foram após os 30; a segunda foi após os 35”, conta Cynthia, que garante ainda que a vida muda completamente após a gestação. “Passamos a enxergar a vida com os olhos das crianças. A vida ganha doçura e ternura.”

Para ela, os maiores desafios da maternidade são conciliar a vida profissional e a vida familiar, que passa a incluir as inúmeras demandas das crianças. Já quando questionada sobre as delícias, a mamãe afirma que estas superam as dificuldades. “É muito prazeroso acompanhar o crescimento e o aprendizado das crianças. Elas nos ensinam muito sobre as belezas e as prioridades da vida.”

Ser mãe na pandemia está trazendo um desafio extra, que a associada acredita que esteja marcando a experiência de todas as mães. “Além de todas as atividades rotineiras que já tínhamos antes, a pandemia faz com que tenhamos que suprir todas as necessidades pedagógicas, sociais e emocionais das crianças. Mas, ao mesmo tempo, é uma oportunidade de criar laços que ficarão pra vida toda, apesar da ansiedade que este momento produz.”



Carolina Siqueira Catoia Broggio

Filha: Beatriz Siqueira Catoia Broggio

Carolina conta que teve uma mistura de sentimentos ao saber que estava grávida. “Era tudo tão novo! Ao mesmo tempo que era uma felicidade que eu jamais poderia imaginar que existisse, era uma insegurança, aquele medo: será que vou dar conta? Será que vou ser uma boa mãe, tanto quanto a minha mãe foi e é pra mim? Uma pessoa tão pequena vai depender de mim para o resto da vida: será que eu vou dar conta disso? Foi uma felicidade enorme com uma pontinha de insegurança.”

Ela afirma que as coisas são vistas sob outra perspectiva quando se é mãe, e que os desafios também são

diferentes. “O medo e a insegurança continuam, mas passamos a dar muito mais valor às nossas mães, pois há aquele ditado que toda mãe sempre fala: ‘Quando você for mãe, você vai me entender’. E realmente é assim. Quando a gente se torna mãe, entendemos o quão difícil é criar, educar, viver hoje neste mundo doido, então me tornei uma pessoa totalmente diferente. Mudam as preocupações, porque você deixa de se preocupar com você mesma para se preocupar com outra pessoa, que vai depender de você para o resto da vida. Então, será que eu vou continuar dando conta de educar, de preparar para o futuro, para o presente, para este mundão doido?”

Para Carolina, há muitos desafios na maternidade, mas o principal é a educação, principalmente hoje, com a facilidade de acesso à internet. “É muito difícil educar as crianças hoje, tudo é muito liberal, tudo é muito fácil, antes as coisas eram mais difíceis. A vinda da internet, da tecnologia, eu não sei se atrapalhou mais do que ajudou, pois temos essa preocupação grande do que a internet traz para dentro de casa. A educação é o principal desafio. Procuro sempre educar a Beatriz para que ela se torne uma pessoa boa, uma pessoa de caráter, uma pessoa boa de coração, que ajude o próximo, que respeite o próximo.”

Mas a associada garante que as delícias superam os desafios. “É muito bom escutar um ‘eu te amo’ e senti-lo. É tão gostoso quando ela chega da escola com um desenho pra mim, quando ela escreve meu nome em um papel, quando ela dorme comigo e no meio da noite eu fico olhando para aquela pessoinha tão meiga, tão linda, tão querida, tão simpática. A gente se sente amada.

Ama de verdade e sente o amor de verdade. E eu falo pra ela que só ela me conhece por dentro, por inteiro, e só eu a conheço por inteiro. Esse vínculo de mãe e filho é uma coisa espetacular, porque é um serzinho que foi gerado dentro de mim, então eu a conheço mais do que a mim mesma! A felicidade de olhar para aquele rostinho bonitinho, a cada vitória, a cada conquista dela, isso pra mim não tem preço, é a maior delícia. Ver que ela é uma pessoa tão pura, tão verdadeira, tão amiga... Cada dia é uma vitória no ensino, na escola, e vê-la sendo uma pessoa tão boa, tão sentimental, é uma delícia. Com esses sinais percebemos que está dando certo, mesmo com todas as dificuldades."

A associada acredita que a pandemia está afetando a vida de todos. "Eu jamais imaginei passar por algo do tipo. As crianças estão trancadas em casa, e sentimos que elas sofrem, pois elas precisam brincar. Dependendo da idade, ainda é muito cedo para assimilarem aulas on-line. Em casa temos muita paciência, mas não está fácil para ninguém. Tenho que cuidar de casa, de filho, de marido, de trabalho... É complicado. Mesmo um ano depois do início da pandemia temos que

nos moldar diariamente, afinal as crianças querem ir pra escola, querem abraçar os amigos... A Beatriz é de muito contato, ela gosta de brincar, de abraçar, de conversar. Ela está se sentindo mais retraída pelo fato de não poder brincar com as amigas e compartilhar momentos como ir a festas, de fazer festa para as amiguinhas, de ir à casa de uma amiga ou de uma amiga vir em casa. Está sendo um momento de muito aprendizado para nós duas. Mas a gente vai dando conta, se entendendo. Mãe é mãe, temos superpoderes. Somos realmente mulher maravilhosa, só quem é mãe sabe o quanto temos um dom divino." A mamãe também reconhece que tudo o que é hoje ela deve à sua mãe. "Minha mãe sempre esteve ao meu lado, inclusive foi ela quem me ensinou a trocar as roupas da Beatriz enquanto estava na maternidade. Claro que tenho o apoio do meu marido, mas ela é a minha base, a minha amiga, e quero muito que a Beatriz me veja dessa forma um dia. Acaba sendo até um desafio, mas, se eu conseguir dar pra minha filha a mesma educação que minha mãe me deu, eu fico tranquila, pois eu sei que ela será uma pessoa do bem e uma mulher incrível."



Como surgiu o Dia das Mães?

Tudo começou na Grécia e na Roma antiga

A data surgiu mais precisamente nas festas primaveris. Nesses eventos, aconteciam os cultos de adoração às divindades que representavam as mães, como a deusa Reia, mãe dos deuses, ou Cibele, a deusa mãe romana, conhecida também como Magna Mater.

Com o passar dos anos, essa celebração foi crescendo e ganhando lugar de destaque nas datas comemorativas, sendo festejada em quase todas as partes do mundo, em diferentes épocas.

No século XVII, na Inglaterra, surge o *Mothering Day*. Nos EUA, a data se popularizou em 1858 e foi oficializada em 1914. Já no Brasil, o Dia das Mães foi implementado em 1932, no governo de Getúlio Vargas.



Feijoada
Dia das
Mães

9 de Maio
a partir das 12h
no Bar do Bosque

Música
ao Vivo com
Quarteto
Samba

**Feijoada para
2 pessoas servida na mesa**

Feijoada (800g)
(Costelinha suína, Carne Seca,
Linguíça Calabresa, Linguíça
de Paio, Toucinho, Bacon)

Arroz (400g)

Bolinho de feijoada (6 unid.)

Porções de:

Vinagrete, Couve, Farofa,
Torresmo, Mandioca frita,
Molho apimentado, Salada de
Folhas e Laranja

**Venda de Adesões de 01 a 07/05
na Secretaria do Clube**

Feijoada (a la carte)
para 2 pessoas **R\$ 60,00**

**Mesas para até 6 pessoas
Evento apenas para associados**

**ADESÕES LIMITADAS
SEGUINDO PROTOCOLO DE DISTANCIAMENTO**



São Carlos Clube

1º DE MAIO



DIA DO TRABALHADOR

O dia 1º de maio ganhou destaque no calendário anual a fim de que empresas e colaboradores reflitam acerca das legislações trabalhistas, normas e demais regras que regem o trabalho. Além disso, a data homenageia a luta dos trabalhadores que reivindicaram melhores condições trabalhistas, das quais atualmente usufruímos.

Comemorado anualmente em diversos países do mundo, o Dia do Trabalhador foi criado após uma manifestação que ocorreu em maio de 1886, em Chicago, na qual trabalhadores foram às ruas reivindicar a redução de sua jornada de trabalho de 13 para 8 horas diárias. O evento desencadeou uma greve geral nos Estados Unidos (conhecida como Revolta de Haymarket).

No Brasil, o Dia do Trabalhador só foi reconhecido em 26 de setembro de 1924, através do Decreto nº 4.859, assinado pelo então presidente Artur da Silva Bernardes.

A criação da CLT (Consolidação das Leis de Trabalho) foi instituída pelo Decreto-Lei nº 5.452, em 1º de maio de 1943, na gestão de Getúlio Vargas. Durante o governo Vargas realizavam-se grandes manifestações que incluíam música, desfiles e, normalmente, o anúncio de alguma nova lei trabalhista. Até hoje, alguns governos seguem a tradição e comunicam o aumento do salário mínimo nessa data.

DIA DO TRABALHADOR NO SCC

A **Revista do São Carlos Clube** conversou com os coordenadores de cada setor do Clube para entender melhor seu papel.

Conheça-os a seguir:

ACADEMIA

“Orgulho de fazer parte da equipe do São Carlos Clube! Desempenhar meu papel na coordenação da Academia é um processo contínuo de desenvolvimento pessoal e profissional. Este período de pandemia tem sido desafiador, mas, graças à dedicação e preocupação da Diretoria Executiva com toda a nossa equipe, as nossas angústias foram amenizadas. Gratidão pela assistência médica, por assegurar nosso salário integralmente, mesmo durante o acordo salarial, e por não deixar faltar recursos para nossa proteção no dia a dia do trabalho.”



Camila Borim

Supervisora da Academia

ADMINISTRAÇÃO

“O atendimento ao associado, dentre inúmeras atividades, recebe você, sua família e seus amigos. Somos privilegiadas (os) por trabalharmos em um local tão agradável e por termos, no alicerce, pessoas competentes e empenhadas em minimizar as duras consequências que estamos enfrentando neste momento.”



Márcia Faria

Coordenadora Administrativa

BAR DO BOSQUE

“Nós, do Bar do Bosque (setor responsável pelo lazer e entretenimento do associado), temos como principal objetivo garantir um ambiente agradável, acolhedor, formado por uma equipe comprometida em oferecer um atendimento de qualidade e respeito para cada associado. Isso só é possível graças ao brilhante trabalho da Diretoria Executiva, empenhada em transformar as adversidades em combustível para sempre oferecer o melhor.”



Rodrigo da Aparecida

Coordenador do Bar do Bosque

COMPRAS

“Realizamos as cotações de preços de produtos, equipamentos e serviços, buscando sempre novos fornecedores, melhores preços e condições de pagamento e entrega. O principal objetivo é a redução dos custos sem comprometer a qualidade dos itens que serão adquiridos. Realizamos ainda a emissão dos pedidos de compras através do sistema e também o cadastro dos novos fornecedores e produtos em apoio ao setor de almoxarifado.

Agradeço à Diretoria Executiva pela oportunidade e confiança e por fazer parte do quadro de colaboradores desta conceituada empresa. Também quero elogiá-la pela excelente gestão. Estão trabalhando com eficiência e sem medir esforços, mesmo na atual situação mundial, buscando melhorias para o São Carlos Clube, tornando-o mais bonito e eficiente para o bem-estar dos associados. Parabéns!”

Alvaro Sorregotti Junior

Coordenador do Departamento de Compras



CONTABILIDADE

“O Departamento de Contabilidade é responsável pelas obrigações fiscais e contábeis do São Carlos Clube, realizando todo o gerenciamento das notas fiscais emitidas para o Clube e também das receitas geradas e recebidas diariamente. É responsável ainda pela elaboração e o acompanhamento diário do Orçamento Anual e do Fluxo de Caixa, juntamente com a Diretoria Executiva, que participa ativamente de todas as decisões tomadas para o bem do Clube, zelando sempre pela boa saúde financeira apresentada ao longo dos últimos anos. Trabalhamos com toda a transparência e sempre com o apoio e parceria da Diretoria Executiva.”

Patricia Cardoso Reis

Coordenadora Contábil



ESPORTES

“Somos responsáveis pela gestão de todas as modalidades esportivas oferecidas pelo São Carlos Clube. É nosso dever atender com ética e integridade às necessidades e interesses dos associados de todas as faixas etárias que praticam desde o futebol até os treinos funcionais. Cumprimentamos a Diretoria Geral e Adjunta, que atua de forma voluntária em nosso Clube e compartilha do ideal mentalizado pela equipe, proporcionando-nos estrutura e espaço físico adequados, bem como diversas possibilidades profissionais. Conseguimos, assim, manter erguido nosso brasão – íntegro e forte – durante este período delicado que vivemos. Com humanidade, empenho e dedicação, conseguiremos superar os obstáculos juntos. Gratidão aos envolvidos nesta jornada, gratidão aos colaboradores do nosso Clube e, em especial, gratidão aos associados que fazem parte do time São Carlos Clube.”

Carlos Bedinotto (Alemão)

Eduardo Pedrosa (Duzão)

Egle Maria Bonicelli

Coordenadores de Esportes



EVENTOS

"No Departamento Social organizamos e produzimos todos os eventos do Clube, tanto os de grande porte – como Carnaval, Festa Junina e Baile do Hawaii – quanto os “menores”, como os almoços comemorativos, abertura de campeonatos, dentre outros. Orçamos e contratamos todos os fornecedores, artistas e equipes de apoio, acompanhando sempre de perto todos os processos, desde a definição de mapas e montagem até o evento e pós-evento.

Já o Departamento Cultural é responsável pelo Espaço de Brincar, coordenando as atividades, brincadeiras e ações para divertir e entreter as crianças de 0 a 12 anos. Também temos aulas de musicalização, coral, artes, palestras, exposições e oficinas tanto para adultos quanto para crianças. O departamento realiza ainda eventos de grande porte como Mulheres de Timbre, Baile de Máscaras, Dia das Crianças, Blues no Bosque, Chegada do Papai Noel, Natal Solidário, Música ao Vivo, Páscoa e muitos outros!

Todo esse trabalho só é possível por contarmos com dois diretores com muita experiência, apaixonados pelo Clube e que acompanham tudo com muita dedicação e profissionalismo. Fica aqui, então, o nosso muito obrigada à diretora cultural Maria Butcher e ao diretor social Jefferson Lopes, que se empenham para sempre trazer o melhor para os associados do São Carlos Clube."

Juliana Regina Milão
Coordenadora de Eventos



FINANCEIRO

"O setor Financeiro é responsável pelo desempenho e gestão das finanças do Clube. Mantemos as contas organizadas (receita e despesa), garantindo o funcionamento constante do São Carlos Clube. O controle diário é feito por meio dos sistemas e de relatórios que enviamos à Diretoria Executiva, que indicam não só a saúde financeira atual, mas como o Clube se saiu em relação ao planejado e ao realizado.

Sob a gestão atual, temos um rumo definido e estável. Quando há pessoas que valorizam o nosso esforço, sem dúvida nos sentimos mais motivados para trabalhar. Isto significa que nossa perseverança não é em vão e que ser profissional nunca é perda de tempo. Se continuarem com disposição e dedicação, seguramente o futuro de todos será brilhante. Mais uma vez, parabéns à Diretoria Executiva pelo bom trabalho!"

Ana Paula Corrêa Marcatto
Coordenadora do Departamento Financeiro



OBRAS

“Somos responsáveis pela execução da construção de novas obras, reformas e manutenção predial. Executamos manutenções preventivas e corretivas, fiscalizamos a mão de obra terceirizada e somos encarregados da liberação e conferência dos equipamentos de proteção individual (EPI) de todo o Clube e apoio à Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA). Também orçamos e efetuamos as compras dos materiais envolvidos nas obras do São Carlos Clube. Elaboramos pré-projetos e editais para as obras e também o layout para os eventos. Trabalhamos em conjunto com a gerência de Sede, modernizando e adequando o Clube às normas vigentes. Parabenizamos e agradecemos à Diretoria Executiva pelo grande empenho e dedicação. Mesmo diante das dificuldades impostas pelo isolamento social, souberam aproveitar este momento para realizar não só a manutenção do Clube, como também construir, adequar e melhorar. Enfim, investiram em ações para o retorno do associado ao São Carlos Clube.”

Ronaldo Cezarino
Engenheiro Civil



RECURSOS HUMANOS

“Somos responsáveis pela administração de pessoal e recursos humanos do Clube. Agimos de forma estratégica para obter os melhores resultados, especialmente no processo de recrutamento e seleção, que precisa estar alinhado com o objetivo e a cultura do São Carlos Clube.

Além disso, o RH cuida de toda a gestão de benefícios oferecidos pelo Clube, buscando o bem-estar e o aprimoramento do colaborador. Cuidamos também da folha de pagamento, garantindo que todos os pagamentos sejam efetuados em dia, corretamente, e, no que se refere à legislação trabalhista, que os impostos sejam liquidados de forma correta.

Agradecemos à Diretoria Executiva por confiar no nosso trabalho. Diante deste cenário tão difícil de pandemia, diante de situações difíceis para as quais não “encontramos respostas”, a única coisa a se fazer é buscar a melhor opção para todos. Neste momento crucial, em que se veem empresas falindo e cidadãos perdendo o emprego, a Diretoria demonstra a sua preocupação com os colaboradores, pois em meio à pandemia disponibilizou plano de saúde aos profissionais e melhorou nosso plano odontológico.”

Gildo Antônio Gregório
Coordenador de Recursos Humanos



RELAÇÕES PÚBLICAS

“Toda a comunicação, inclusive a visual, é feita pelo Departamento de Relações Públicas. Produzimos matérias que são publicadas na revista e no site do Clube, monitoramos o que sai na imprensa, publicamos conteúdo nas redes sociais, criamos banners, cartazes, placas, além de sermos responsáveis por toda a comunicação visual dos eventos (artes, cardápios, números de mesa, dentre outros). Também captamos anunciantes a fim de aumentar a receita do Clube ou firmamos parcerias que possam subsidiar os custos de torneios esportivos.

O Clube que vemos hoje – estruturado e cada vez mais bonito – é fruto da competência da Diretoria Executiva, que de forma voluntária doa seu tempo para administrá-lo. Mesmo com tantas dificuldades impostas pela pandemia, conseguiram manter o equilíbrio financeiro, ao mesmo tempo em que promoveram obras, melhorias e proveram benefícios aos colaboradores. Só temos a agradecer-lhes.”

Ana Paula Vieira
Coordenadora de Relações Públicas



SEDE

“A limpeza interna e externa de todos os prédios e pátios do Clube é de responsabilidade da Sede. Além disso, nossos colaboradores cuidam da jardinagem e da manutenção das quadras de tênis, quadras poliesportivas e piscinas. Dentro de nosso setor, há também os porteiros, que cuidam do acesso dos associados e terceirizados no Clube, e os guardavidas, que são capacitados para evitar afogamentos na piscina e estão aptos a prestar os primeiros socorros. Já no almoxarifado se encontram as ferramentas e materiais de insumo do Clube. Nós, da Sede, agradecemos à Diretoria Executiva pela confiança depositada em nós, funcionários. Esperamos que permaneçam por mais uma gestão, pois foi muito bom trabalhar com vocês.”

Gilberto de Guzzi
Gerente de Sede



ESPECIAL

DÉCADAS NA CONSOLIDAÇÃO DO SCC COLABORADORES ANTIGOS FALAM DE SUA EXPERIÊNCIA NO CLUBE

No mês em que se comemora o Dia do Trabalhador, a **Revista do São Carlos Clube** conversou com alguns profissionais que se dedicam ao Clube há mais de 25 anos e têm sido fundamentais para a consolidação da nossa história. Conheça-os:



Eduardo Rocha Pedrosa (Duzão)

Coordenador de Esportes
32 anos de Clube

Agradeço e me sinto honrado em fazer parte da vida e da história do São Carlos Clube. O Clube, como entidade, foi e sempre será importante na história de nossa cidade. Nesses anos de sua existência foi se desenvolvendo na sua finalidade, que é proporcionar ao seu usuário, o sócio, o esporte, a cultura e o lazer.

Nestes meus anos aqui no Clube, o que me marcou muito foi participar da criação de nossa Academia. No primeiro ano, a Diretoria da época contratou uma empresa para administração da mesma. No decorrer de um ano, a Academia se tornou um grande sucesso, e a partir daí a Diretoria resolveu assumi-la. Interessante lembrar que em duas semanas conseguimos colocá-la em funcionamento, com excelente espaço e equipamentos modernos para a época.

Para finalizar, quero parabenizar e agradecer a todas as diretorias pelas quais passei. E tenho que destacar a atual diretoria, que vem conduzindo de forma brilhante a administração do nosso Clube, pois estamos passando por um momento jamais visto na história. E lembrando que o São Carlos Clube é minha vida, não consigo me imaginar longe do meu Clube.



Eleandro Pedrolongo

Instrutor de Tênis
30 anos de Clube

O Clube se modernizou ao longo dos anos, as estruturas estão fantásticas. Estamos bem à frente de outros clubes, crescemos bastante e, neste momento de pandemia, o Clube nos acolheu. Eu só tenho a agradecer e manter o foco no trabalho.



José Aparecido G. do Carmo

Operador de Caldeira
29 anos de Clube

Quando entrei no Clube, comecei a trabalhar como servente de pedreiro. Trabalhei por vários carnavais e formaturas. Bons tempos! Após alguns anos me transferiram para operar a caldeira da Sauna, e lá estou até hoje. Ao longo dos anos, o Clube está cada vez melhor, e a atual Diretoria o deixou ainda melhor. Está ótimo!



Katia Lazareth Balassa

Instrutora de Natação
28 anos de Clube

Passei por 14 gestões, e cada diretor tem sua personalidade. Alguns diretores focaram em competições, e por dez anos acompanhei os associados que representaram o Clube em Campeonatos Paulistas e Brasileiros. Já outros diretores focaram mais nas escolinhas, e ao longo dos anos atuei conforme a linha de trabalho proposta pela Diretoria.

Acompanhei de perto a antiga Sala de Musculação, que era ótima. Também o Bar do Bosque, que era administrado pelo Fred, que anotava os pedidos à caneta em um papel grande, que ele também usava para fazer as cobranças.

De lá pra cá, especialmente nos últimos seis anos, senti que o Clube se transformou em uma empresa. Antes, havia o sentimento de que éramos um grupo mais homogêneo, uma grande família. Conforme fomos crescendo, cada um fica mais focado em seu setor, o que é muito positivo.

Nesse tempo todo, vi muitas obras e muitas melhorias, trabalhei com ótimos profissionais. Só tenho a agradecer ao São Carlos Clube, que é um caminho que faço há tantos anos e que me deixa muito feliz. Já estou aposentada, mas não consigo largar a piscina, que é o lugar que eu mais amo.



Carlos Roberto Bedinotto

Supervisor Geral de Esportes
24 anos de Clube

Ao São Carlos Clube, apenas tenho a agradecer. Desde o meu primeiro presidente, Paulo Roberto Gullo, e também Antonio Mario da Silva, que confiaram em mim como profissional, possibilitando a minha contratação. Além de agradecer a todos com os quais convivi nestes vinte e quatro anos dedicados a este estimado Clube. Sempre buscando deixá-lo cada vez mais bonito, prezando pelos espaços amplos, para proveito dos associados, que podem gozar ao máximo de locais como a Piscina, a Academia, as Quadras de Tênis, as Quadras Poliesportivas, o Campo de Futebol Oficial e os Campos Society de grama natural e sintético, a Pista de Atletismo de nível internacional, o Bar do Bosque, o Parquinho, o Espaço de Brincar. É muito emocionante e motivo de muito orgulho ver que participei da evolução deste Clube que tanto amo.

Considero o São Carlos Clube como minha segunda casa, como sempre falo, pois aqui vivi e aprendi muito, com as Diretorias Executiva e Administrativa, com os diretores adjuntos, que sempre me deram respaldo para trabalhar. E, por fim, quero enaltecer o trabalho da atual Diretoria Administrativa, através do nosso querido Marco Partel, que nesta atual conjuntura não mede esforços para deixar o nosso Clube como uma parte de nossa casa: cada dia mais bonito e cada vez mais forte.





Luciano Pedrolongo

Almoxarife
25 anos de Clube

Falar do São Carlos Clube me deixa imensamente grato, pois a minha trajetória de vida é resumida no Clube.

Tudo começou com meu avô, José Pedrolongo, que era zelador no Clube, e logo depois o meu pai foi convidado pelo diretor da época para ser zelador também e morar no Clube. Com isso, eu, meus pais e meus irmãos moramos no Clube por mais de 30 anos. Fomos muitos felizes aqui e sou muito grato por isso, passei por muitos momentos que marcaram minha vida.

Não demorou muito para eu fazer parte dessa grande família que é o SCC. Neste ano completo 25 anos de empresa, passei por várias áreas no Clube, como a Quadra de Tênis e a Piscina, e hoje faço parte do setor de Almoxarifado. E sou muito feliz.

Gostaria de parabenizar a atual Diretoria, que vem cuidando de forma maravilhosa do Clube, dos associados e dos funcionários. Mesmo em tempos difíceis vem fazendo uma boa administração.



SAÚDE

QUE IMPORTÂNCIA VOCÊ DÁ PARA OS SEUS OLHOS?

DENTRE TODOS OS SENTIDOS DO CORPO HUMANO,
A VISÃO É O MAIS IMPORTANTE! **SAIBA POR QUÊ!**

A visão é um dos sentidos mais essenciais para a grande maioria dos seres vivos. Ora, o olho é um órgão complexo e com alto grau de desenvolvimento, fundamental para perceber tudo o que está à nossa volta. Para se ter uma ideia, as células com maior metabolismo de todo o nosso organismo estão justamente no sistema ocular. Pois é, o olho é uma das estruturas mais incríveis do corpo humano.

Apesar da evolução dos equipamentos, nenhum deles conseguiu superar nossos olhos em termos tecnológicos. Prova disso é que a nossa visão é 600 vezes mais sensível que a mais moderna câmera digital. Não é difícil imaginar o porquê. Em nossos olhos, existem milhões de células fotossensíveis. É na retina que a ima-

gem é captada e, através de processos bioquímicos, ocorre a transmissão dos impulsos nervosos até o cérebro. Então, eles são analisados e traduzidos nas imagens que vemos.





Toda a riqueza e complexidade envolvidas no sistema ocular não deixam dúvida da importância de manter essa verdadeira máquina em plenas condições de funcionamento. E cuidar da saúde ocular requer atenção cotidiana. Afinal, os olhos vivem expostos a fatores capazes de prejudicá-los, como o uso excessivo de smartphones, tablets, televisões e computadores. E não é só isso: a poluição e o ar condicionado, assim como a baixa umidade do ar, também são inimigos.

No Brasil, ainda negligenciamos muito a nossa saúde ocular. Somos um país com mais de 1,2 milhão de deficientes visuais (ou seja, pessoas cegas ou com visão reduzida). E o chocante é que 80% dos casos de cegueira são evitáveis e/ou tratáveis. Não bastasse isso, temos diversas estatísticas atestando o aumento de diabetes, que tem como uma de suas consequências o desenvolvimento de outra doença: a retinopatia diabética (RD), cuja evolução leva à cegueira. Para deixar o cenário mais preocupante, dos 65% dos brasileiros com alguma dificuldade de enxergar, metade não faz nenhum acompanhamento anual com um oftalmologista.

Estamos diante de um verdadeiro quadro obscuro. E precisamos trabalhar para revertê-lo. Como

grande parte das doenças que culminam na cegueira não gera sintomas iniciais, é essencial visitar anualmente o oftalmologista. Só assim poderemos identificar e tratar problemas precocemente. Hoje, há um grande arsenal de medicamentos e procedimentos capazes de solucionar até mesmo os quadros mais graves. Dedicar-se à preservação da nossa saúde ocular significa garantir o registro das melhores cenas das nossas vidas.



No dia 7 de maio, celebra-se o Dia do Oftalmologista, data escolhida para homenagear os profissionais responsáveis pelo estudo, diagnóstico e tratamento das doenças e lesões ligadas ao sistema ocular. A **Revista do São Carlos Clube** aproveitou a data para conversar com a associada e oftalmologista **Ana Julia Balau Strose**, que esclareceu algumas dúvidas e também nos deu ótimas dicas. **Confira a seguir:**

A partir de que idade é necessário ir ao oftalmologista?

O acompanhamento da saúde ocular começa na maternidade, com a realização, atualmente obrigatória, do Teste do Reflexo Vermelho ou Teste do Olhinho. Após isso, estando o exame normal, as Sociedades Brasileiras de Oftalmologia e de Pediatria recomendam um primeiro exame com o oftalmologista entre seis meses e um ano, e outro idealmente aos três anos, podendo ser realizado até os cinco anos.

Quais são os sintomas de problemas na visão?

Os sintomas mais comuns são: dor de cabeça, dor na região periocular, sensação de peso nos olhos, cansaço e embaçamento visual.

Com que frequência devemos ir às consultas?

Após o desenvolvimento completo da visão, o que ocorre por volta dos sete anos, o ideal é o acompanhamento anual para todos que não apresentem queixas ou doenças oftalmológicas, ou seja, pessoas saudáveis do ponto de vista ocular.

Mesmo não tendo problemas na visão, que cuidados devemos ter para manter a saúde dos olhos?

Hábitos de vida saudáveis ajudam na saúde como um todo, e nossos olhos não são exceção. Alimentação saudável, prática regular de atividade física, proteção ocular em esportes ou atividades de risco e consulta regular com seu oftalmologista são importantes para cuidar da sua visão.

Cuidados com os olhos

- **No tempo seco e frio:** beber bastante água, higienizar a região periocular e fazer uso de lubrificantes oculares indicados pelo seu oftalmologista.
- Para quem utiliza muito **ar condicionado**, é essencial fazer uso de lubrificantes oculares.
- **Praticantes de natação** precisam usar óculos apropriados, bem adaptados aos olhos e que vedem bem a entrada da água clorada. O uso de lubrificantes oculares também ajuda muito.
- **Outros esportes que podem afetar a retina:** todo esporte com exposição solar contínua pode causar, no longo prazo, danos à retina dos praticantes, por isso é recomendado o uso de óculos de sol com proteção UVA adequada para evitar tais danos.
- **Diabéticos** devem fazer acompanhamento oftalmológico no momento do diagnóstico e, depois, anualmente. Caso haja alterações na retina, os exames precisam ser mais frequentes. É essencial o bom controle glicêmico e orientação do endocrinologista.

Recomendações para os usuários de telas

(computador, celular e tablet):

- Fazer pausas frequentes.
- Alternar o foco da visão para distâncias maiores que quatro metros; isto "relaxa" a visão.
- Piscar frequentemente – em frente às telas reduzimos involuntariamente o ato de piscar e isso prejudica a lubrificação ocular.
- Uso de lubrificantes oculares adequados.
- Buscar atividades ao ar livre.
- Consulta oftalmológica para avaliar possível necessidade de óculos.
- Uso de filtro azul, para bloquear o espectro da luz azul que causa vários transtornos oculares.

SAÚDE

ENFERMEIROS: OS HERÓIS DA PANDEMIA

O Dia Mundial da Enfermagem é comemorado em 12 de maio, data do aniversário da britânica Florence Nightingale, considerada mundialmente a mãe dessa profissão tão imprescindível, que traduz a arte do cuidar, principalmente neste momento de pandemia.

Para entendermos as áreas de atuação, os desafios da profissão e como tem sido trabalhar nesse setor durante a pandemia, a **Revista do São Carlos Clube** entrevistou a associada e enfermeira Samira Candalaff Deguirmendjian. Confira:

Qual a diferença entre enfermeiro, técnico e auxiliar de enfermagem?

As atribuições legais dos profissionais de enfermagem estão dispostas no Decreto nº 94.406/87 do Conselho Federal de Enfermagem, que regulamenta a Lei nº 7.498/86. O enfermeiro possui graduação em enfermagem e formação em práticas avançadas, adquirindo conhecimento especializado, capacidade de tomar decisões complexas e competências clínicas para a prática expandida. Ele realiza o planejamento, organização, coordenação, execução e avaliação dos serviços de enfermagem. Realiza cuidados diretos de enfermagem a pacientes graves com risco de vida, cuidados de maior complexidade técnica e que exi-

jam conhecimentos científicos adequados e capacidade de tomar decisões imediatas. Participa de programas de treinamento e aprimoramento de pessoal de saúde (educação continuada e permanente), participa na elaboração e operacionalização do sistema de referência e contrarreferência do paciente nos diferentes níveis de atenção à saúde, participa dos programas de segurança do trabalho e de prevenção de acidentes e de doenças profissionais, etc. O processo de trabalho do profissional enfermeiro envolve a área do cuidar, educar, assistir, investigar e gerenciar.

As atividades desenvolvidas pelos técnicos e auxiliares de enfermagem são de suma importância também e somente poderão ser

exercidas sob supervisão, orientação e direção de um profissional enfermeiro. O técnico de enfermagem exerce as atividades de nível médio técnico, e o auxiliar de enfermagem executa as atividades auxiliares de nível médio atribuídas à equipe de enfermagem. As atividades estão relacionadas ao cuidado direto com o paciente, como, por exemplo: observar, reconhecer e descrever sinais e sintomas de acordo com sua qualificação, verificação de sinais vitais, administração de medicamentos, realização de curativos, prestar os cuidados de higiene e conforto de uma forma geral, etc.



Enfermeira Samira Candalaft Deguirmendjian

Há diferença nas competências dos enfermeiros? Por exemplo, emergência, hospital?

Sim, há muitas diferenças nas competências dos enfermeiros de acordo com as especialidades. O enfermeiro que atua na área de atendimento pré-hospitalar possui

competências, habilidades e conhecimentos teóricos e práticos específicos para o exercício de acordo com a prática clínica. Do mesmo modo que a atuação do enfermeiro intra-hospitalar também possui as habilidades e competências específicas hospitalares. Hoje, as especialidades na área da enfermagem são muitas, como, por exemplo: urgência e emergência em atendimento pré-hospitalar, pediatria, neonatologia, cardiologia, unidade de terapia intensiva, enfermagem do trabalho, psiquiatria, nefrologia, dermatologia, obstetrícia, auditoria, gestão, etc.

O que levou você a escolher essa profissão?

A “arte” do cuidar! Foi o meu avô, “Chico”, pai da minha mãe, que despertou em mim a vontade de ser enfermeira. Ele tinha diabetes, e desde pequena eu acompanhava os cuidados com ele na casa da minha mãe. Sempre que ficava internado, eu queria ficar no hospital com ele... Lembro como se fosse hoje!

Quais são os principais desafios?

O reconhecimento e a valorização profissional são os principais desafios enfrentados pelos enfermeiros. Estamos na linha de frente da assistência, liderando a equipe de enfermagem nos cenários complexos de cuidados com a saúde, ainda mais agora com a pandemia de Covid-19. Lideramos políticas de humanização e diversas campanhas de conscientização em saúde. Estamos presentes em todas as etapas do cuidado e precisamos investir em uma assistên-

cia qualificada e segura ao paciente. É inadmissível que não tenhamos um piso salarial definido, tampouco uma jornada regulamentada.

Quais são as principais alegrias da profissão?

A satisfação de receber um sorriso de um paciente, de ver um paciente curado! E no meu caso, enquanto docente, ver um aluno com um bom emprego, inserido no mercado de trabalho, é uma alegria e satisfação imensas! Falo sempre para meus alunos direcionarem suas ações enquanto enfermeiros para o bem e o amor ao próximo. O trabalho em equipe e a assistência humanizada são essenciais em nossa profissão, e o amor pela enfermagem é eterno! Temos que viver a vida e não as doenças dos nossos pacientes!

A pandemia, uma situação completamente atípica para a humanidade, está afetando diretamente a rotina de trabalho no hospital. Como está sendo esse momento pra você?

Atualmente, sou docente na Universidade Central Paulista (UNICEP) e faço doutorado pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), sob orientação da Profa. Dra. Silvia Zem Mascarenhas.

Atuo na área hospitalar, supervisionando alunos em campo de estágio, na área de Urgência e Emergência e Gerenciamento. Estamos vivenciando essa situação completamente atípica, e a nossa rotina diária é o gerenciamento do cuidado, que envolve a sistematização

de enfermagem – acolhimento do paciente, coleta de dados, histórico de enfermagem, exame físico, diagnóstico de enfermagem, prescrição de enfermagem, planejamento de enfermagem, implementação, avaliação de enfermagem e evolução de enfermagem depois das 24 horas do cuidado prestado. O momento é de bastante insegurança e preocupação com os pacientes e com a possível transmissão da Covid para os alunos, nossos familiares e os pacientes.

Em nome de todos os enfermeiros, que recado você deixa, tendo em vista este momento pelo qual estamos passando?

Eu destaco que a utilização de tecnologias, as ações multiprofissionais, o trabalho em equipe e a integração do ensino-serviço na saúde, perante o enfrentamento da Covid-19, são essenciais. A enfermagem, dentre outras na área da saúde, é a profissão que atua na linha de frente e se destacou no enfrentamento da pandemia. Mas vale ressaltar que devem ser seguidos protocolos operacionais, normas, padrões preestabelecidos, condições de trabalho dignas, recursos humanos adequados e qualificados e quantitativo de material conforme a demanda exigida, visando à obtenção de ferramentas essenciais para realizar a gestão e o planejamento diante de uma pandemia.

Nada, porém, se compara ao que os profissionais da saúde da linha de frente estão vivenciando... Não somos heróis! Somos seres humanos que necessitam de atenção para realizar o melhor para o paciente e de uma assistência humanizada!

ESPAÇO DE BRINCAR

A equipe do Espaço de Brincar preparou este material como forma de matar a saudade dos nossos frequentadores e frequentadoras. Nosso objetivo é continuar produzindo atividades que possam alimentar a curiosidade e a energia criativa dos pequenos. A proposta é que o nosso público continue se divertindo com brincadeiras e o lúdico. Nesta primeira edição desejamos também um feliz Dia das Mães a todas, que continuem incentivando e interagindo com o nosso espaço!

ESPAÇO BABY

A Shantala é uma massagem indiana que ajuda na criação de vínculos entre os pais e os bebês. Além de trabalhar o afeto, a prática inclui inúmeros benefícios, como a diminuição de cólicas nos recém-nascidos e o efeito calmante nas crianças. A massagem já pode ser iniciada a partir de um mês de vida do neném. É importante prestar atenção e se conectar com o bebê para identificar se ele está se sentindo confortável com os movimentos.

Alguns movimentos da Shantala para fazer com seu bebê

Antes de iniciar a massagem, esquite as mãos esfregando-as uma na outra. Você pode usar um óleo se quiser, mas cuidado com os olhos da criança.

Rosto

Delicadamente, com os polegares, faça movimentos circulares nas têmporas do neném. Depois massageie o rosto do bebê com cuidado, levando as mãos da testa em direção ao queixo.

Mãozinhas e pezinhos

Você pode abrir as mãos do bebê e massageá-las com o polegar. Comece na palma da mão e suba em direção aos dedinhos, depois puxe e aperte cada um delicadamente. Faça o mesmo movimento nos pés.

**Gostou do conteúdo?
Você pode pesquisar sobre a Shantala em vídeos da internet, onde todos os passos da prática estão disponíveis.**





VOCÊ SABIA?



Como as mães produzem o leite?

A formação do leite é provocada por substâncias no sangue da mãe, um conjunto de hormônios que alteram o tamanho dos seios e ajudam na produção de leite materno durante a gravidez para os primeiros meses de vida do neném.

O que os filhotes aprendem com a mãe no reino animal?

Muitos mamíferos mostram aos filhotes como evitar os perigos, caçar e se limpar. Os pequenos imitam as mães. Elas podem dar broncas com pequenas patadas ou grunhindo!



Você sabe qual o símbolo do Transtorno do Espectro do Autismo?

O quebra-cabeça colorido é o símbolo de conscientização mundial do Transtorno do Espectro Autista (TEA)! Esse símbolo foi escolhido para representar a complexidade dessa condição, já que autistas têm um jeito único e diferente de reagir e enxergar o mundo.



CULTURA

O mês de maio é marcado pelo Dia das Mães! O Espaço de Brincar trouxe dicas para aproveitar esse dia junto de quem cuida de você.



MÚSICA

De Umbigo a Umbiguinho

Compositor: Toquinho

Tanto carinho, quanta atenção.
Coloquentinho, ah! Que tempo bom!
De umbigo a umbiguinho um elo sem fim
Num cordãozinho da mamãe pra mim.

FILME

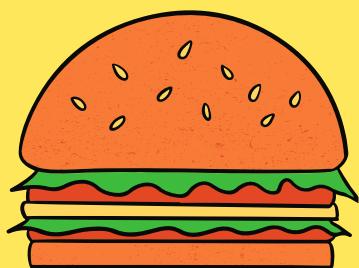
Valente (2012)



LEITURA

Mãe, Me Conta
Sua História?

AUTORA: ELMA VAN VLIET



Dia do hambúrguer 28 de Maio

O **Espaço de Brincar** trouxe uma receitinha simples, fácil e saudável de burger vegano para sua família.

FIQUE ESPERTO,
você vai precisar da ajuda de um adulto!

Como preparar seu hambúrguer:

- Deixe o grão-de-bico de molho por 8 horas, com a ajuda de um adulto cozinhe os grãos na panela de pressão por 10 minutos.
- Retire da panela e escorra a água. Depois, triture o grão-de-bico em um processador até ele virar uma pasta.
- Reserve em um pote.
- Para o tempero, frite o alho e a cebola.

MESTRE-CUCA



Hambúrguer Vegano

Ingredientes:

- 4 xícaras de grão-de-bico
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de farinha de aveia
- Água
- Suco de limão
- Azeite de oliva
- Sal
- Temperos verdes

Na massa de grão-de-bico, coloque a farinha de aveia, o suco do limão, o sal, os temperos e um pouco de azeite.

Misture até que a massa fique homogênea. Modele seus hambúrgueres e frite ou asse.

No fim, monte como preferir! Vocês podem usar alface e queijo em um pão de hambúrguer.



Aproveite e poste as fotos do lanche no Instagram e marque o perfil **@saocarlosclubescc**.

ELEIÇÃO

JUNHO É MÊS DE ELEIÇÕES NO SCC

No dia 6 de junho, o São Carlos Clube realiza as eleições gerais que definirão o presidente e vice-presidente da Diretoria Executiva para um mandato de dois anos.

Como prevê o Estatuto do Clube, também serão eleitos dezessete novos Conselheiros(as) para um mandato de seis anos. O candidato deve ser associado titular há pelo menos

seis anos, uma exigência prevista no artigo 56 do mesmo Estatuto, aprovado em 30 de novembro de 2014.

O Conselho Deliberativo mantém em sua conjuntura: Presidente e Vice-Presidente, 1º Secretário e 2º Secretário e demais membros. Tudo isso, ressalte-se, previsto no inciso 2º do artigo 56, no caput do artigo 57 e no artigo 83 do Estatuto.

SOBRE O CONSELHO DELIBERATIVO E A DIRETORIA EXECUTIVA

A posição dos membros do Conselho Deliberativo é de grande importância para o futuro do São Carlos Clube, pois eles representam um espelho do Clube perante os associados. Dentre alguns dos poderes deliberados ao Conselho, cabe: autorizar a Diretoria Executiva a transigir, renunciar direitos, alienar, hipotecar e permutar bens do Clube; autorizar a Diretoria Executiva a contrair quaisquer empréstimos que forem necessários à consolidação e ao progresso do Clube; dentre outros previstos no artigo 59 do atual Estatuto.

É de competência da Diretoria Executiva: administrar o Clube; obser-

var e cumprir o Estatuto, o Regimento Interno, as Resoluções do Conselho Deliberativo e das Comissões Permanentes; fazer com que o Clube se represente em todos os atos para os quais for convidado; admitir, licenciar e demitir empregados e técnicos; dentre outras funções previstas no Estatuto.

Na falta ou impedimento do titular, o direito de voto poderá ser exercido mediante procuração do cônjuge ou companheira (o), como tal designada (o) perante a Previdência Social ou instituições congêneres, desde que justificado no ato da votação.

PRAZOS:

As inscrições para participar das eleições podem ser feitas até as **18 horas do dia 13 de maio**, na Secretaria do Clube.

Outras informações podem ser obtidas junto à Secretaria Administrativa ou Coordenação.

ESPORTES

ASSOCIADO FOI SELECIONADO PARA A EQUIPE BRASILEIRA DE BOBSLED

LUÍS HENRIQUE OBTVEU A MELHOR PONTUAÇÃO ENTRE OS CANDIDATOS NAS DUAS SELETIVAS

Luís Henrique Bacca, associado do São Carlos Clube, treina atletismo há 12 anos, desde 2009, quando tinha apenas 11 anos de idade. No final do ano passado, o atleta participou de uma seletiva que mudou totalmente sua perspectiva no esporte. Após um árduo processo, ele obteve a pontuação para integrar a Seleção Brasileira de Bobsled.

O atleta revela que já conhecia o bobsled havia bastante tempo, porém não era um esporte que lhe chamava a atenção. “Isso mudou quando fiquei sabendo, pelas redes sociais, que a Confederação Brasileira de Desportos no Gelo estava organizando uma seletiva para detectar novos atletas para integrar a seleção de bobsled. A partir daí comecei a me



interessar, a pesquisar e conhecer mais sobre o esporte, e então resolveu participar da seletiva.”

A seletiva aconteceu em duas partes – uma em novembro e outra em dezembro de 2020 –, e Luís Henrique teve de passar por uma série de testes físicos, de velocidade, força e potência. “No final era somada a pontuação obtida em cada teste, e nas duas seletivas fui o melhor entre os atletas candidatos. Foi assim que recebi o convite para integrar a seleção brasileira e, mais tarde, o convite para participar do *training camp* que aconteceu em abril, já como membro da equipe.”

Para ele, o atletismo foi fundamental durante a seletiva. “Minha experiência com o atletismo me ajudou tanto na parte física quanto na psicológica. A maioria dos atletas de bobsled do mundo inteiro inicia no atletismo, então é quase como se essa fosse a base do esporte. No bobsled, a força física é muito importante, mas o principal mesmo é a velocidade, e isso eu consegui desenvolver muito bem nos meus anos no atletismo, e é uma das minhas melhores qualidades como atleta de bobsled.”

Os atletas agora se preparam para os Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim, que acontecerá em 2022. Luís Henrique conta que sua expecta-

tiva é muito boa, pois a equipe tem grandes chances de conseguir a classificação. “Das últimas cinco olimpíadas de inverno, o Brasil se classificou para quatro, e hoje nós estamos com a equipe mais forte dos últimos tempos, então temos grandes chances de conseguir. As competições classificatórias começarão daqui uns meses, em outubro ou novembro, e chegaremos lá na nossa melhor forma.”



O associado explica que os treinamentos serão intensos, principalmente para ele, porque ainda precisa ganhar um pouco de peso. “Além de ganhar peso, preciso aprender a técnica do *push* (a largada), que é a parte mais importante do bobsled. Mas tudo isso é questão de tempo e de prática. Neste primeiro camping de treinamento tive meu primeiro contato com o *push*, e acho que fui bem por ser a primeira vez. Meu foco agora é ganhar peso, ficar mais forte, manter a boa velocidade e aprender as especificidades do esporte, para chegar o melhor possível às competições e ajudar a equipe a conseguir a classificação olímpica”, finaliza.

O QUE É BOBSLED?

Conhecido como “Fórmula 1 do Gelo”, o bobsled é um esporte de inverno coletivo, disputado em duplas e quartetos, que descem em um trenó em pistas de gelo. Nas competições, cada equipe faz de duas a quatro descidas; vence quem obtiver o menor tempo no total.



ATIVIDADES LIBERADAS:

- **ACADEMIA** (COM AGENDAMENTO)
- **ATLETISMO**
- **BAR DO BOSQUE**
- **BEACH TENNIS** (SOMENTE DUPLAS, C/ AGENDAMENTO)
- **CAMINHADAS**
- **FUTEVÔLEI** (SOMENTE DUPLAS, C/ AGENDAMENTO)
- **NATAÇÃO** (COM AGENDAMENTO)
- **MASSAGEM** (COM AGENDAMENTO)
- **PARQUINHO**
- **PILATES** (COM AGENDAMENTO)
- **TÊNIS SIMPLES E DUPLAS** (COM AGENDAMENTO)
- **VÔLEI DE AREIA** (SOMENTE DUPLAS, C/ AGENDAMENTO)

PERMANECEM FECHADOS:

- **BOCHA**
- **ESPAÇO DE BRINCAR**
- **ESTACIONAMENTO 2**
- **GINÁSIO**
- **PISCINA RECREATIVA**
- **SALÃO DE BELEZA**
- **SAUNA**
- **SINUCA**
- **TÊNIS DE MESA**
- **ATIVIDADES QUE GERAM
AGLOMERAÇÃO**
FUTEBOL, VÔLEI E BASQUETE

ANUNCIE NO SÃO CARLOS CLUBE



REVISTA DIGITAL SÃO CARLOS CLUBE



MÉDIA DE
3000
ACESSOS POR MÊS



ENVIO PARA MAIS DE
5000
E-MAILS DE ASSOCIADOS



OS LEITORES AINDA PODEM FAZER O DOWNLOAD DA REVISTA EM PDF, OU COMPARTILHAR DIRETAMENTE EM SUAS REDES SOCIAIS E WHATSAPP



São Carlos Clube