



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 115 | Julho de 2021

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

PRESERVAR PARA PROSPERAR

17 DE JULHO - DIA DA PROTEÇÃO ÀS FLORESTAS

**Mês do
Rock**

**Futebol Profissional
no SCC**

**Dia do
Amigo**



CAMPAHA DO
AGASALHO
2021

*Solidariedade aquece o coração.
A temperatura cai, o amor aumenta!*



**Doe roupas, calçados e cobertores
novos ou usados em bom estado.**



Doações até 15 de Julho
Ponto de Coleta: Secretaria do Clube



São Carlos Clube

SUMÁRIO



PRESERVAR PARA PROSPERAR

6



JULHO: MÊS DO ROCK

8



DIA DO AMIGO

12



DIA DOS AVÓS

14



EU SÓ QUERO CHOCOLATE!

16



RECORDAR É VIVER

19



FUTEBOL PROFISSIONAL NO SCC

22



ESPAÇO DE BRINCAR

25

Este exemplar da **REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE** é veiculado apenas no formato digital. É vetada a cópia ou reprodução dos espaços publicitários e textuais por qualquer outro meio de comunicação sem autorização prévia e por escrito.


saocarlosclube.com.br

[/São Carlos Clube](https://www.facebook.com/São-Carlos-Clube)

[@saocarlosclubesc](https://www.instagram.com/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

Olá,

Esses dois anos em que passei à frente da Diretoria não foram nada fáceis, foi um momento diferente de tudo o que já havíamos vivido. Começamos a gestão muito bem, com grandes acontecimentos no Clube, presença massiva dos associados nos eventos, obras sendo finalizadas, enfim, tudo acontecendo como havíamos planejado. E então veio a pandemia, que nos obrigou a fechar o Clube e administrar tudo de uma maneira totalmente diferente, pensando nas finanças do Clube, mas também na do associado, que foi severamente prejudicado pelo momento também.

Contamos com o apoio deste Conselho durante todo o período, fazendo reuniões mensais para aprovarmos os descontos concedidos nos valores cobrados pelo Clube. Fomos um dos clubes que mais abdicaram de receitas, no estado de São Paulo, durante o ano de 2020. Mesmo assim conseguimos finalizar o ano com uma grande obra iniciada, o Ginásio Poliesportivo, e a retomada das atividades gradativamente, seguindo o Plano São Paulo.

Infelizmente, quando pensamos que tudo havia passado, no início do ano fechamos novamente por dois meses. Novamente precisamos replanear tudo para conseguirmos passar por um novo período de restrições. Temos muitos eventos guardados, prontos para serem realizados. Assim que for possível, todos acontecerão, e com certeza nos veremos numa bela festa.

Agradeço a toda a minha Diretoria Executiva. Conseguimos superar todos os desafios impostos, nos unimos como um grupo, respeitando opiniões diversas e sempre seguindo o caminho da vontade da maioria. Tenho de agradecer em especial ao Mian. Nesses dois anos nos reunimos quase diariamente para conversarmos e eu aprender sempre com essa pessoa fantástica que hoje admiro demais. Obrigado, Mian, sem você me

empurrando, acalmando e ensinando, eu não estaria aqui novamente. Obrigado.

Alguns membros da Diretoria nos deixam neste momento, inclusive meu vice-presidente. Obrigado, professor Dagoberto, por ter aceitado fazer parte dessa equipe e ter colaborado com toda a sua experiência. A todos os diretores que nos deixam, meu muito obrigado: Leandro, Du, Tiago e Bazuca.

Para esta nova gestão, agradeço o aceite do Paulo Brasileiro para o cargo de vice-presidente. Pessoa da qual me aproximei muito no último ano e a quem só tenho a agradecer o apoio. Trago alguns veteranos para a equipe, Nando Rizzo e Fabiano, com os quais tive o prazer de trabalhar por quatro anos. Paulo Wilhelm de Carvalho, Paula Daniela Z. Bertocco e Aender Jesus de Almeida, que são novatos na Diretoria, mas com grande experiência em suas áreas, e irão colaborar muito neste período.

Nesses dois anos que se passaram, aconteceram coisas que nunca imaginei, pessoas falando meu nome que nem sei quem são, críticas injustas, opiniões raivosas e mentiras sendo faladas ao meu respeito. E só foi possível superar esses momentos por causa da ajuda da minha família e amigos. São essas pessoas que fazem valer a pena a dedicação que dei e vou dar, por mais dois anos, ao nosso querido Clube.

Faremos uma gestão de interesse mútuo, para o bem das pessoas e do São Carlos Clube. Temos grandes planos, eu e o Bazuca, que iremos pouco a pouco mostrando a todos vocês. Mas nossa principal meta é o respeito, a cordialidade, e fazer o bem às pessoas aqui envolvidas, aos sócios e, por consequência, ao São Carlos Clube!

Obrigado a todos.

Marco Antonio Partel
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

Um mês muito relevante para a história do São Carlos Clube terminou.

No dia 14 de junho de 2021, o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube realizou mais uma reunião, cujo objetivo foi o de dar posse aos 17 novos conselheiros para um mandato de seis anos e também eleger o presidente e vice-presidente do Conselho Deliberativo e os presidentes do Conselho Fiscal e das Comissões Permanentes – de Sindicância, de Obras, Financeira, Jurídica e Eleitoral.

Para a presidência da Comissão de Sindicância, foi reeleito o conselheiro Hugo César Faggian. Para a presidência da Comissão Financeira, foi eleito o conselheiro Paulo César Brigante. A conselheira Arlete de Oliveira Martins foi eleita presidenta da Comissão Eleitoral, e o conselheiro João Alberto Cruvinel Moura foi eleito presidente da Comissão Jurídica. Para a Comissão de Obras, foi eleito o conselheiro Antonio Carlos Fonseca Siqueira. Para o Conselho Fiscal do São Carlos Clube, foi eleito o conselheiro Fábio do Valle Sverzut. Nas próximas edições desta revista, serão apresentados os integrantes do Conselho Fiscal e das Comissões Permanentes.

Para a composição da Mesa Diretora do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube, foram eleitos as seguintes conselheiras e conselheiros: Luiz Fernando de Oriani Paulillo (presidente); Ana Laura Gonzales Pedrino Belasco (vice-presidenta); Luis Fernando Piccin (1º secretário); e Maria Cleide Patrizi (2ª secretária). Deixo aqui um agradecimento aos conselheiros pela confiança depositada para a condução da nova Mesa do Conselho Deliberativo para o biênio 2021/23.

A reunião do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube de 14/06/2021 representou a conclusão de um processo muito relevante para a história democrática do Clube. Mesmo diante das dificuldades impostas pela pandemia de Covid-19, 654 associados compareceram

em 06/06/2021 e votaram, com disposição e seriedade, para os novos presidente e vice-presidente da Diretoria Executiva do SCC (biênio 2021/23) e também para a renovação de um terço do Conselho Deliberativo (sexênio 2021/27). Importa salientar que os nossos sócios compareceram e votaram com muita segurança, já que a Comissão Eleitoral do Conselho e a Diretoria Executiva do Clube realizaram um trabalho exemplar na preparação e desenvolvimento da eleição em sistema drive-thru e também presencial, com urnas eletrônicas. Um momento marcante de nossa história.

A presidência do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube parabeniza especialmente os 654 associados que compareceram às Eleições de 06/06/2021. Atitude como essa engrandece e dignifica o São Carlos Clube diante de sua história e, certamente, impulsiona o Conselho Deliberativo a prosseguir atuando em prol da nossa comunidade, correspondendo à altura da confiança depositada.

Um biênio de novas conquistas e responsabilidades está começando, com os trabalhos de nossas Comissões, as pontes importantes com os associados e também com toda a Diretoria Executiva, além da continuação do trabalho de revisão do nosso Estatuto, desenvolvido inicialmente pela nossa Comissão de Estatuto e que deverá avançar para culminar com a realização da Assembleia dos associados. Também a busca contínua por inovações de nossos trabalhos deliberativos. Um biênio de esperança de vitória da humanidade perante a pandemia.

Vamos em frente. Cooperação, articulação e confiança para o novo biênio que se inicia. O Conselho pronto, mais uma vez, para a continuidade do desenvolvimento do São Carlos Clube.

Luiz Fernando de Oriani Paulillo
Presidente do Conselho Deliberativo

MEIO AMBIENTE



PRESERVAR PARA PROSPERAR

O **Dia de Proteção às Florestas** é comemorado, anualmente, em 17 de julho. A data foi criada com o objetivo de conscientizar as pessoas sobre a importância da preservação das florestas – lar de inúmeras espécies de animais e plantas – e garantir uma vida de qualidade para a humanidade.

Para destacar a data, o biólogo **Fernando Magnani**, responsável por catalogar as árvores e aves do SCC, escreveu um artigo em que salienta a função das florestas, a conexão destas com a nossa saúde, além de sua importância para o ecossistema, clima, saúde do planeta e economia.

Confira aqui um trecho do artigo:

Desde nossa mais tenra idade como espécie, quando ainda éramos parte integrante da cadeia alimentar natural, sempre nutrimos uma relação de amor e ódio com as florestas, pois por vezes ela nos alimentava com seus frutos e nos dava abrigo, mas também é nela que se escondiam nossos inimigos e predadores. E este medo ou aversão tem ainda uma assinatura presente em

nossas mentes.

Certamente não me refiro aqui à *hilofobia*, que é um medo exagerado de ambientes florestais fechados, geralmente causado pela exposição, na infância, a filmes e lendas que envolvem árvores assustadoras. Algumas pessoas, aliás, sentem ansiedade extrema só de pensar no local. Aqui, na verdade, faço referência a uma aversão mais escondi-



da em nossa mente, que é revelada com gestos e reações simples.

Em uma pesquisa foram exibidas, a dezenas de participantes, diversas imagens de lindas paisagens de áreas naturais. A grande maioria dos participantes disse preferir as imagens de áreas abertas, como campos, locais com vegetação baixa, visual de nascer do sol e praias abertas. Um número bem pequeno optou por áreas densamente florestadas, bosques fechados ou o pôr do sol. Um estudo como esse mostra que, no fundo, preferimos ver longe e à luz do dia, e não à noite, pois, de acordo com nossa informação genética ancestral, a noite reserva grandes perigos, já que não enxergamos no escuro e as florestas densas escondem de forma muito próxima nossos antigos predadores, que há muito já se foram.

Independente da assertividade dessa pesquisa, o fato é que vivemos novos e agitados tempos, nos quais somos nós os grandes preda-

dores e praticamente dominamos todos os ambientes, sejam florestais ou não. E o que é um ambiente florestal? Segundo o Sistema Nacional de Informações Florestais (SNIF), denomina-se "floresta" qualquer vegetação que apresente predominância de indivíduos lenhosos, onde as copas das árvores se tocam formando um dossel. Sinônimos populares para florestas são: mata, mato, bosque, capoeira, selva.

Quer saber mais sobre a função das florestas, seu impacto em nossa saúde, clima e importância econômica? Acesse nosso site e confira o artigo na íntegra.



Fernando Magnani
Biólogo

MÊS DO ROCK



JULHO É O MÊS DO ROCK!

Um megaevento, que ganhou o nome de *Live Aid*, foi criado para conscientizar a população sobre a fome e a pobreza na Etiópia, mas acabou também marcando a história da música, com a presença de renomados artistas e grupos de rock.

Os locais escolhidos para os shows, que aconteceram no dia 13 de julho de 1985, foram o Estádio JFK e o Estádio Wembley, e o evento foi transmitido ao vivo para diversos países. Na ocasião, o cantor e baterista Phil Collins propôs que a data, dia 13 de julho, fosse lembrada como o Dia Mundial do Rock.

Apesar do título “Dia Mundial do Rock”, a data, na verdade, é comemorada apenas no Brasil, tornando-se popular em todo o país desde 1990. Em 2016, o São Carlos Clube

passou a incorporar em seu calendário o evento Rock no Bosque, no qual diversas bandas da região agitam o espaço.

Em virtude do cenário pandêmico que ainda enfrentamos, em 2021, novamente não será possível realizar o evento, mas aproveitaremos para lembrar aqui, com saudosismo, as bandas e músicos que esquentaram nossas noites de julho com muita originalidade em suas apresentações:

A abertura do primeiro Rock no Bosque, em **2016**, ficou a cargo da banda **U2 Limeira**, que trouxe em seu repertório todas as fases do grupo irlandês liderado por Bono Vox, incluindo grandes sucessos como “*Sunday Bloody Sunday*” e “*With or Without You*”.

Na sequência, **The Lost Trouble Boys** colocou muita energia em sua apresentação dos clássicos do rock. Fechamos o evento em grande estilo, com a apresentação da banda **Top Gun’s** e os grandes e inesquecíveis *hits* do *Guns N’ Roses*.



Em **2017**, a abertura da segunda edição do evento foi na Sede Avenida e deu destaque ao Rei do Rock. O aquecimento foi feito por **Mayra Aveliz** e **Mateus Morón**, trazendo o melhor do blues. Na sequência, o grupo **Léo Presley e a Máfia de Memphis** prestou grande homenagem a Elvis, trajando figurinos e portando instrumentos idênticos ao do grande ícone do rock.



Nos outros dias de evento, a programação seguiu na Sede de Campo, com quatro bandas, *food trucks* e quatro motoclubos de São Carlos.

A banda **No Quarter** apresentou os clássicos de Led Zeppelin, como "Immigrant Song", "Moby Dick", "Whole Lotta Love" e outros sucessos. Já a **Queen Tribute Brazil**, primeira banda cover do Queen no Brasil, fechou a primeira noite executando fielmente clássicos memoráveis, como "We Will Rock You", "Radio Ga Ga", "We Are the Champions", "Love of My Life", dentre outros.

No segundo dia, a banda **O Bardo e o Banjo** trouxe o *bluegrass*, estilo tradicional norte-americano que mescla música irlandesa e country. E, para fechar o evento com estilo, a banda **NaContraMão** fez um excelente tributo ao *Creedence*.



Em **2018**, o Rock no Bosque foi dividido em três sextas-feiras, com várias opções de *food trucks* e três bandas locais.

Quem abriu a programação foi o grupo **Tux's**, com um repertório único e diferenciado que ia do rock clássico ao alternativo.



Tarja Preta, que estampa no currículo mais de 20 anos de estrada, algo raro para bandas independentes, fez um show com canções inéditas, além de interpretações originais para Elvis Presley, Erasmo Carlos, Raul Seixas, Cartola, The Doors, Amy Winehouse, Ramones, Red Hot Chili Peppers, dentre outros.

O **Trio Gigante** encerrou o evento com clássicos do rock e arranjos envolventes, incluindo solos e ritmos que contagiaram o público.



Em **2019**, o evento tornou-se ainda maior, com a presença de Lobão e duas bandas covers:

Baronesa, cujo repertório vai do blues romântico ao mais puro rock 'n' roll, foi criada e inspirada em Cazuza e Barão Vermelho.

Já a **Rockinstones** executou fielmente as melhores músicas dos Dinossauros do Rock, trazendo ainda o visual, trejeitos e os mesmos instrumentos dos lendários músicos do Rolling Stones. **Festa do Rock**, um projeto com duas bandas, apresentou só clássicos do rock nacional e internacional.

Fechando o evento, **Lobão** subiu ao palco para tocar seus grandes e nostálgicos sucessos.



DIA DO AMIGO



AMIGO É COISA PRA SE GUARDAR!

O significado da palavra amigo deixa o nosso coração até quentinho... Remete-nos a bons momentos compartilhados com pessoas de quem gostamos, com quem temos intimidade e em quem confiamos.

Para construir uma relação de amizade, não necessariamente as pessoas precisam se conhecer há muito tempo, pois muitas amizades começam repentinamente e ganham importância por diversos motivos. Amigo é aquela pessoa em quem se confia acima de qualquer coisa, que está sempre disposto a ajudar, seja em situações boas ou ruins.

No dia 20 de julho, comemoramos o Dia do Amigo. A data, criada pelo argentino Enrique Ernesto Febreiro, foi inspirada na chegada do

homem à lua, em 20 de julho de 1969, considerando a conquista não somente uma vitória científica, mas também uma oportunidade de se fazerem amigos em outra parte do universo.

O Dia do Amigo é comemorado especialmente no Brasil, Argentina e Uruguai. Para celebrar a data, a **Revista do São Carlos Clube** conversou com três associados, que nos contaram quem são seus amigos, o que gostam de fazer junto com eles e o segredo da boa amizade.



O associado **Pedro Figueiredo Fantini**, de apenas 10 anos, revela que tem dois amigos que considera como irmãos. “Conheço o Lucca e o Allan Jr. desde 1 ano de idade, desde a época da escola. O que mais fazemos juntos é jogar futebol. No Clube, também gostamos muito de jogar bola.”

Questionado sobre o que mais gosta em seus amigos, Pedro explica que adora o fato de os dois sempre estarem dispostos a jogar com ele, tanto no condomínio quanto no Clube. Para ele, o segredo de uma boa amizade é gostar da pessoa.

Já para **Guilherme Spegiorin Moreno Gomes**, de 13 anos, a melhor amiga é a sua mãe. Eles se conheceram quando Guilherme foi adotado, aos 2 meses de idade, e, desde então, ele ama a companhia da mãe. “Gosto de conversar com ela, de preparar e comer as refeições juntos. Minha mãe é carinhosa, alegre e cuida bem de mim.” O associado acredita que o segredo para ter um melhor amigo é a confiança.



Vincenzo Luchesi Barbosa, de 13 anos, conta que tem vários amigos, mas há um em especial, o Caio Henrique Dias. “Somos amigos desde pequenos. Nós nos conhecemos na escola, com 1 ano e meio, e até hoje dividimos muitos momentos. Adoramos jogar futebol e, quando vamos ao Clube, sempre levamos uma bola para jogar.” Vincenzo ressalta que sua mãe sempre lhe falou que o segredo de ter amigos é saber ser amigo, ter empatia, ser gentil, dar atenção, dividir sorrisos, choros e sempre respeitar as opiniões. “Cresci sempre rodeado de amigos e aprendo a cada dia com eles. Eu amo ter amigos!”

DIA DOS AVÓS

No dia 26 de julho é comemorado o Dia dos Avós. A data foi criada para homenagear essas experientes figuras que muito têm a transmitir às novas gerações, especialmente netos e bisnetos. A **Revista do São Carlos Clube** conversou com duas associadas, que compartilharam conosco as delícias da experiência.

Carmen Cerri Ferro, de 88 anos, é avó de Rafael Basílio Ferro, que hoje tem 27 anos. Questionada sobre o que sentiu quando soube que seria avó, ela revela sua enorme satisfação. "Noooooossaaaaaa, senti uma alegria imensa, sem palavras para definir a emoção!"



Carmen contou também que, antes da pandemia, adorava viajar

com o neto, com quem almoçava toda semana. "Sempre fazia macarrão de ferro para ele." Para ela, os netos devem ouvir os conselhos dos avós, por estas serem mais experientes. "Os netos se espelham nas atitudes dos avós, e com meu neto não foi diferente. O meu neto, atualmente, me aconselha a não sair de casa por causa da Covid-19."

A maior delícia de ser avó é a possibilidade de ser mãe duas vezes, garante Carmen. "É muito bom ser mãe duas vezes (sem a responsabilidade da educação), acompanhar o crescimento, participar de todas as conquistas desde os primeiros passos, as falas iniciais, a formatura no 2º grau, até a universidade (UFSCAR) e o início do mestrado (USP). Sentir orgulho das conquistas, estar junto dele em todos os momentos e dar muitas risadas juntos."

A avó Carmen revela que sente muito orgulho do neto. “O Rafa é um rapaz muito bem educado, sabe respeitar as pessoas, além de ser muito inteligente e LINDOOOOO. Amo meu neto de todo o meu coração, desejo a ele toda a felicidade do mundo e muitas bênçãos em sua vida. Agradeço a todos pela oportunidade recebida. Poder externar as delícias e a felicidade de ser avó do Rafael Basílio Ferro é também uma grande emoção”, finaliza.

Já a associada **Roseli María Munhoz Bianchin**, de 69 anos, é avó de seis crianças: Artur, de 12 anos, os gêmeos Theo e Lucca, de 9 anos, Enrico, 9 anos, José Eugênio, 7 anos, e Maria Rita, de 5 anos. Ela lembra que, ao saber que seria avó, sentiu uma emoção sem igual. ‘Fiquei muito emocionada e feliz! Transbordo amor sem limites por eles.’



Roseli conta que adora estar reunida com os netinhos, pois eles sempre se divertem com muita alegria e brincadeiras. “No Clube, sempre torço pelos meus netos no futebol.” Para ela, os mais novos devem ouvir os conselhos dos avós, pois “eles sempre têm uma grande bagagem e experiência de vida para compartilhar”.

Surgimento da data

A data foi escolhida pelo papa Paulo VI, no século XX, para homenagear Ana e Joaquim, os pais de Maria, mãe de Jesus. Esses dois personagens históricos e bíblicos foram canonizados no século XVI, pelo papa Gregório VIII, por serem pais da mãe de Cristo e por terem-na concebido, segundo a tradição cristã, mediante ação milagrosa, já que o casal, à época, era considerado estéril. Santa Ana e São Joaquim, os avós de Jesus, ao longo dos séculos, mereceram comemorações festivas em diversas datas diferentes, mas Paulo VI houve por bem determinar o dia 26 como a data definitiva.

Independente da tradição cristã, a figura dos avós diz muito sobre o papel fundamental dos avós na estruturação de uma família, seja quais forem os problemas ou as felicidades que ela venha a partilhar. Sabemos que, por vezes, os avós é que desempenham o papel de pais dos netos; ou ainda são os avós que precisam dos cuidados dos netos, em ocasiões em que são afetados por enfermidades ou algo semelhante.

Além disso, a figura dos avós revela aos jovens o seu próprio futuro, isto é, dá-lhes a imagem do que um dia serão. Nessa imagem deve ser vista a finalidade das ações que desempenhamos ao longo de nossa vida; devem também ser pesadas as medidas dessas ações. O ser idoso, em grande parte, é fonte de inspiração e de sabedoria. O dia dedicado aos avós constitui uma oportunidade para meditar sobre isso, sobre o futuro que a todos aguarda e sobre que caminhos traçamos em nossa vida.

NUTRIÇÃO

EU SÓ QUERO CHOCOLATE!

Antes visto como vilão, o alimento ganhou versões saudáveis e saborosas, graças ao aumento da quantidade de cacau em sua composição. Para assinalar o **Dia Mundial do Chocolate**, 7 de julho, a **Revista do São Carlos Clube** procurou o nutricionista Daniel Andrade, que nos falou um pouco sobre esse produto tão apreciado por pessoas de todas as idades, no mundo todo.

Confira a entrevista na íntegra:

É verdade que consumir chocolate traz felicidade? Que hormônios ele libera em nosso cérebro para promover o bem-estar?

Sim, isso é verdade! O chocolate possui um aminoácido chamado triptofano, responsável pela produção da serotonina, neurotransmissor que nos proporciona a sensação de bem-estar. Além disso, o chocolate possui uma combinação de certos tipos de gorduras e açúcares que estimulam a produção de outro neurotransmissor responsável pelas nossas sensações de prazer e excitação (dopamina), e o consumo de chocolate também reduz o hormônio do stress, o cortisol.

Qual o melhor tipo de chocolate para consumo?

O melhor tipo é aquele que contém maior quantidade de cacau se comparada com a de outros nutrientes (açúcares, gorduras e aditivos

alimentares). Quanto maior a quantidade de cacau, maior a quantidade de compostos antioxidantes – substâncias que favorecem o bom funcionamento do organismo. O produto que apresenta uma boa quantidade de cacau é o chocolate amargo e aqueles com mais de 50% de cacau. Porém, vale a pena ressaltar que a verdadeira nutrição não é baseada em apenas nutrientes, antioxidantes e polifenóis – o ato de nutrir envolve padrões comportamentais, sociais, culturais e econômicos. Dessa forma, podemos dizer que o melhor chocolate é aquele do qual você gosta, aquele que você tem condições de comprar e, acima de tudo, aquele que não te faz sentir culpa quando come. Pois não adianta nada você consumir descontroladamente um chocolate munido de alta qualidade nutricional. Comportamento alimentar é tão importante quanto nutrientes.



Podemos consumir chocolate diariamente? Qual a quantidade ou a frequência ideal?

Ao contrário do que muitos pensam, SIM, podemos consumir chocolate diariamente. O que diferencia o remédio do veneno é a dose, portanto, se o consumo diário for consciente e moderado, não existe problema em comer um pouquinho de chocolate por dia.

Segundo estudos mais recentes, a quantidade diária adequada varia entre 25 e 30 gramas.

O chocolate 70% é melhor do que o ao leite?

Todo chocolate, assim como todo alimento, quando consumido de forma descontrolada, traz malefícios para a saúde. Não existe alimento “milagroso” nem alimento “venenoso”, tudo depende da quantidade consumida. Dessa forma, é melhor consumir um chocolate com menor qualidade nutricional, mas em quantidades adequadas, do que um chocolate cheio de frescuras em grandes quantidades.

Chocolate pode fazer mal?

Como qualquer alimento, o chocolate, quando consumido de forma inadequada, pode trazer malefícios, que incluem sobrepeso, obesidade, diabetes tipo 2, problemas gastrointestinais, enxaqueca, aumento do colesterol e triglicérides, redução da tolerância à glicose, dentre outros. Tudo isso devido à elevada quantidade de açúcares e certos tipos de gorduras (saturadas e trans) que alguns chocolates possuem, além do fato de alguns conterem quantidades exorbitantes de aditivos alimentares.

A partir de que idade as crianças podem consumir chocolate?

Quanto mais tarde as crianças tiverem contato com o chocolate, e também com doces de forma geral, melhor! Antes dos 2 anos, não existe necessidade de a criança ter contato com alimentos hiperpalatáveis. A criança aprende, desde muito cedo, o significado emocional, social e cultural dos alimentos, desenvolvendo, desse modo, predileções e rejeições. A criança vai construindo seu próprio padrão de comportamento alimentar, que é estimulado diretamente pela exposição repetida aos alimentos que lhe são oferecidos.

O chocolate e doces em geral promovem a liberação de certos neurotransmissores que aumentam a nossa sensação de prazer e felicidade, fora a alta densidade calórica, então, se o ambiente onde a criança vive permitir o consumo desse tipo de alimentos desde o nascimento ou desde muito cedo, muito provavelmente a criança terá maior predileção por esses alimentos hiperpalatáveis. Essa condição desfavorável pode levar a distúrbios alimentares que podem permanecer ao longo da vida, facilitando a promoção de inúmeras doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão, síndrome metabólica, compulsões alimentares, dentre outras.

O ambiente onde a criança vive influencia seu desenvolvimento, seu crescimento, seu comportamento e, inclusive, suas escolhas alimentares. Portanto, podemos dizer que a genética é estimulada pelo ambiente. Cabe aos pais terem bom senso e não proporcionarem um ambiente facilitador da instalação da obesidade e de outras doenças crônicas.

É verdade que o chocolate atrapalha a absorção de vitamina C?

Ele pode influenciar a absorção da vitamina C pelo fato de conter uma certa quantidade de cafeína.

O consumo de chocolate pré-treino ajuda no desempenho?

O consumo em horários que antecedem o treino pode, sim, favorecer o aumento da performance pelo mecanismo de ação no sistema vascular. Os efeitos mais nobres do chocolate estão relacionados ao seu teor de flavonoides, substâncias encontradas em abundância em alguns vegetais, que promovem o bom funcionamento dos vasos sanguíneos.

O cacau também apresenta uma concentração significativa do subtipo flavanol (epicatequina, catequina e procianidinas), apontado como o componente que mais tem efeito na saúde vascular. Porém, seu consumo deve ser estipulado de forma individualizada pelo profissional de Nutrição, pois, se consumido em excesso antes do treinamento, pode ocasionar problemas laxativos.

Chocolate dá espinhas?

Ele pode gerar quadros de inflamação cutânea e aumento da produção de sebo devido à presença de alguns tipos de gorduras e açúcares e também pelo seu índice glicêmico elevado.

E pode ser afrodisíaco?

Sim, o chocolate pode ser afrodisíaco, porque seu consumo libera substâncias químicas responsáveis pela nossa sensação de prazer, desejo, excitação e felicidade.

É verdade que alguns alimentos ajudam a reduzir a vontade de comer chocolates/doces, como, por exemplo, a lentilha? Se sim, quais outros alimentos têm essa característica?

(risos) Infelizmente NÃO é verdade! A única forma de matar a vontade de comer doces é comendo doces! Comer doces não é pecado, e não é somente esse grupo de alimentos que é responsável pela obesidade e sobrepeso. A obesidade é causada por inúmeros fatores, e o excesso de consumo de alimentos hiperpalatáveis pode contribuir para o aumento da prevalência da doença. Mas culpar somente o açúcar e os doces em geral não é bacana. A regra é não fazer das exceções uma regra!

Que estratégia alimentar você indica para reduzir a vontade de comer chocolate?

A estratégia que gosto de trabalhar com meus pacientes é fazê-los entender que o segundo, o terceiro e os outros pedaços sempre terão o mesmo gosto do primeiro, e que é mais adequado comer um pouquinho de chocolate por dia do que uma barra de uma vez. Fora isso, também gosto de estimular o comportamento alimentar pedindo para que atentem ao comer emocional e ao comer fisiológico, explicando a diferença entre fome e apetite.



Daniel Andrade

Nutricionista Clínico
Esportivo & Comportamental
CRN/3 – 63.827

MEMÓRIA



Bar Sede Social
década de 1950

Foto: Thomaz Ceneviva
Arquivo Ceneviva

RECORDAR É VIVER!

FAMÍLIA ÇENEVIVA DOA PAINÉIS FOTOGRÁFICOS AO SÃO CARLOS CLUBE

Na gestão do ex-presidente Celso Luiz De Angelis Porto (2003-2005), durante as festas comemorativas dos 60 anos do São Carlos Clube, o icônico fotógrafo Thomas Ceneviva produziu painéis em PVC com fotografias de grandes eventos que marcaram época no Clube. Esses painéis agora foram doados e encontram-se na Sede Avenida para futuras exposições.

A família do fotógrafo detém um grande acervo com imagens dos eventos promovidos pelo São Carlos Clube, desde o início da década de 1950, bem como fotos aéreas da construção da Sede de Campo, como, por exemplo, a do Ginásio João Marigo Sobrinho.

Quem foi Thomaz Ceneviva

Nascido em Limeira, Thomaz Ceneviva mudou-se para São Carlos aos sete anos. Estudou na Escola Dante Alighieri, no Instituto de Educação Dr. Álvaro Guião e na Escola de Educação Física e tirou brevê para piloto de aviões no Aero clube de São Carlos.

Ele foi um inovador e pesquisador da arte fotográfica e iniciou no comércio de fotografia em 1948. Abriu seu primeiro estúdio e laboratório na Rua General Osório e, alguns anos depois, mudou-se para a Avenida São Carlos.

Beatriz Helena S. Ceneviva Deiroz conta que o pai foi o primeiro a fotografar casamentos e batizados nas

igrejas de São Carlos. Registrou ainda aniversários, desfiles, bailes de carnaval e de debutantes, festas do clima, festas e formaturas escolares, festas juninas, além de ter feito fotojornalismo para a imprensa local. Registrou também vários eventos cívicos, esportivos, políticos e de perícia policial.

Thomaz Ceneviva acompanhou o desenvolvimento do comércio e da indústria são-carlense, registrando a implantação das novas indústrias e de casas comerciais, e também o desenvolvimento e a implantação das universidades USP e UFSCar. Foi pioneiro no registro aéreo, fotografando o crescimento das áreas urbanas, central e periférica, tendo desde 1949 fotos aéreas no seu acervo.

Começou a pesquisar e implementar a fotografia colorida já nos anos 1950, tendo feito vários cursos em empresas como a Agfa Gevaert, no Rio de Janeiro, e Eastman Kodak e FujiFilm, em São Paulo. Além da revelação e impressão de fotos, também se especializou na revelação de dispositi-

vos coloridos, popularmente chamados de slides. Até o final dos anos 1960, a impressão de fotos coloridas era realizada através dos antigos amplificadores fotográficos.

Acompanhando o desenvolvimento do processo fotográfico, foi pioneiro, mais uma vez, em implementar a revelação em cores, isso já no início dos anos 1970. Para tanto, trouxe para São Carlos equipamentos importados da Inglaterra e do Japão, que possibilitavam a revelação em uma hora.

Já nos anos 2000, adquiriu equipamento híbrido para impressão de fotos em papel a partir dos tradicionais negativos e de mídia digital, estudando e aplicando o uso do software Photoshop na restauração de fotos antigas e na edição e criação de fotos com efeitos especiais.

Ele deixou a fotorreportagem por volta do ano de 2005, dedicando-se mais aos serviços de laboratório, ou seja, como fotógrafo trabalhou por cerca de 57 anos, mas jamais deixou



Salão de Baile
década de 1950

Foto: Thomaz Ceneviva
Acervo Ceneviva

de buscar conhecimento e se atualizar com as inovações da fotografia.

“A atividade fotográfica, na família, teve início com Tommazo Ceneviva, meu bisavô, que implantou um estúdio de fotografia em Limeira por volta de 1900, seguido por seu filho, Antonio, nosso avô e pai de Thomaz. Nosso pai, desde criança, se interessou e aprendeu a arte da fotografia herdada do avô e do pai e quis dar continuidade a essa arte. Hoje em dia, dos cinco filhos, a dedicação à fotografia está com a Christina, que atua profissionalmente, Thomaz Antonio e o Paulo Victor, cada um atuando em áreas específicas”, conta a filha Beatriz.



O acervo

Beatriz explica que o acervo de eventos do pai conta com mais de 50 mil negativos, todos identificados com data e por tipo. “Este é o acervo que consideramos de caráter histórico, por registrar eventos variados da história são-carlense. O acervo encontra-se bem conservado e aguardando um posicionamento do poder municipal, seja através do Pró-Memória ou da Secretaria de Cultura, para que seja preservado.” Ela revela que também há um segundo acervo, que a família

considera de caráter privado, com mais de 200 mil negativos, nos quais se encontram registrados vários casamentos, aniversários, encontros familiares, dentre outros eventos (desde 1948 até 2005).

Paixão pelo SCC

A filha relembra que o fotógrafo era apaixonado pelo basquete e pelo atletismo, tendo acompanhado jogos de basquete até o início dos anos 1980. Como fotógrafo, registrou várias competições e eventos esportivos que ocorreram no São Carlos Clube, dentre eles o da vinda do famoso time de basquete-show americano Harlem Globetrotters, que se apresentou no Ginásio João Marigo Sobrinho.

“Devido à sua atividade no comércio e na reportagem fotográfica, ele não conseguia estar com frequência no Clube para o lazer, mas procurava estar em alguns jogos, festas de Réveillons e eventos culturais. Como fotógrafo, participava registrando as festas, bailes, desfiles, exposições, dentre muitos outros eventos que eram promovidos pelo Clube”, finaliza.

Thomaz nos deixou aos 83 anos, em 11 de abril de 2010.

O acervo de fotos em papel fotográfico e digitais do Clube, cedido pela família Ceneviva, é de uso exclusivo do São Carlos Clube. As fotos pertencem ao acervo da família e foram autorizadas apenas para visualização e uso pelo Clube, não sendo, portanto, permitida a sua reprodução ou divulgação por terceiros.

MEMÓRIA



O TIME DE FUTEBOL **PROFISSIONAL** NO SÃO CARLOS CLUBE

Você, associado mais novo do SCC, que adora jogar as “peladas” de fim de semana com os amigos no Clube ou participa dos vários campeonatos internos de futebol realizados anualmente, talvez não saiba, mas o São Carlos Clube já contou com um time profissional de futebol, e dos bons, que por cinco anos (1965 a 1969) participou da segunda e terceira divisões do futebol paulista. O SCC ficou dois anos na terceira divisão (1965-1966) e três na segunda (1967 a 1969). Infelizmente, encerrou suas atividades profissionais em 1970, sem conseguir o tão almejado acesso à primeira divisão do futebol do nosso estado.

O primeiro jogo profissional do Clube resultou em um empate em 1 a 1 contra o Nacional da capital, no dia 16 de maio de 1965. Já a estreia em competições profissionais acabou com uma vitória por 2 a 0 contra a Inter de Limeira, no dia 13 de junho do mesmo ano, pela terceira divisão do Paulista. Nosso último jogo também acabou em vitória, fora de casa, por 1 a 0, contra a Lemense, na cidade de Leme, em 19 de outubro de 1969.

Na época, a diretoria era composta por José Fernando Porto (presidente), Mariano Marigo (diretor de futebol), Pedro Eussiles Alonso (diretor e assessor de imprensa) e Irineu Walter

Bellasalma (diretor esportivo). Já na comissão técnica, entre os profissionais que trabalharam no SCC, o destaque fica para o técnico Manga, ex-goleiro do Santos de Pelé que foi treinador do nosso time entre 1966 e 1967 e até hoje é considerado o melhor técnico que passou pelo Clube, deixando vários amigos por aqui.



O time mandava seus jogos no **Estádio Paulista**, que à época tinha capacidade para dez mil torcedores, antes de as arquibancadas serem demolidas e darem vez a dois campos menores para os associados.

As maiores goleadas do São Carlos Clube foram dois 7 a 0: o primeiro contra o Monte Azul, em 10 de outubro de 1965; o segundo, no dia 29 de outubro de 1967, contra o popular time do Jabaquara de Santos.

O uniforme do time era a camisa azul e branca com listras verticais, calção branco e meias verde-oliva. O uniforme alternativo era camisa e meias brancas com calção em azul-royal. O escudo do time sempre foi a nossa logomarca, que permanece inalterada até os dias de hoje.

Um grande destaque da história do futebol profissional do São Carlos Clube foi o amistoso contra a seleção olímpica do Brasil, em 10 de março de

1968, que terminou em 3 a 3. Nossa principal conquista foi um terceiro lugar na terceira divisão do Paulista de 1966, garantindo, assim, o acesso à segunda divisão de 1967. No campeonato de 1969, o São Carlos Clube totalizou 14 gols, sendo que 13 foram marcados por Lance, o artilheiro da competição.

O grande zagueiro e meio-campista Tinin (José Carlos Dovigo) foi o único atleta a jogar os quatro anos do SCC no futebol profissional. Tinin era um líder e um dos melhores jogadores do time. Depois do São Carlos Clube, ele ainda defendeu as cores do Paranaíba e do Barretos, dentre outros. Hoje, Tinin curte a aposentadoria com a esposa, Vera, e os dois filhos, Ulisses e Thiago, aqui mesmo na cidade de São Carlos.

Ao fim dos cinco anos de história, o time profissional do São Carlos Clube conquistou aproximadamente 70 vitórias, 38 empates e 40 derrotas, entre jogos profissionais e amistosos, além de 4 jogos sem resultados confirmados.





Jogadores que compuseram o time profissional do São Carlos Clube (1966-1969)

Zagui, Zinho, Anísio, Motta, Pádua, Dirceu, Zequinha, Baltazar, Mário, Macalé, João Batista, Manezinho, Coelho, Itamar, Zé Carlos (Gasolina), Talin, Fidélis Bianchini, Laércio, Cairo, Adair, Valdir, Pedrinho, Laerte, Tinin, Roberto Colucci, Darcy, Ruy e Nogueira. Técnicos: Manga e Zezé Procópio.

1966: Zinho, Motta, Laerte Ramos, Tinin, Baltazar, Roberto Colucci; Darcy, Ruy, Cairo, Adair, Valdir.

1967 e 1968: Baltazar, Pádua, Tinin, Dirceu, Detão, Anísio, Zinho, Roberto Colucci, Macalé, Guilherme, João Batista, Zequinha, Pádua, Mário, Manezinho, Nelson, Darcy, Nenê, Dirceu, Chiquinho, Ruy, Zé Carlos (Gasolina), Edson (Lumumba), Adair, Fernando Sátiro, Wander, Lelo, Alemão, Cláudio, Itajubá, Nê e Valdir. Técnicos: Zezé Procópio e Pepino.

1969: Pádua, Zequinha, Tinin, Darcy, Edson Pupin, Hélio, Sucena, Dicão, Alemão, Claiton, Fernando Sátiro, Dê Lembo, Nim, Nei, Polaco, Edson Pintinho, Zé Carlos, Vander, Germano Lance, Valdir. Técnicos: Profº Machado e Peru.

Hino:

*“A Águia da Paulista entrou em campo,
entrou em campo,
vestida de azul e branco,
de azul e branco,
o Gigante da 28 vai vibrar
e a torcida vai cantar:
São Carlos, São Carlos,
o clube do coração
avante São Carlos,
este ano serás o campeão!”*



MANGA

Agenor Gomes, mais conhecido como Manga (Vitória, 26 de maio de 1929 – Santos, 29 de fevereiro de 2004), foi o goleiro que mais vestiu a camisa do Santos F.C.: 401 jogos.

Manga começou a carreira no Bonsucesso. Em 1951, deixou o futebol carioca para defender o Santos, clube no qual atuou até abril de 1960. A estreia no gol santista ocorreu no dia 30 de setembro de 1951, em uma partida contra a Portuguesa (derrota por 1 a 2). Manga foi um grande goleiro do Santos e, em 1954, foi emprestado ao Bahia.

Após encerrar a carreira de goleiro, trabalhou como técnico em várias equipes do interior de São Paulo (inclusive no São Carlos Clube) e do Paraná.

ESPAÇO DE BRINCAR

ESPAÇO BABY



MÚSICA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

A música é uma linguagem muito importante para o desenvolvimento infantil, ela está relacionada ao estímulo de áreas específicas do cérebro, ligadas à cognição, memória afetiva e raciocínio lógico. A música também aumenta a capacidade da criança de se concentrar em atividades, fundamental no processo de aprendizado.

ATIVIDADES DE PERCEPÇÃO DE SONS

PRÁTICA 1

O objetivo desta atividade é trabalhar o estímulo, a percepção de texturas e materiais através dos sons

-Selecione materiais variados que podem ser encontrados na sua casa, como, por exemplo, sacolas plásticas, papel, jornal, painéis, baldes, sementes e grãos.

-Depois defina alguns movimentos para fazer com o material selecionado. Ideias de movimentos: chacoalhar, bater, balançar, amassar.

-Você pode trabalhar a intensidade, velocidade e força dos movimentos, peça para a criança repeti-los junto com você.

- Por último, coloque uma música e junto com a criança crie sons improvisados com os materiais que se encaixem na melodia.



QUE SOM É ESSE ?

PRÁTICA 2

Esta atividade é simples e o objetivo é que as crianças consigam identificar sons familiares e diferenciá-los.

-Selecione tipos de sons variados como sons da natureza, sons do cotidiano, dos animais e instrumentos.

-Peça para a criança fechar os olhos e coloque o som selecionado.

-Depois pergunte de onde vem aquele som e dê um tempo para ela adivinhar.



CURIOSIDADE MUSICAL

Dia Mundial do Rock

O dia 13 de julho é reconhecido como o **Dia Mundial do Rock**. A data celebra anualmente o rock e foi escolhida em homenagem ao Live Aid, um festival que reuniu vários artistas do gênero.

O megaevento, com o objetivo de arrecadar fundos para combater a fome na Etiópia, aconteceu em 13 de julho de 1985.



VOCE SABIA ?

Em 2021, a missão Apollo 11, responsável por levar a humanidade à Lua, completa 52 anos. Quer saber mais sobre como foi essa viagem espacial? Veja algumas curiosidades que preparamos para celebrar essa data:

A missão Apollo 11 saiu da Terra no dia 16 de julho de 1969 e chegou à Lua em 20 de julho, quatro dias depois.

O primeiro ser humano a pisar na Lua foi o astronauta Neil Armstrong, que disse a icônica frase “Este é um pequeno passo para o homem, mas um grande salto para humanidade” assim que pisou no astro.

Além de Neil, outros 2 astronautas tripulavam a Apollo 11.

Ao todo, eles ficaram cerca de 21 horas na Lua. Deixaram alguns objetos e coletaram amostras do solo lunar.

Após a Apollo 11, outras cinco missões tripuladas foram enviadas para a Lua. Depois da última, a Apollo 17 em 1972, nenhum ser humano “alunissou” por lá.

Com 110 metros de altura, o Saturno 5, maior foguete já construído na história da exploração espacial, foi responsável por levar os módulos e astronautas para a Lua.

Mesmo com esse tamanho todo, os astronautas não tinham acesso ao banheiro e quando estavam apertados usavam sacos e compartimentos descartáveis.

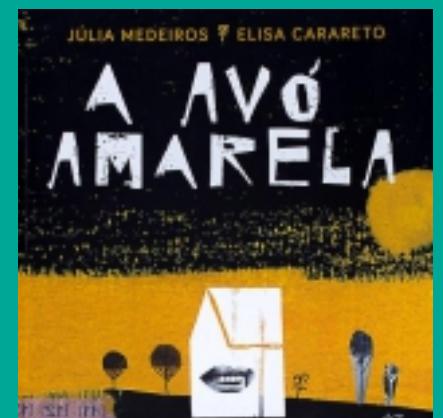
DICAS CULTURAIS:



Ciência:

Coisa de Criança

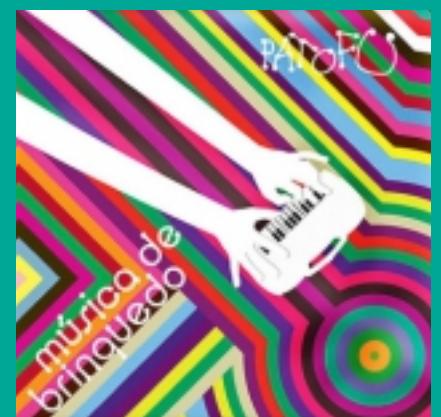
PodCast disponível no Spotify



Leitura:

A avó amarela

Júlia Medeiros e Elisa Carareto
Editora Oze



Disco:

Música de Brinquedo

Pato Fu

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