



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 116 | Agosto de 2021

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



“Novo normal” em construção no Clube

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



Tudo mudou. Nós também!

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

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

 **rocaimoveis**

rocasaocarlos

 **rocaimoveis**

O
R
I
Á
M
D
S



EVENTOS DE AGOSTO

6



CONHEÇA OS PLANOS
DA NOVA GESTÃO

8



ILUMINAÇÃO DA
PISTA DE ATLETISMO

16



SCC INICIA A ESTRUTURAÇÃO
DE UM “NOVO NORMAL”

18



EX-ATLETAS OLÍMPICOS
AVALIAM DELEGAÇÃO BRASILEIRA

24



DICAS PARA CUIDAR
DO SEU CORAÇÃO

30



SÃO CARLOS CLUBE DOA
AGASALHOS E COBERTORES

32



CLICK SOCIAL

34

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.

 saocarlosclubescc.com.br  /São Carlos Clube  @saocarlosclubescc

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1.919 - Centro - São Carlos/SP
Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos/SP
Departamento de Relações Públicas: 16 3362.6229 - rp@saocarlosclubescc.com.br

Jornalista responsável:
Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP

Textos:
Ana Paula Vieira
Daniela Zigante Bertocco

Diagramação:
Diego Carlos Bertolino

Revisão:
Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Voltamos! Muita coisa aconteceu no Clube no mês de julho, mas tudo organizado com responsabilidade e respeito pelo momento que ainda estamos vivendo. O SCC tem feito sua parte e o associado também.

Realizamos o Primeiro Desafio de Tênis na Grama da história do Clube. Foi um sucesso, um evento esportivo maravilhoso. Os tenistas compareceram em grande número e puderam apreciar a experiência única de jogar na grama. Montamos oito quadras de tênis no campo de futebol, mas claro que antes nos asseguramos de que as obras não iriam estragar o campo e a grama. O resultado foi um lindo torneio e o campo devolvido em perfeitas condições! Confira as fotos nesta edição.

Realizamos alguns pequenos eventos no Bar do Bosque, que estava com saudades de recebê-los por lá. Tivemos músicas ao vivo e show de magia para as crianças. Fizemos também, durante as duas últimas semanas do mês, a Semana Animada, lembrando um pouco a nossa Colônia de Férias, mas em menor tamanho, de acor-

do com os protocolos sanitários. Foi muito bom ver as crianças novamente no Clube.

Agosto promete ser muito animado também. Já estamos com a programação social e cultural toda pronta, e você pode conferi-la nesta edição. Faremos a inauguração do novo Ginásio Esportivo e do novo espaço dedicado a nossos colaboradores, que terá refeitório, vestiários e área para descanso. Inauguraremos ainda a iluminação da Pista de Atletismo, uma obra desejada e requisitada por muitos usuários há muito tempo e que será entregue este mês.

Domingo, 8 de agosto, é o Dia dos Pais! Teremos um almoço especial para celebrar essa data tão especial. Parabéns a todos os pais, em especial ao meu, que com certeza é a pessoa mais importante da minha vida. Obrigado, meu pai, por tudo!

Marco Antonio Partel
Presidente

DIRETORIA EXECUTIVA

Marco Antonio Partel
Presidente

Paulo Augusto Alves Brasileiro
Vice-Presidente

Aender Jesus de Almeida
Diretor Administrativo

Paulo Wilhelm de Carvalho
Diretor Administrativo Adjunto

Fernando Celso Rizzo Jr
Diretor Financeiro

Carlos Luiz Fabiano Jr
Diretor Financeiro Adjunto

Paulo Marcio Nogueira Castilho
Diretor de Obras

Jeferson Lopes
Diretor Social

Maria Butcher Romero
Diretora Cultural

Harry de Oliveira Santos
Diretor de Esportes

Mauro Yoshio Udo
Diretor de Sede

Daniela Zigante Bertocco
Diretora de Relações Públicas

Mara Sandra Canova
Diretora Jurídica

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

Em prosseguimento aos informes da reunião do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube de 14 de junho de 2021, iniciados na edição passada desta revista, é chegado o momento de relacionar os respectivos presidentes e membros das Comissões Permanentes e também do Conselho Fiscal.

Após a posse dos 17 novos conselheiros eleitos pela comunidade do Clube para um mandato de seis anos, os presidentes do Conselho Fiscal e das Comissões Permanentes foram eleitos pelo Conselho Deliberativo e imediatamente tomaram posse. Posterior a isso, as Comissões foram compostas. São elas:

Comissão de Sindicância: Hugo Cesar Faggian (presidente), Beatriz Helena Queiroz e Reginaldo Cesar Faggian.

Comissão de Obras: Antonio Carlos Fonseca Siqueira (presidente), Daniel Luis Antonio Cardoso, Wilson Jorge Marques, Erico Augusto Bianchini e Mário José Garrido de Oliveira.

Comissão Financeira: Paulo Cesar Brigante (presidente), Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral, Dimas Antonio Alves de Figueiredo, José Fernando Domingues e Lucio Fernando Scarpim Braga.

Comissão Jurídica: João Alberto Cruvinel Moura (presidente), Humberto Francisco Fabris, Rafael Bueno da Costa, Rafael Diogo Pompeu e Rubens de Arruda Camargo.

Comissão Eleitoral: Arlete de Oliveira Martins (presidenta), João Paulo Porto de Toledo, Claudia Cury Fragalle, Stefano Bragatto Quatrochi e Eduardo Pinheiro Machado de Arruda Campos.

Para a presidência do Conselho Fiscal foi eleito o conselheiro Fabio do Valle Sverzut, que definiu os seguintes membros associados: Julio Cesar Rodrigues Nunes, Daniel Tamassia Minozzi, Hercílio Antônio de Carvalho, Márcia Regina Piccolo Candian e Leonardo Rios.

A Mesa Diretora do Conselho Deliberativo parabeniza e agradece os integrantes do Conselho Fiscal e das Comissões Permanentes, que são fundamentais para

o pleno desenvolvimento do São Carlos Clube. Nossas Comissões prosseguem com os trabalhos de acompanhamento, avaliação, fiscalização e de emissão de pareceres sobre os nossos editais de licitação e também de outras ações da Diretoria Executiva.

Durante os meses de julho e agosto de 2021, três editais importantes foram abertos e publicados. Eles se referem às execuções dos serviços de pilates, salão de beleza e também de bar e restaurante da piscina do Clube. Após acompanhamento desses processos pelo Conselho Fiscal e os respectivos pareceres das Comissões Jurídica e Financeira, esses editais serão submetidos à apreciação do plenário do Conselho Deliberativo, na reunião de 21 de setembro de 2021.

Outro processo importante em desenvolvimento no Conselho Deliberativo é o da Revisão do Estatuto do São Carlos Clube. Este é um trabalho de fôlego, que foi iniciado por meio de coleta de sugestões das associadas e associados entre janeiro e maio de 2020. Essa coleta ocorreu por intermédio de cinco urnas instaladas no Clube de Campo (Portaria principal, recepção da Academia, Bar do Bosque, Portaria 2 e Secretaria da administração) e também através do e-mail da Ouvidoria do Clube. Posteriormente, o trabalho de revisão foi realizado pela Comissão de Revisão do Estatuto do Conselho Deliberativo. Nos próximos meses, a Mesa Diretora, a Comissão de Revisão do Estatuto, a Diretoria Executiva e os nossos conselheiros devem prosseguir com o trabalho de amadurecimento da revisão e em seguida encaminhar a proposta de novo texto para apreciação da comunidade do São Carlos Clube em Assembleia de associados.

Vamos em frente. Prosseguimos com a esperança de um biênio de vitória da humanidade perante a pandemia.

Luiz Fernando de Oriani Paulillo
Presidente do Conselho Deliberativo

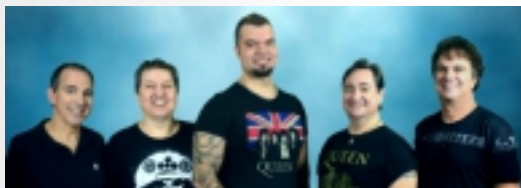
Eventos de Agosto



Inauguração da
**Iluminação da
Pista de Atletismo**

**Inauguração da Iluminação da Pista
e Desafio Olímpico de Atletismo**

6 de agosto, às 18h30, Pista de Atletismo



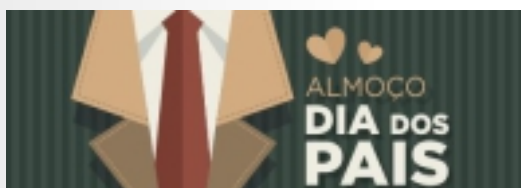
**Flash Back - Tributo a Queen e Beatles
com a Banda Doce Veneno**

6 de agosto, às 19h, Bar do Bosque



Torneio de Tênis Pais e Filhos

7 e 8 de agosto, Quadras de Saibro



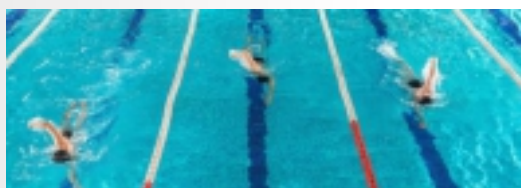
Almoço Especial Dia dos Pais

8 de agosto, às 12h, Bar do Bosque



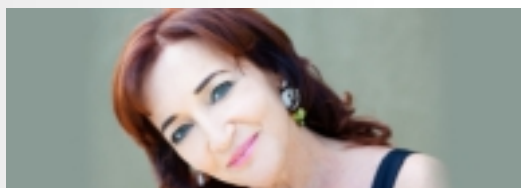
Oficina de Cartões para o Dia dos Pais

8 de agosto, às 14h, Espaço de Brincar



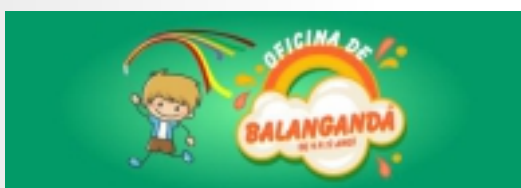
**Semana Olímpica
Desafio de Natação**

14 de agosto, às 10h, Piscina Semiolímpica



Música ao Vivo com Regina Dias

14 de agosto, às 18h, Bar do Bosque



Oficina de Balangandã

15 de agosto, às 14h, Espaço de Brincar



**Semana Olímpica
Desafio de Vôlei de Areia**

17 e 19 de agosto, às 16h30 e 18h



Música ao Vivo com Verônica Laveli

20 de agosto, às 18h, Bar do Bosque



Oficina de Trapézio

21 de agosto, às 14h, Espaço de Brincar



**Semana Olímpica
Desafio de Vôlei**

21 de agosto, às 9h



**Parmeggiana no Bar do Bosque
e Música André de Souza**

22 de agosto, às 12h



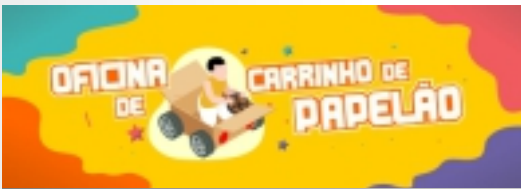
Correr e Nadar Pais e Filhos

28 de agosto, às 11h,
Piscina Semiolímpica e Pista de Saúde



Música ao Vivo com Minuto de Música

28 de agosto, às 12h, Bar do Bosque



Oficina de Carrinho de Papelão

28 de agosto, 14h, Espaço de Brincar

NOVA DIRETORIA

Conheça os planos da NOVA GESTÃO

A cada dois anos, o São Carlos Clube realiza eleições para definir o presidente e o vice-presidente da Diretoria Executiva, que assumem para um mandato de dois anos. Uma equipe de associados é convidada para, ao lado deles, administrar os diversos setores do Clube de forma voluntária.

Conheça o novo time de diretores e seus principais objetivos para esta gestão:





Diretoria Administrativa
Aender Jesus de Almeida

“Venho participar pela primeira vez da Diretoria. Vamos continuar buscando o equilíbrio financeiro, seguir evoluindo com a gestão dos funcionários e dos processos internos.

Também planejar novas atividades e eventos para os associados usufruírem cada vez mais das estruturas do nosso Clube.”



Diretoria Administrativa Adjunta
Paulo Wilhelm de Carvalho

“Meu objetivo, ao aceitar o desafio de ser diretor administrativo adjunto, é o de auxiliar a administrar o nosso Clube como se fosse minha própria casa: com justiça, legalidade, mas também com muita criatividade, alegria e amor. Auxiliar a equipe formada pelo nosso presidente Marco Partel a dar o melhor de si pelos nossos associados e seus familiares, proporcionando um ambiente saudável, familiar e agradável para todos os associados, seus dependentes e convidados.”



Diretoria Jurídica
Mara Sandra Canova

“Com os tempos difíceis, muitas das metas da última gestão foram comprometidas. Mesmo assim, as decisões tomadas pela Diretoria Executiva, nesse período, sempre buscaram atender aos interesses e expectativas dos sócios, sem contar a realização de inúmeras benfeitorias.

Nas questões jurídicas, a meta é a pacificação de conflitos, de forma a organizar a convivência dos sócios, prestadores de serviços, funcionários e visitantes.

Também, participar e contribuir para a revisão do Estatuto, Regimento Interno e demais regulações pertinentes, tornando as regras atualizadas e claras em benefício da harmonização social.

Enfim: 'O melhor desafio não é aquele vencido, mas aquele vivenciado' (Rafael Quintão).

Que venham e sejam enfrentados da melhor forma.”



Diretoria Financeira

Fernando Celso Rizzo Junior
e Carlos Luiz Fabiano Junior

“Assumimos a gestão financeira do SCC para os próximos dois anos com:

- Fundo de reserva já constituído (R\$ 800 mil);
- Recursos proporcionais provisionados para fazer frente ao 13º e às férias de nossos colaboradores (R\$ 600 mil);
- Recursos disponíveis para utilização em conta corrente para o giro normal do SCC (R\$ 1 milhão).

Entendemos que o valor de R\$ 1 milhão disponível para giro é suficiente, contudo um tanto quanto baixo para fazer frente às obrigações de curtíssimo prazo do SCC, haja vista o desembolso representativo que ocorre no início de cada mês com o pagamento da folha de salários, fazendo com que qualquer imprevisto gere uma necessidade de caixa, mesmo porque temos um poder mais elevado de negociação nos pagamentos à vista, gerando descontos que superam a casa dos 10%. Em virtude deste fato, uma de nossas metas é manter em disponibilidade, para giro do SCC, um valor equivalente a R\$ 2 milhões.

É importante frisar que a diminuição do valor disponível se deu em virtude dos descontos aplicados por conta da pandemia, mas que, com o devido controle, em breve teremos a disponibilidade pretendida.

Adicionalmente, recebemos uma boa herança da gestão anterior no que tange aos gastos relacionados ao Departamento Social, haja vista a existência de um valor já desembolsado de aproximadamente R\$ 180 mil com bandas de grande credibilidade (César Menotti & Fabiano, Jota Quest, Paula Toller, dentre outros), cujos frutos colheremos na gestão atual. Assim, associados, no decorrer dos próximos dois anos teremos uma sobra de caixa representativa para proporcionar grandes experiências festivas a todos.”



Diretoria de Esportes

Harry de Oliveira Santos

“Ja atuei em três gestões como diretor adjunto de Tênis e uma como diretor geral de Esportes. Nesta gestão que se inicia temos dois grandes objetivos, que são a ampliação de áreas esportivas para atender à crescente demanda pelo esporte dentro do Clube e ampliar a realização de eventos esportivos de médio e grande portes. Cada vez mais, as pessoas têm incorporado as práticas esportivas à sua rotina como forma de melhorar sua qualidade de vida. Por esse e outros motivos, prevemos um aumento significativo de interessados e esperamos poder oferecer o melhor para os nossos sócios.”



Diretoria Social
Jeferson Lopes

As atividades socioculturais terão papel relevante e de protagonismo na retomada da vida. A Diretoria Social sabe da sua responsabilidade e de seu grande desafio na organização dos eventos no São Carlos Clube.

Temos shows contratados e estamos estruturando toda a logística do “novo normal”, em que o uso obrigatório de máscaras, o álcool em gel e o distanciamento social ainda devem estar presentes.

Nosso foco será a organização dos eventos e a qualidade das atrações. Em breve, receberemos nos nossos palcos artistas como Paula Toller, César Menotti & Fabiano, Toni Garrido, Wilson Sideral e Jota Quest.



Diretoria Cultural
Maria Butcher Romero

Conforto, segurança, aconchego e entretenimento! Estas são as palavras que vão nortear o trabalho da Diretoria Cultural para a Gestão 2021/2023. Depois de quase um ano e meio de isolamento social e suspensão dos serviços, a retomada gradual das atividades possibilita o início da construção de um ambiente muito melhor do que o vivenciado nos últimos meses.

De olho nesse “novo normal”, a proposta é investir nas mais variadas práticas culturais para trazer o associado de volta ao Clube. Além disso, viabilizar a participação de artistas locais nos mais variados eventos do Clube para a valorização da cultura local e o estímulo econômico desses profissionais tão atingidos pela crise sanitária.



Diretoria de Relações Públicas
Daniela Zigante Bertocco

“Aprimorar a comunicação entre o São Carlos Clube e seus sócios é o grande desafio da Diretoria de Relações Públicas na Gestão 2021/2023. A proposta é ampliar os canais de conteúdo e, por meio de textos, imagens, vídeos e áudios, informar o associado sobre os assuntos mais importantes e as grandes conquistas do SCC.

O trabalho da RP será pautado em uma comunicação baseada na transparência, qualidade e rapidez das informações. Além disso, investir na utilização das tecnologias da informação e comunicação como meio de difundir as informações, facilitar o acesso aos serviços e fortalecer o diálogo com os associados.”



Diretoria de Obras

Paulo Castilho

“Em minha direção, tenho como perspectivas:

- Concluir as obras do novo Ginásio e dos vestiários e refeitório dos funcionários;
- Concluir a nova iluminação da Pista de Atletismo;
- Ampliar o espaço da Calistenia;
- Readequar o complexo das areias, com a criação

de novas Quadras de Areia;

- Reformar a Piscina Semiolímpica;
- Reformar o piso do Parque Aquático;
- Construir um novo espaço com pista de skate e bicicletas;
- Continuar o serviço de modernização da iluminação do Clube com led;
- Continuar o processo de modernização e aquisição de novos equipamentos para a Academia.”



Diretoria de Sede

Mauro Udo

“A Diretoria de Sede tem a função de apoiar e viabilizar o bom funcionamento do Clube em seus vários aspectos. Para isso, conta com a maior equipe de colaboradores divididos em várias áreas, como a limpeza, jardinagem, parque aquático, manutenção geral e esportiva, segurança, dentre outras. Trabalhamos para oferecer um ambiente seguro e

acolhedor aos associados, realizamos a operação e manutenção do parque aquático, campos esportivos, quadras, jardins e bosque, vias e pistas de caminhada, enfim, toda a estrutura física do Clube. A Diretoria de Sede também colabora com as outras Diretorias na realização de suas atividades e eventos. Cabe ressaltar um aspecto importante, que é a busca pela melhoria contínua das atividades operacionais através da aquisição de equipamentos e adoção de práticas seguras. Para esta gestão que se inicia pretendo dar atenção especial às seguintes áreas:

- Dar continuidade à renovação do paisagismo;
- Racionalizar o consumo de energia elétrica com uso de led na iluminação e outras práticas operacionais;
- Sustentabilidade ambiental com melhor uso dos recursos, como a água, por exemplo;
- Melhorar a capacitação dos colaboradores através de cursos e treinamentos.”



Marco Antonio Partel

Presidente

Paulo Augusto Alves Brasileiro

Vice-Presidente



Mesa do Conselho: Luis Fernando Piccin (1º secretário), Ana Laura Belasco (vice-presidente), Luis Fernando Oriani Paulillo (presidente) e Maria Cleide Patrizi (2ª secretária)

Conselho Deliberativo

A Diretoria Executiva dá as boas-vindas aos Conselheiros eleitos para a Gestão no período de 2021 a 2027:

Ana Laura G Pedrino Belasco
Armando Bertini Junior
Beatriz Helena S. Ceneviva Deiroz
Claudia Cury Fragalle
Dimas Antônio Alves de Figueiredo
Glaucia Annita Nazzari
Humberto Francisco de Fabris
João Paulo Porto de Toledo
Marcio Luis de Barros Marino
Marcos Bampa das Neves
Marcus Seabra de Castro Ribeiro
Maria Cleide Patrizi
Mario José Garrido de Oliveira
Paulo Henrique Colturato Reame
Reginaldo Cesar Faggian
Tiago Augusto Dias
Wilson Jorge Marques

Presidente do Conselho Fiscal: Fabio Sverzut.

O Conselho Deliberativo é um órgão fiscalizador das ações da Diretoria Executiva, encarregado de garantir que ela cumpra as regras do Estatuto em sua totalidade. Conheça o presidente do Conselho Fiscal e suas aspirações durante a gestão:



Fabio do Valle Sverzut
Presidente do Conselho Fiscal

“A presidência do Conselho Fiscal é pouco conhecida pelos sócios de uma forma geral, mesmo sendo ele, praticamente, o terceiro poder do SCC, portanto um órgão muito importante para a saúde financeira do Clube. Fui eleito pelos 51 conselheiros para a presidência deste mandato 2121/2123 e montei uma equipe multidisciplinar, jovem, com experiência no setor fiscal (ou similar), todos muito comprometidos com um SCC organizado e justo. São eles: Julio Nunes, Daniel Minozzi, Marcia Candian, Leonardo Rios e Hercílio de Carvalho.

Assim vamos começar nossos trabalhos seguindo o Estatuto e as orientações legais, bem como o conselho dos ex- membros, que fizeram um trabalho excelente no mandato anterior.

Como todos já sabem, as finanças do SCC estão muito bem desde as três últimas gestões, e não vejo motivo para que esta gestão Partel/Brasileiro seja diferente. Passamos por problemas gravíssimos durante a pandemia e também pelos fechamentos do Clube, mas foram desafios vencidos de forma magnífica pela Administração, o que fez do SCC um dos mais bem capitalizados clubes do interior paulista, quiçá do Brasil. Assim fica mais tranquila também nossa gestão no Conselho Fiscal, pois, quando as coisas estão andando bem, é só não deixar o trem sair dos trilhos. Este vai ser nosso trabalho.

O sistema contábil do SCC está muito bem organizado, alimentado, emitindo planilhas bem tranquilas de serem analisadas. Se houver alguma discrepância nos números, facilmente podemos pedir esclarecimentos para a Diretoria Executiva, que prontamente irá nos fornecer os dados e os esclarecimentos necessários. Essa vai ser a dinâmica mensal deste Conselho Fiscal durante este mandato. Que todos tenhamos um excelente segundo semestre! Abraços.”

Conselho Deliberativo

Gestão 2017 - 2023

Eduardo Pinheiro M. de Arruda Campos
Erico Augusto Bianchin
João Paulo Zanon
Jonas Lopes
José Adolfo Rodrigues Asenha
José Fernando Domingues
Leandro de Carvalho Casale
Luis Fernando Piccin
Luiz Fernando Oriani Paulillo

Normando Tadeu Braga Cesar
Paulo Cesar Brigante
Paulo Stecca Neto
Rafael Calil Bueno da Costa
Rafael Dogo Pompeu
Rubens de Arruda Camargo
Sergio Thiago Albertin
Stefano Bragatto Quatrochi

Conheça também os presidentes e membros das Comissões Permanentes, como rege nosso Estatuto, sendo:

Conselho Fiscal

Fábio do Valle Sverzut - *Presidente*
Júlio Cesar Rodrigues Nunes
Daniel Tamassia Minozzi
Márcia Regina Piccolo Candian
Hercílio Antonio de Carvalho
Leonardo Rios

Comissão de Obras

Antonio Carlos F. Siqueira - *Presidente*
Daniel Luis A. Cardoso
Wilson Jorge Marques
Erico Flausto Bianchini
Mário José G. de Oliveira

Comissão Eleitoral

Arlete de Oliveira Martins - *Presidente*
João Paulo Porto de Toledo
Stefano Bragatto Quatrochi
Eduardo P. M. de Arruda Campos
Claudia Cury Fragalle

Comissão Financeira

Paulo Cesar Brigante - *Presidente*
Lisandro A. Ribeiro do Amaral
Dimas A. Alves de Figueiredo
José Fernando Domingues
Lucio Fernando S. Braga

Comissão Jurídica

João Alberto Cruvinel Moura - *Presidente*
Humberto Francisco Fabris
Rafael Calil Bueno da Costa
Rafael Dogo Pompeu
Rubens de Arruda Camargo

Comissão de Sindicância

Hugo Cesar Faggian - *Presidente*
Beatriz Helena S. Ceneviva Deiroz
Reginaldo Cesar Faggian

Conselho Deliberativo

Gestão 2019 - 2025

Alessandro Milori
Antônio Carlos Fonseca Siqueira
Arlete de Oliveira Martins
Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Dagoberto Dario Mori
Daniel Luis Antônio Cardoso
Fabio do Valle Sverzut
Helder Clay Biz
Hugo Cesar Faggian

João Alberto Cruvinel Moura
José Antonio Faria Godoi
José Roberto Gianlorenço
Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral
Lucio Fernando Scarpim Braga
Luis Fernando Gandolfi
Marico Miguel Bellini
Tânia Margareth Martini

OBRAS



PISTA DE ATLETISMO GANHA ILUMINAÇÃO

Projeto luminotécnico levou em conta o uso da pista e a sustentabilidade ambiental e econômica.

A iluminação é um dos elementos básicos e essenciais para o clima e a funcionalidade de um ambiente. Além de segurança e conforto, confere estilo aos espaços. Nos ambientes esportivos, em especial, garante visibilidade e proteção para a prática das mais variadas atividades.

Com o aumento expressivo no número de pessoas que praticam corrida e caminhada, a Gestão 2019/2023 investiu na iluminação da Pista de Atletismo. Então, a partir do dia 6 de agosto, a Pista de Atletismo do São Carlos Clube contará com iluminação.

O projeto luminotécnico foi executado pelos Departamentos

de Obras e de Sede, em parceria com uma empresa especializada contratada para a realização do serviço. O desenvolvimento do projeto considerou a arquitetura do espaço, as finalidades da Pista, além da sustentabilidade ambiental e econômica.

“Investimos em um sistema de led, tecnologia que garante maior vida útil e menor consumo; subterrâneo e inteligente, capaz de ser operado pelo wi-fi, de forma remota”, explica Mauro Yoshio Udo, diretor de Sede. “Antes de iniciarmos o projeto, fizemos um levantamento das características da pista, das atividades que são desenvolvidas e do entorno para fazermos a melhor escolha. Isso

tudo foi fundamental para definir os cálculos luminotécnicos.”

Parâmetros como nível de ofuscamento, uniformidade, iluminação, resistência e qualidade do material foram avaliados para assegurar visibilidade e conforto tanto para os atletas que treinam no local como para os associados que lá praticam atividades físicas.

Segundo o diretor de Obras, Paulo Castilho, a iluminação da Pista de Atletismo era uma demanda fundamental para atender melhor às práticas esportivas no período da noite. “A melhoria na iluminação dos espaços esportivos é uma das nossas prioridades. Melhorar a luz desses locais é trazer maior visibilidade e segurança para aqueles que realizam suas práticas esportivas no período noturno”, enfatiza.

Iluminação do Clube – Desde o ano passado, as luminárias e lâmpadas em uso estão sendo substituídas por um sistema de luminárias de led em todas as dependências do Clube. Segundo a Diretoria de Sede, com a troca das lâmpadas em salas administrativas, praças esportivas e demais dependências, a economia ficará entre 30% e 40%.

Além do fator econômico, a troca da iluminação possibilita a ampliação das ações de sustentabilidade no São Carlos Clube. “Os leds são totalmente sustentáveis, não possuem contaminantes como as lâmpadas antigas. O baixo consumo de energia reduz os impactos ambientais da geração de energia elétrica. Estamos trabalhando para um Clube socialmente responsável”, destaca Udo.

OBRAS EM ANDAMENTO



Ampliação da área de Calistenia

A procura pela prática da Calistenia aumentou muito nos últimos anos. Para atender à demanda, a área da Calistenia está sendo ampliada. A obra deve durar mais algumas semanas, mas vai atender aos associados que procuram trabalhar a forma e a resistência muscular sem o uso de equipamentos de academia.



Ginásio de Esportes

As obras do novo Ginásio de Esportes “Sabine Simões Branco” estão em sua reta final. O Ginásio será um espaço multiuso que atenderá várias modalidades – vôlei, basquete, futebol, tênis de mesa –, além de funcionar como apoio para eventos de outras modalidades. Ele estará disponível para as atividades esportivas em dias de chuva e para os sócios quando estiver liberado. A expectativa é que o novo espaço amplie em 50% a oferta de aulas para os sócios.

RETOMADA



São Carlos Clube inicia a estruturação de um “novo normal”

Retomada gradual das atividades foca em rígidos protocolos de segurança e equilíbrio nas ações para o conforto e bem-estar dos associados.

Chegou agosto! E com ele a esperança de novos tempos. Depois de 15 meses de muitas incertezas e restrições, o oitavo mês do ano começa com flexibilização no Plano São Paulo e ampliação do horário de funcionamento das atividades econômicas e de serviços. O avanço da vacinação tem provocado uma sensação maior de proteção, mas a vida ainda segue com rígidos protocolos de segurança sanitária.

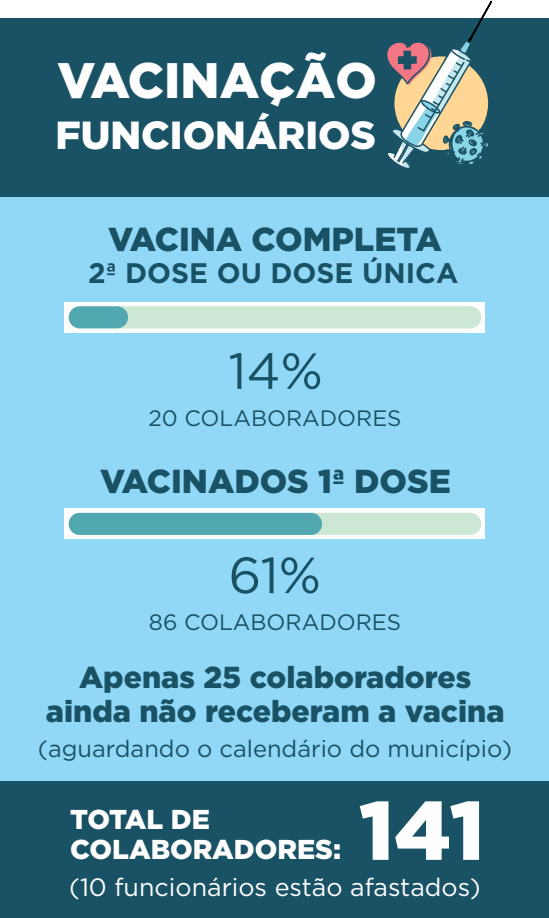
No São Carlos Clube, a rotina foi alterada e no “novo normal” é exigida máscara e o cumprimento dos protocolos de segurança, como medição de temperatura, distanciamen-

to social, litros de álcool em gel e higienização reforçada dos espaços. As ações foram adotadas com apoio de especialistas de várias áreas e do documento “Procedimentos preparatórios de prevenção na reabertura dos Clubes”, elaborado pelo Sindicato dos Clubes do Estado de São Paulo (SindiClube).

O material reúne uma série de recomendações e orientações para a retomada das atividades de forma segura nos clubes poliesportivos. Dentre as ações realizadas no SCC estão: orientação dos colaboradores sobre os novos procedimentos de segurança; organização dos espa-

ços e equipamentos de acordo com as regras de distanciamento social; adoção de novos EPIs e produtos de limpeza indicados para a desinfecção de espaços; e organização de um plano de comunicação sobre as novas regras de utilização do Clube.

“Organizamos a nossa infraestrutura e, em parceria com nossos colaboradores, as tarefas foram adequadas de acordo com a necessidade de cada área de atuação. Os funcionários são monitorados na entrada e na saída do expediente. Também estamos fazendo um rígido controle da vacinação dos funcionários, conforme o calendário de vacinação do município”, explica Gildo Gregorio, chefe do Recursos Humanos.



A retomada das atividades

Após o isolamento e o estresse dos últimos tempos, a retomada das atividades no São Carlos Clube colabora e estimula o retorno gradual da vida “fora de casa”. Todas as ações

estão sendo pensadas e executadas com equilíbrio para o conforto e bem-estar dos associados. Com amplos espaços para o desenvolvimento das mais variadas práticas e os protocolos de segurança adotados, o SCC é um local seguro para a prática de atividades físicas, de lazer e social.



“Entendemos que hoje o Clube é um local extremamente seguro para a prática das mais variadas atividades. Seguimos todos os protocolos de segurança e sanitários adotados pelo Plano São Paulo e prefeitura”, explica Marco Antônio Partel, presidente do São Carlos Clube.

Academia aberta, torneios esportivos, retorno das aulas esportivas e atividades recreativas, shows musicais e artísticos foram adaptados ao novo modelo de vida e já fazem parte da agenda do Clube. Neste processo de transformação, o SCC segue focado no planejamento e na execução das melhores iniciativas para ter o associado de volta ao Clube. “O impacto da pandemia em todos os segmentos da economia, empresas e na nossa vida pessoal foi grande. Desejo que o São Carlos Clube seja parte importante do retorno ao chamado 'novo normal'. Estamos preparados para receber nossos associados com segurança e entusiasmo”, afirma Partel.

SEMANA ANIMADA



SEMANA ANIMADA

SCC organizou Semana Animada para os pequenos associados

Cumprindo todos os protocolos sanitários previstos no Plano São Paulo, durante duas semanas de julho, o Espaço de Brincar promoveu uma série de atividades para que os pequenos associados desfrutassem do recesso escolar com muita diversão.

A fim de garantir o distanciamento social, as vagas foram limitadas e as turmas foram divididas em pequenos grupos, em atividades planejadas para não haver contato físico. O uso de máscaras foi obrigatório durante todas as atividades, e os monitores frequentemente higienizavam os materiais e as mãos das crianças com álcool em gel.

Ao todo, participaram 140 crianças com idades entre 5 e 12 anos. Já para os menores, com idades abaixo de 5 anos, foram reservadas atividades monitoradas e direcionadas para sua faixa etária.

Brincadeiras

"As atividades foram modeladas a partir do perfil das crianças. Atividades que podemos mencionar são: estrelão, canibal, pique-bandeira (tradicional e quatro cantos), queimada, caos, corrida com água, splash. Elas gostaram muito."

Jacaré Ki Pira



“Brincamos de torta na cara, ministramos uma oficina de tie dye e de plantação (semente no vasi-
nho), promovemos atividades cir-
censes (acrobacias, cambalhotas),
oficina de pau de fita (Olimpíadas –
ginástica), brincamos de paleontó-
logos (escavação para achar di-
nos), caça ao tesouro, safári, brin-
cadeiras com bexigas d'água. Além
disso, todos os dias, no primeiro pe-
ríodo, fizemos atividades esportivas
para entrar no clima das Olimpía-
das: corrida com "tocha" adapta-
da, tiro ao alvo adaptado, cabo de

guerra, bets com bexiga, esgrima
com espada de balão, corrida com
obstáculos, volençol (ou de toalha),
futebol, salto em distância, arremes-
so de peso com bolinhas, gincana
tradicional com estafetas, corrida
das boias, dentre outras.

Fora essas atividades, as crian-
ças tiveram a oportunidade de
participar também de uma oficina
de argila, mandala, massinha, slime,
vulcão, volta ao mundo, canibal,
brincadeiras de roda e pipa.”

De Marchi – Produções Artísticas



ESPORTES



Wimbledon no São Carlos Clube

Nos dias 17 e 18 de julho, o SCC realizou a versão são-carlense do torneio mais antigo e consagrado do tênis, o de Wimbledon. O 1º Desafio na Grama reuniu 90 tenistas – Juvenil, Adulto e Sênior – e, nos dois dias de eventos, foram disputados 150 sets e mais de 200 bolas de tênis foram usadas.

Os tenistas ficaram satisfeitos com o desafio. “Nós, do São Carlos Clube, nunca jogamos nessa quadra. É uma experiência nova para todo mundo, e a iniciativa foi muito legal”, entusiasma-se Mayla Barone, tenista de 12 anos.

O torneio foi aprovado pelos

participantes e pela organização e deve entrar no calendário de eventos esportivos do Clube no próximo ano. “O Desafio foi um tremendo sucesso. Tivemos a participação maciça dos sócios, batemos um recorde interno de participantes em torneio de tênis e foi uma grande novidade”, afirma Harry de Oliveira Santos, diretor de Esportes do São Carlos Clube. “Vamos estudar a possibilidade de incluir o Desafio na Grama no calendário de eventos do ano que vem. Poucos clubes no Brasil podem se orgulhar de ter organizado um torneio de tênis desse porte.”



OLIMPÍADAS



Ex-atletas olímpicos contam sua trajetória e avaliam delegação brasileira

Criada na Grécia Antiga, as Olimpíadas são hoje o maior evento do planeta. Realizadas a cada quatro anos, reúnem delegações de todos os continentes em um único local. O símbolo do evento, formado por cinco anéis coloridos (azul, preto, vermelho, amarelo e verde), representa a união dos continentes em prol do esporte.

Durante os jogos, o São Carlos Clube entrou no clima das Olimpíadas e colocou o símbolo do evento em alguns locais, além de oferecer, de forma lúdica, uma série de atividades esportivas para as crianças durante a Semana Animada. Já a **Revista do São Carlos Clube** aproveitou para conversar com a profes-

sa Mônica de Paula e o associado Fábio Aurélio, que contaram um pouco de sua história no esporte, e suas experiências nas Olimpíadas, e também fizeram uma análise da delegação brasileira nesta edição de Tóquio.





Mônica de Paula

Mônica de Paula, ex-zagueira da seleção brasileira de futebol feminino, carimbou seu currículo de vencedora ao conquistar a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Atenas (Grécia, 2004). A ótima performance de Mônica também conduziu-a à educação. Ao encerrar a

carreira, em 2010, a ex-atleta tornou-se professora na Escolinha de Futebol Menor do São Carlos Clube, na qual treina novos talentos da modalidade. Esse é um trabalho que ela faz com muito amor e dedicação, sempre ressaltando o ideal de igualdade entre homens e mulheres no esporte e na vida.

A ex-jogadora conta que precisou de muita determinação para conquistar seu espaço entre os melhores atletas do mundo.

“Cresci observando os meninos jogarem futebol na rua da minha casa, nas praças e nas escolinhas. Aos sete anos, já queria muito aprender, pois sabia que poderia ser boa nisso, então passei a jogar com os meninos. Antes de me tornar jogadora profissional, fui atleta profissional de atletismo, basquete e vôlei, mas o futebol era minha paixão de infância, uma paixão proibida pelos meninos, sociedade e família. Eu me preparei e persegui meu sonho. Então, em 1997, a oportunidade surgiu graças à indicação de amigas. Aos 22 anos, já estava jogando profissionalmente no Santos, mas foi na equipe do São Paulo que obtive a primeira convocação para a seleção brasileira (2000). Permaneci por



dez anos na seleção, na qual conquistei títulos importantes, como a prata nas Olimpíadas em Atenas e também na Copa do Mundo, na China (2007)."

Mônica ressaltava o desafio de se preparar para uma Olimpíada. "Temos quatro anos para nos dedicarmos exclusivamente ao futebol, mantendo o foco nas convocações, nos treinos. Temos que abdicar do clube, família (filho), amigos etc." Mônica revela que é normal sentir um frio na barriga antes de uma partida. "Na seleção brasileira, uma psicóloga nos acompanhava até o último dia antes da viagem às Olimpíadas. O trabalho era realizado individualmente, com atendimento antes e após os treinos e amistosos. Também acompanhava nosso rendimento dentro de campo, para depois avaliar."



Ela encara positivamente esta edição das Olimpíadas. "Tivemos disputas imprevisíveis, vimos que nem sempre o atleta/equipe de 'nome' ou favorito foi campeão. Vimos também brasileiros que, mesmo com pouca estrutura em sua modalidade, foram lá e conquistaram medalha, acreditaram no seu potencial."



Fábio Aurélio

Ex-lateral esquerdo da seleção brasileira (Olimpíadas de Sydney, Austrália), destacou-se no futebol nacional jogando pelo São Paulo, time no qual sua estrela brilhou e que ajudou a atrair os olhares de gigantes internacionais do futebol, como o espanhol Valência e o inglês Liverpool, que protagonizaram conquistas importantes no futebol europeu, com atuação espetacular do talentoso são-carlense. Mas, quando indagado sobre quais foram suas maiores glórias na carreira, o ícone são-carlense lembra-se da infância nas escolinhas da Prefeitura e do início no São Carlos Clube.

"O sonho de jogar futebol começou nas escolinhas da Prefeitura. Depois, joguei alguns anos no SCC, quando conquistamos um campeonato contra o Rio Branco (time de Americana, SP). Esse título me deu a oportunidade de conseguir um teste no São Paulo, no qual ingressei aos 14 anos. Meu primeiro jogo profissional foi aos 17 anos, e a partir daí minha carreira decolou de vez: fui vendido ao Valência com 20 anos e lá joguei por seis temporadas. Com 26 anos, me tornei o primeiro brasileiro a jogar no Liverpool, também atuando por seis temporadas."

O ex-jogador ressaltava que a



preparação do futebol para as Olimpíadas é diferente da de outras modalidades. “No futebol, você tem basicamente o Pré-Olímpico, que já é classificatório para as Olimpíadas. É difícil essa preparação, porque cada atleta compete pelo seu clube, tem calendários distintos e depende muito do rendimento de seu clube para aumentar sua visibilidade. Mas o rendimento de cada atleta também é essencial, para ter a oportunidade de participar das competições com a seleção, das convocações preparatórias para o Pré-Olímpico e Olimpíadas.”

Fábio lembra da preparação para as Olimpíadas de Sydney como uma fase muito boa. “Fomos campeões do Pré-Olímpico. Luxemburgo era o treinador, as coisas caminharam muito bem, o ambiente era muito bom. Acabei sendo cortado, na metade da competição, por causa de uma fratura de stress que sofri. Isso foi no começo do ano, as Olimpíadas eram em agosto. E tive um momento muito positivo depois da minha recuperação. No São Paulo, fomos campeões paulistas, chegamos à final da Copa do Brasil.

Tive um papel positivo dentro do grupo, que me credenciou para que eu tivesse essa chance de estar integrando o grupo que iria disputar as Olimpíadas, o que me abriu as portas para ser transferido para o Valência.”

Emocional

“Manter o equilíbrio emocional é muito importante, pois a pressão externa é muito grande. Felizmente eu soube lidar bem com as pressões, e o fato de estar em um momento muito bom fisicamente me dava confiança e melhorava meu desempenho. Com isso sabemos lidar melhor com situações de ansiedade, de stress, de pressão, e a fé sempre me ajudou, pois nela busco meu equilíbrio e confiança.”

O atleta conta que os sacrifícios impostos pelos esportes não se resumem apenas às Olimpíadas. “Claro que as Olimpíadas são uma competição muito importante, foram um marco na minha carreira e tenho muito orgulho de tê-las disputado, mas abdicar de coisas para ter resultados faz parte da carreira de um atleta. Meu objetivo sempre foi me

dedicar ao máximo aos treinos, aos jogos, tirar proveito do que o clube me oferecia de estrutura, o ensinamento dos treinadores. Tudo isso vai somando para que no final você tenha o melhor resultado possível."

Olimpíadas de Tóquio

Fábio também avalia de forma favorável os resultados do Brasil nas Olimpíadas de Tóquio. "Tivemos algumas medalhas importantes, como a da Rebeca na ginástica, mas também alguns casos nos quais o Brasil tem tradição, mas não se confirmaram, como aconteceu com Arthur Zanetti." Ele avalia que o futebol, tradicionalmente, consegue um incentivo maior no país. "O Brasil é um país muito grande que reúne uma variedade/quantidade muito grande de esportistas, de atletas que sonham em ser bem-sucedidos em suas carreiras, mas o país precisa dar um suporte maior, precisa dar

melhor infraestrutura, então acredito que podemos exigir muito pouco de resultado no quadro de medalhas ou da atuação deles."

Futebol

"O futebol está chegando a mais uma final e tem grandes chances de trazer essa medalha. Acredito que é a seleção mais forte até agora. Já sobre o time feminino, é uma pena terem perdido nos pênaltis."

Investimento

"Sabemos que outras modalidades poderiam obter melhores resultados se tivessem apoio. Não é fácil chegar lá, sabemos das dificuldades, e também de competir com potências do esporte, que provêm de países que dão toda a estrutura para que os esportes sejam desenvolvidos e fortalecidos. Não se forma um grande atleta do dia pra noite, é um projeto de uma vida toda."





**Não há lugar
como o nosso ~~lar~~**
Clube



São Carlos Clube

SAÚDE



Como anda seu coração?

Cinco dicas para cuidar desse órgão tão importante

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil e no mundo. Dados divulgados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) revelam que são mais de 1100 mortes por dia, cerca de 46 por hora, ou uma morte a cada 90 segundos. No mundo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), são mais de 17 milhões de mortes por ano.

Em 14 de agosto comemora-se o Dia do Cardiologista. A data foi criada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia para alertar a todos da importância da saúde do coração, pois muitas dessas mortes poderiam ser evitadas ou postergadas com cuidados preventivos e medidas terapêuticas. Para falar sobre esse tema, a **Revista do São Carlos Clube** entrevistou a cardiologista Dra. Ana

Candida Verzola de Castro, que nos ofereceu cinco preciosas dicas:

A partir de que idade devemos ir ao cardiologista e realizar exames preventivos?

Não há uma idade específica para procurar atendimento médico especializado em cardiologia. Tudo depende da sintomatologia, antecedentes pessoais e familiares. Diante de algumas queixas clínicas, sinais ou alterações do exame clínico, como palpitações, dor torácica, tonturas, lipotimia (sensação de desmaio), síncope, alterações no nível pressórico, sopros, história familiar de doenças cardiológicas, pode-se realizar a avaliação em qualquer momento da vida. Nos casos de indivíduos assintomáticos, sem fatores de risco ou antecedentes familiares,

é prudente que, se for realizar atividade física ou estiver próximo dos 40 anos de idade, faça uma primeira avaliação cardiológica acompanhada de exame físico pormenorizado e da realização do eletrocardiograma.

Quais sinais indicam que nosso coração não está bem?

Os principais sinais serão sintomas clínicos ou alterações no exame físico. Alguns exemplos são: taquicardias, bradicardias intensas (ritmo cardíaco irregular ou lento), tonturas, síncope, dor precordial típica (dor no peito na região à frente do coração) e suas variações, edema, dispneia (falta de ar) e sopros cardíacos.

Em que situações é natural termos taquicardias e quando isso exige maior atenção?

É natural e fisiológico o surgimento de taquicardia durante o exercício físico, situações de estresse agudo ou estado febril. Devemos dar atenção especial quando ocorre no repouso, sem relação apenas com a atividade física, acompanhada ou não de síncope, lipotimia, dispneia ou dor precordial. Algumas patologias, mesmo não cardiológicas, tais como o hipertireoidismo e algumas doenças infecciosas, também podem ser acompanhadas de taquicardias.

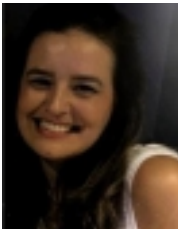
O que contribui para o aparecimento de doenças cardiovasculares?

Sabemos que existem fatores de risco para as doenças cardiovasculares: os modificáveis e os não modificáveis. Dentre os fatores não modificáveis temos o gênero, a idade, a genética. É de conhecimento que as doenças cardiológicas são mais

frequentes em homens, porém, quando a mulher perde a proteção estrogênica com a falência ovariana (menopausa), ocorrem alterações metabólicas, endócrinas, biológicas e clínicas, e então a incidência da doença aumenta. Dentre os fatores modificáveis mais comuns temos: tabagismo, alterações no metabolismo da glicose, níveis pressóricos elevados, sobrepeso, obesidade, dislipidemia (alterações no metabolismo, colesterol e triglicérides), sedentarismo e estresse.

Como evitar doenças cardiológicas?

Evitar as doenças cardiológicas depende do controle dos fatores de risco acima mencionados, melhorando a alimentação, incluindo a prática de atividade física na semana, evitando o sobrepeso, obesidade e o tabagismo, consumir álcool de forma moderada e, na medida do possível, combater ou controlar o estresse, ansiedade, depressão e a insônia. Outra área que vem crescendo nos últimos anos, inclusive com várias pesquisas científicas, é a que estuda a correlação entre o coração e o cérebro, como algumas emoções interferem no sistema cardiovascular, facilitando o estresse oxidativo e o surgimento de patologias.



Dra. Ana Candida Verzola de Castro
CRM – 107558

Residência médica em cardiologia e ecocardiografia pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia; Especialista pela Sociedade Brasileira de Cardiologia e pelo Departamento de Imagem Cardiovascular; Médica concursada no Hospital Universitário da UFSCar; Médica da Clínica Cordiagnose.



**Conheça o CARDIÔMETRO,
criado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.**
Ele é um indicador do número de mortes por doenças cardiovasculares no País em tempo real.
www.cardiometro.com.br

Dias frios, **corações quentinhos**



Agasalhos e cobertores aquecem pessoas carentes

No mês de junho, o São Carlos Clube realizou a Campanha do Agasalho, e uma quantidade expressiva de itens, como agasalhos, meias, sapatos, roupas para bebê e cobertores, foram arrecadados e entregues para a Casa de Passagem (albergue que atende às pessoas em situação de rua) e para o Assentamento "Em Busca de um Sonho", no Cidade Aracy, que abriga mais de cem famílias.

Já em um dos dias mais frios do ano, outra iniciativa beneficiou 120 pessoas carentes. O São Carlos Clube comprou cobertores para aquecer os associados que participaram do Música ao Vivo, nos dias 30 e 31 de julho. Após o uso, os cobertores foram recolhidos, lavados

e doados para a Igreja São João Batista, no Bairro Santa Felícia, que acolhe moradores de rua, e para a Casa da Criança e a Casa de Passagem.

O São Carlos Clube agradece a todos os associados por suas doações.



CLICK SOCIAL



Música ao Vivo

Um sábado repleto de pop e flashback na voz de Gi Guastaldi

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Lê Lopes e Banda
Uma tarde de domingo
com muito samba
Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Nil Guimarães no Bar do Bosque

Pra espantar o frio, rolou
rock, blues e soul

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Mágica

Felipe Label fez uma apresentação e oficina de mágica para os pequenos associados

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Vinil 78

Uma noite com os hits
que marcaram época

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Espaço de Brincar
Contação de Histórias:
Mulheres que mudaram o mundo
Fotos: Equipe Lu Zanollo



ESPAÇO DE BRINCAR

ESPAÇO BABY

PESCARIA DE TAMPINHAS

Para esta brincadeira, vocês irão precisar de uma bacia com água, tampinhas de diferentes tipos e cores e uma peneira. A ideia é pegar ou até mesmo misturar as tampinhas na água.

Este tipo de tarefa estimula a coordenação motora e o vínculo entre o bebê e os responsáveis.

Boa diversão!



MESTRE-CUCA (ESPECIAL DIA DOS PAIS)

Neste Dia dos Pais, o Espaço de Brincar trouxe uma receita para você passar um tempo junto e especial com o seu pai.

Que tal um bolo de caneca fácil e rápido para uma surpresa no café da manhã?

BOLO DE CANECA DE CHOCOLATE

O que você vai precisar:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de achocolatado
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de café de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de leite

Como fazer:

Coloque todos os ingredientes dentro de uma caneca e mexa até misturar a massa. Depois é só levar ao micro-ondas pelo tempo de 3 minutos. Cuidado para não se queimar na hora de retirar o bolinho do micro-ondas.



CULTURA

Filmes:



Meu Malvado Favorito



Procurando Nemo

Música

Tô com Medo - Tiquequê

Literatura

O Menino Que Tinha Medo de Errar, de Andrea Viviana Taubman, com ilustrações de Camila Carrossine (Editora Zit)

FOLCLORE

VOCÊ SABIA QUE 22 DE AGOSTO É DIA DE CELEBRAR O FOLCLORE BRASILEIRO?

Folclore é a junção de lendas, crendices, mitos e histórias sobre criaturas e seres fantásticos que fazem parte do imaginário popular de um lugar ou região. Como forma de exaltar as figuras mitológicas nacionais, trouxemos algumas lendas que vão te deixar de queixo caído.



BOITATÁ

De origem indígena, Boitatá é uma criatura na forma de uma serpente de fogo gigante que protege as florestas daqueles que querem destruí-las. Na lenda original, ela pode se transformar em um tronco em chamas para enganar os invasores das matas. Dizem que, ao olhar o Boitatá, a pessoa pode ficar cega e louca.

CURUPIRA

É descrito como um menino baixinho de cabelos ruivos que possui os pés virados para trás, conseguindo enganar caçadores nas matas com suas pegadas e falsos sinais, como assobios, fazendo com que os invasores se percam na floresta.



CUCA

A Cuca é conhecida popularmente como uma bruxa velha na forma de jacaré que rouba as crianças desobedientes. Reza a lenda que ela dorme apenas uma noite a cada sete anos. Ficou popularmente conhecida por suas aparições na obra de Monteiro Lobato, no *Sítio do Picapau Amarelo*.

Um pai é
alguém para
se **orgulhar**,
alguém para
se **agradecer**
e, especialmente,
alguém para
se **amar**.

FELIZ
DIA DOS
PAIS!



São Carlos Clube