



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 118 | Outubro de 2021

# SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

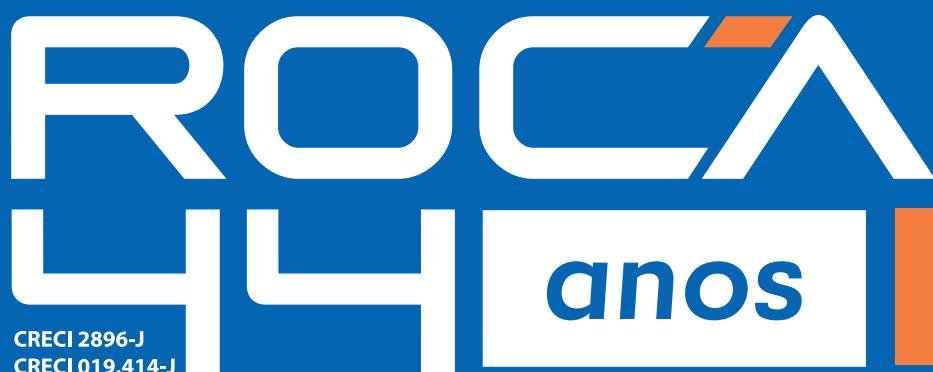


**Retomada  
dos Eventos**

**1º Desafio  
de Triathlon**

**Blues  
no Bosque**

**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**

## SUMÁRIO



EVENTOS DE OUTUBRO

6

NOVA FASE: SCC RETOMA  
EVENTOS COM SEGURANÇA

8

ASSOCIADOS PARTICIPAM  
DO 1º DESAFIO DE TRIATHLON

12

BLUES NO BOSQUE É  
SUCESSO DE PÚBLICO

14

REFLEXÃO: A PANDEMIA,  
O MEDO E A RENOVAÇÃO

16

MÚSICA: CONFIRA AS AULAS  
OFERECIDAS PELO CLUBE

20

PROFESSOR FALA SOBRE OS  
BENEFÍCIOS DO TAI CHI CHUAN

28

ASSOCIADO É DESTAQUE  
DO TÊNIS NOS EUA

30

ESPAÇO DE BRINCAR:  
ESPECIAL DIA DAS BRUXAS

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.

 [saocarlosclube.com.br](http://saocarlosclube.com.br)  /São Carlos Clube  @saocarlosclubescc

**Sede Avenida:** Av. São Carlos, 1.919 - Centro - São Carlos/SP  
**Sede de Campo:** Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos/SP  
**Departamento de Relações Públicas:** 16 3362.6229 - [rp@saocarlosclube.com.br](mailto:rp@saocarlosclube.com.br)

**Jornalista responsável:**  
Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP

**Textos:**  
Ana Paula Vieira  
Raquel Baes Correia

**Diagramação:**  
Diego Carlos Bertolino

**Revisão:**  
Dirlene R. Martins

## PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Espero que estejam todos bem! Finalizamos o mês de setembro com muita alegria e um sentimento ótimo de que tudo começa a ficar mais próximo do normal. Realizamos vários pequenos eventos no decorrer do mês, que foram concluídos com o já tradicional Blues no Bosque. Mil associados participaram de maneira exemplar do show, todos sentados, usando máscara nos momentos em que eram necessárias e curtindo música da melhor qualidade em um ambiente maravilhoso! Muito obrigado a todos!

Aconteceu nosso primeiro triathlon interno do São Carlos Clube e foi um sucesso. Tudo correu bem, e vários atletas deram o seu melhor nas três modalidades. Parabéns a todos!

Neste mês, nossa programação social, cultural e esportiva prossegue a todo vapor. Teremos a Cervejada no Bosque, com a presença das principais marcas de cerveja da região, food trucks e atrações musicais imperdíveis. Continuaremos respeitando os protocolos sanitários estabelecidos pelos órgãos governamentais e contamos novamente com a colaboração de vocês.

Outubro também é o mês de prevenção e de combate ao câncer de mama. Realizaremos palestras e algumas campanhas internas sobre esse tema que é tão significativo para as mulheres. Uma decoração deixará nosso Clube ainda mais bonito e charmoso.

O tão esperado Dia das Crianças, neste ano, será feito de uma maneira um pouco diferente. Dividi-

remos as atrações em alguns dias, para os pequenos poderem se divertir à vontade e evitarmos aglomerações no dia 12 de outubro. Essa foi a melhor saída que encontramos para realizar o evento sem deixar de cumprir os protocolos e manter todos sempre em segurança.

No mês de setembro foi realizada mais uma reunião do Conselho Deliberativo. Nela apresentamos o balanço auditado do segundo semestre de 2020, que foi aprovado por unanimidade. Solicitamos a retirada das antigas torres de iluminação do Campo do Paulista – entendendo que hoje elas representam um risco à segurança do Clube e não têm mais utilidade. Foi aprovada também, a pedido da Diretoria Executiva, a autorização para a construção de mais três quadras de areia para a prática de beach tennis, vôlei de areia e futevôlei. Em breve iniciaremos a construção.

Que venha outubro, que seja rosa, que seja leve e que todos nós possamos aproveitar tudo o que o nosso Clube pode oferecer! Um grande abraço a todos!

**Marco Antonio Partel**  
Presidente

# PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

O mês de setembro sempre marca um conjunto de atividades fundamentais que envolvem o Conselho Deliberativo do nosso Clube. Como em todos os anos, setembro é o mês em que o Conselho se reúne para apreciar o Balanço Patrimonial do primeiro semestre, como preza o nosso Estatuto. Para isso, o Conselho Fiscal acompanha e fiscaliza as documentações e o desenvolvimento do referido Balanço – coordenado pela Diretoria Financeira do Clube – para posteriormente emitir um parecer ao Conselho Deliberativo. Em posse desse parecer, o Conselho aprecia e vota pela aprovação ou não na segunda quinzena de setembro.

Assim, o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube se reuniu em 21/09/2021 e aprovou o referido Balanço, que confirma a situação controlada e confortável em que o Clube se encontra, mesmo diante do desenrolar da pandemia e do conjunto de descontos concedidos, desde meados de 2020, nas mensalidades dos associados. Cabe lembrar que o São Carlos Clube foi o clube do estado de São Paulo que mais concedeu desconto aos associados em 2020.

O Conselho também aprovou os editais de licitação referentes às concessões dos serviços de pilates e também de restaurante e bar do Clube de Campo (localizados defronte à piscina). Em ambos os processos licitatórios, com concessões para dois novos anos, o trabalho das Comissões Permanentes do Conselho Deliberativo foi fundamental. As Comissões Financeira e Jurídica se reuniram em agosto e setembro para avaliar as documentações dos editais de licitação das atividades desses serviços (pilates e de bar e restaurante) e emitiram pareceres favoráveis à proposta da Diretoria Executiva e aos resultados finais dos respectivos editais – para que o Conselho Deliberativo apreciasse na reunião ordinária de 21/09/2021. Na referida reunião, ambos os processos licitatórios foram aprovados pelo Conselho.

Na mesma reunião ordinária, o Conselho aprovou a proposta da Diretoria Executiva de incluir, no Plano Diretor do São Carlos Clube, a construção de três quadras de

areia anexas ao Estádio de Futebol (atrás da arquibancada em curva do estádio) e ao estacionamento da Rua 28 de Setembro – quadras para a prática de beach tennis e futevôlei, juntamente com a infraestrutura adequada para acomodar os praticantes dessas modalidades. A Comissão de Obras do Conselho acompanhou e emitiu o parecer para auxiliar o Conselho na apreciação do tema durante a reunião ordinária de 21/09/2021.

Também, a nossa Comissão de Obras realizou em agosto e setembro, juntamente com a Diretoria de Obras, a visita de verificação e finalização das obras do novo Ginásio de Esportes do Clube (denominado “Sabine de Moraes Hirschmann Branco”) e também do novo prédio do Refeitório e Vestiários para os nossos funcionários e colaboradores (“Antonio Pereira de Lucena – Toti”). Duas importantes obras que edificam o patrimônio do São Carlos Clube.

Assim, setembro foi um mês importante, com trabalhos fundamentais de construção do futuro do São Carlos Clube. Falando em futuro, a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo prossegue na revisão do texto de atualização do Estatuto do SCC, construído pela Comissão de Estatuto do Conselho Deliberativo, com o objetivo de preparar um texto final para apreciação dos nossos conselheiros e posterior submissão na futura Assembleia de Sócios. Este trabalho prosseguirá entre outubro e dezembro com novas reuniões da Mesa Diretora, Diretoria e Presidência da Comissão do Estatuto.

A Mesa Diretora do Conselho Deliberativo parabeniza e agradece aos integrantes do Conselho Fiscal e das Comissões Permanentes. A Mesa também agradece a todos os conselheiros por este trabalho de construção coletiva e de acompanhamento semanal das atividades do Clube.

Vamos em frente. O Conselho Deliberativo prossegue com o seu importante trabalho, sempre na forte esperança de vitória irrestrita da humanidade frente à pandemia.

**Luiz Fernando de Oriani Paulillo**  
Presidente do Conselho Deliberativo

# Eventos de Outubro



## Bate-papo com Graziela Vanni "Aprender a lidar com as emoções difíceis"

02 de outubro, às 9h30, no Gramado do Bosque



## Música ao Vivo com Lukas Baltieri

02 de outubro, às 18h, no Bar do Bosque



## Samba na Piscina com Tempero Brazuka

03 de outubro, às 12h, no Parque Aquático



## Stand Up com André Santi

08 de outubro, às 19h, no Bar do Bosque



## Semana da Criança

09 a 12 de outubro, das 13h às 18h



## Mini Festival de Vôlei - Outubro Rosa

09, 16 e 23 de outubro, às 13h30, no Ginásio



## Mini Festival de Vôlei de Areia - Outubro Rosa

10 de outubro, às 8h, nas Quadras de Areia



## Música ao Vivo com Juliana Bloes

10 de outubro, às 12h, no Bar do Bosque



## Karaoke

15 de outubro, às 18h, no Bar do Bosque



## Cervejada no Bosque

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



## Festival de Atletismo

16 de outubro, às 9h, na Pista de Atletismo



### Torneio de Tênis 100+

16 e 17 de outubro, às 19h, nas Quadras de Tênis



### Mini Festival de Mirim de Vôlei de Areia

17 de outubro, às 8h, no Ginásio



### SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho

18 a 22 de outubro



### Quinta com Pizza

#### Música ao Vivo com Marcos Carreri

21 de outubro, às 18h, no Bar do Bosque



### Música ao Vivo com Banda Six Alive

23 de outubro, às 18h, no Bar do Bosque



### Festival Aberto de Vôlei Infante

24 de outubro, às 8h, no Ginásio



### Almoço Especial - Tradicional Parmegiana

#### Música ao Vivo com a Banda Fannk

24 de outubro, às 12h, no Bar do Bosque



### Samba na Piscina com Fabrício Rosa

24 de outubro, às 12h, no Parque Aquático



### Festival de Mini Tênis

30 de outubro, às 9h, nas Quadras de Tênis



### Noite Las Vegas com Léo Presley

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



### Atividade de meditação e autoconhecimento

31 de outubro, às 10h, no Bosque



### Música ao Vivo com Maria Butcher

31 de outubro, às 10h, no Bar do Bosque

CAPA



## SCC oferece **eventos de qualidade** sempre levando em conta os **protocolos de segurança**

Nesta fase, o município já permite que os estabelecimentos recebam oitenta por cento da capacidade de público, em uma retomada consciente.

Prezando por uma retomada segura, o São Carlos Clube tem realizado seus eventos sociais, culturais e esportivos com cautela e responsabilidade, respeitando as exigências dos órgãos de saúde, mesmo com o avanço da vacinação. Para combater a disseminação do vírus, readequou a organização de todos os seus eventos.

Todos os protocolos sanitários em relação à Covid-19 têm por base as publicações dos órgãos oficiais, como, por exemplo, o Ministério da Saúde, além das publicações estaduais e municipais, que também são responsáveis por algumas diretrizes.

“Na fase em que estamos, os protocolos foram atualizados, estão mais flexíveis. No ano passado, eles eram bem mais restritivos, principalmente pelo número de mortes e pela alta taxa de transmissão da doença, mas agora, com a vacinação, esses protocolos estão sendo flexibilizados gradualmente. O São Carlos Clube não deixa de acompanhar essas mudanças, mas sempre pensa na saúde dos frequentadores e colaboradores, realizando seus eventos com responsabilidade”, afirma Wagner Santos Borges do Nascimento, consultor de Saúde e Segurança do Trabalho do SCC.

Ele explica que os protocolos sanitários são diferentes quando se trata de eventos sociais e esportivos, desde que não contrariem o que foi publicado pelo governo. A conscientização, contudo, precisa prosseguir. “Devemos continuar publicando, informando, não parar de fazer campanhas, pois mesmo com a vacinação a doença ainda existe. Respeitar as regras sanitárias é fundamental, porque, mesmo vacinado, você pode contrair o vírus. Manter o ambiente sadio para associados e colaboradores no Clube só depende de nós.”



### Torneio de Tênis

O evento inédito, realizado no Campo de Futebol do Estádio do Paulista, contou com a presença de 90 associados que disputaram, ao ar livre, três categorias: Infantil: 8 a 13 anos; Adulto: 14 a 59 anos; e Master: 60 anos ou mais.

O Departamento de Esportes garantiu o distanciamento social por meio da organização dos horários da competição, exigiu o uso de máscaras para os que não estavam jogando e disponibilizou mais dispensers de álcool em gel próximos ao evento.



### 1º Desafio de Triathlon

O evento – um sucesso de público – adotou todos os protocolos sanitários que o momento exige, como a aferição de temperatura, uso de máscaras fora das provas, álcool em gel e distanciamento.



### Festival de Blues

Elencando uma série de protocolos que esta fase da pandemia pede, o Clube alinhou-se às exigências do Plano São Paulo e do decreto da Prefeitura Municipal.



O show foi autorizado com o público sentado, já que o Plano SP ainda não permite eventos com o público em pé. Além disso, foi vedado o uso da pista de dança. Também, para evitar aglomerações, o Bar do Bosque operou com atendimento volante às mesas, restringindo a circulação do público nas praças, que foram organizadas por cores.

Além da aferição de temperatura na entrada, o distanciamento nas filas e mesas foi sinalizado. Fora das mesas, o uso de máscara foi obrigatório, e dispensers de álcool em gel estavam disponíveis nos ambientes internos.



### **Mudança de comportamento**

Wagner acredita que, mesmo com a reabertura de todas as atividades, a postura das pessoas em relação aos eventos irá mudar. "Teremos, sim, condições semelhantes às que tínhamos nas atividades em público, nos barzinhos, casas noturnas, porém as pessoas vão chegar a esses ambientes conscientizadas, devido a tudo o que aconteceu, e também já preparadas para algumas situações. Por tudo o que passamos, é inevitável que aconteça uma mudança de comportamento."

Vem aí....

# CERVEJADA NO BOSQUE 2021

**16 de Outubro  
no Bar do Bosque**

Acompanhe em  
nossas redes sociais



**São Carlos Clube**



Confira os bastidores da 1º edição do

# Desafio de Triathlon

Os 62 inscritos – 26 mulheres e 36 homens – foram divididos em três categorias de acordo com a idade

No dia 19 de setembro, o São Carlos Clube realizou o 1º Desafio de Triathlon. O evento – um sucesso de público – adotou todos os protocolos sanitários que o momento exige, como a aferição de temperatura, uso de máscaras fora das provas, álcool em gel e distanciamento.

## Provas

Os 62 inscritos – 26 mulheres e 36 homens – foram divididos em três categorias de acordo com a idade. Kits com camiseta dry fit, viseira, mochila, medalha de participação, pré-treino, gel e um sachê de whey foram oferecidos aos participantes, além de sachês de açaí, ponto de hidratação com água e isotônico, mesa de frutas e brindes exclusivos da edição.

“O Clube está de parabéns pela organização do evento, uma prova que integrou bastante gente e com uma distância que todo mundo pôde fazer. Além de tudo isso, também poder conhecer o esporte”, destacou a treinadora e triatleta olímpica Mariana Ohata.

O desafio contemplou 200 metros de natação, 6 quilômetros de ciclismo e 3 quilômetros de corrida. Um dos destaques desta primeira edição foram as bicicletas estacionárias usadas na prova

de ciclismo. Para calcular a quilometragem percorrida pelos atletas, o Clube investiu em ciclocomputadores, que foram instalados nas rodas dos equipamentos. Após o evento, os ciclocomputadores serão utilizados nas aulas da Academia e vão contribuir no desempenho dos alunos.

“Acho que a maioria nunca participou de um triathlon completo, e estas bicicletas têm ajudado bastante quem não tinha muita prática com ciclismo”, opinou o personal e ex-triatleta profissional Maurício Ninomiya.

“Fica a torcida para que mais eventos como este aconteçam durante o ano, que a gente consiga agregar crianças para essa modalidade e que cada vez mais os associados do Clube e a comunidade de São Carlos tenham o triathlon e o esporte como um hábito de vida saudável”, disse Reinaldo Colucci, treinador e triatleta olímpico.



## Organização

Para realizar a competição, os responsáveis pelo evento – Camila Borim e Eduardo Pedroza (Duzão), coordenação da academia e coordenador do Departamento de Esportes, respectivamente – contaram com a ajuda de uma competente comissão, envolvendo outros departamentos, professores da FitClube Academia e professores do Departamento de Esportes, além de mais 12 profissionais de fora e três membros da diretoria adjunta do Departamento de Esportes.

São eles:

**Academia:** Alexandre Pacífico, Carol Salles, Josete Mercis, Priscila Costa e Roger de Francisco.

**Esportes:** Carlos Bedinotto (Alemão), Daniel Pelosi, Denis Dovigo, Luis Silva Jr. (Luisinho) e Renato Fazan.

**Social:** Juliana Milão e Julia Escrivão.

**Relações Públicas:** Ana Paula Vieira e Diego Bertolino.

**Diretoria Adjunta:** Deyse Precaro, José Neto Fonseca e Natalia Valverde.

## Agradecimento

Este evento se tornou ainda melhor graças ao apoio dos seguintes patrocinadores:

**JR Som e Eventos, NANOX, Roca Imóveis, SIDERTEC, Top Suplementos, UENOS Extintores e a AUDACE Investimentos.**



## Blues no Bosque

O evento respeitou todos os protocolos sanitários exigidos pelo Plano SP e também o decreto municipal.

No dia 25 de setembro, o São Carlos Clube promoveu o Blues no Bosque, proporcionando aos associados uma noite de gastronomia, música e aguardados encontros. Para o SCC, o desafio – aceito e cumprido – foi garantir a segurança dos associados e dos colaboradores em um evento de grande proporção, ao qual compareceram em torno de mil associados.

Elencando uma série de protocolos que esta fase da pandemia pede, o Clube alinhou-se às exigências do Plano São Paulo e do decreto da Prefeitura Municipal. Nesta fase, enfatize-se, o município permite que os estabelecimentos recebam oitenta por cento da capacidade de público, em uma retomada consciente.

O show foi autorizado com o público sentado, já que o Plano SP

ainda não permite eventos com o público em pé. Além disso, foi vedado o uso da pista de dança. Também, para evitar aglomerações, o Bar do Bosque operou com atendimento volante às mesas, restringindo a circulação do público nas praças, que foram organizadas por cores.

Além da aferição de temperatura na entrada, o distanciamento nas filas e mesas foi sinalizado. Fora das mesas, o uso de máscara foi obrigatório, e dispensers de álcool em gel estavam disponíveis nos ambientes internos.

### Evento

O guitarrista Netto Rockfeller e sua banda abriram a noite do festival com sons do blues e surf music, que fazem parte de seu novo disco solo gravado nos EUA: *The Latin Ame-*

ican Mojo Style of Netto Rockfeller. Em seguida, a cantora Alma Thomas se juntou a Netto e acrescentou uma pitada de jazz à noite.

O evento foi fechado por Wilson Sideral e seu blues tropical, trazendo a malemolência da música brasileira aos ouvidos dos associados, com releituras nacionais ajustadas ao blues.

Não foi só a boa música que o público pôde apreciar. O Bar do Bosque também ofereceu um cardápio especial para agradar o paladar dos associados. E para atender às expectativas de todas as idades, a equipe de recreação do Espaço de Brincar e do Jacaré Ki Pira realizou uma série de atividades e brincadeiras com a criançada.

**Confira algumas imagens do evento:**



# BEM-ESTAR



## Reflexão: A pandemia, o medo e a renovação

A pandemia tem sido vista por pesquisadores do campo da Psicologia como a maior emergência de saúde já enfrentada em décadas. Além do sofrimento físico, é grande a preocupação com o sofrimento psicológico que a população em geral e os profissionais da saúde pública têm vivenciado.

Pensar na Covid-19 e em seus reflexos é algo que vai além de questões físicas. É entender que é necessário uma atenção especial às necessidades psicológicas que apareceram e que ainda poderão surgir, na tentativa de preservar o máximo possível da saúde psíquica.

O início da pandemia trouxe um medo irracional para muitas pessoas, impedindo-as de avaliar as situa-

ções de forma sensata. Esse medo pode ter sido gerado por vários fatores, dentre eles a falta de informações precisas e confiáveis sobre o vírus que estava atacando todo o mundo e levava todos a pensarem no pior contexto possível diante do que era apresentado: a morte. Unindo-se a esse aspecto, a ausência de conhecimento de ações terapêuticas eficazes que pudessem combater e possivelmente acabar com a pandemia, as práticas de distanciamento social (da família e outros vínculos importantes), os sentimentos de luto e insegurança diante de um futuro incerto foram, e ainda são, elementos que contribuem para o desequilíbrio emocional.

Além disso, a sensação real de

escassez de políticas públicas que conduzissem devidamente situações de emergência sanitária como esta que está sendo vivenciada levou ao agravamento de grupos que já tinham predisposição quanto às condições psíquicas e também atingiram, de alguma forma, todos os outros indivíduos.

A reabertura e a retomada das atividades estão sendo experimentadas de diferentes formas por todos nós, de acordo com nossas histórias pessoais e a maneira como percebemos e reagimos a esta nova realidade.

De qualquer maneira, se perceber diante de um retorno depois de um tempo sem maiores contatos sociais, ou até mesmo sem nenhum contato, é de grande importância. Todos os nossos sentimentos devem ser validados e acolhidos, já que somos seres biopsicossociais, culturais e espirituais, ou seja, somos seres que a todo instante estão em relação com algo ou alguém, sendo assim agentes e reagentes: ora afetamos, ora somos afetados.

Ao olharmos a partir dessa perspectiva (vivências e relações), precisamos entender que não só o nosso

corpo físico fala/responde ao que lhe causa algo através de sinais e sintomas, mas ele também dialoga com a mente (pensamentos, sentimentos e emoções).

Para compreendermos quando algo nos causa desconforto e percebermos o quanto uma situação é paralisante, é de grande importância olharmos para ela de forma atenta e fazermos perguntas relevantes como: "o lugar representa realmente todo este risco que estou percebendo?" e "estou tomando todas as medidas e seguindo corretamente os protocolos de segurança?"

O ser humano, em sua essência, é relacional, ou seja, ele tem a necessidade de contatos e vínculos com outras pessoas, animais e coisas. Diante disso, voltar a estabelecer contato físico, mesmo com distanciamento de segurança, é algo que traz imensos benefícios. Mesmo querendo estar com outras pessoas, muitos de nós não se sentem seguros para isso, já que temem ser contaminados ou recontaminados pela Covid-19. Esse é um tipo de medo válido, mas precisamos observar se ele está nos impedindo de conduzir nossas vidas.



O medo é algo que faz parte de nossas emoções básicas, e é importante senti-lo, já que tem a função de ser protetivo e de nos deixar alertas. Mas não seria funcional que ele tomasse as rédeas de nossas vidas, por isso é interessante notarmos se estamos ou não conseguindo voltar às atividades e ao convívio com outras pessoas. Diante de nossas percepções de como estamos atuando no retorno às atividades, é válido procurar ajuda especializada (médica e psicológica) quando o nível de preocupação, de tensão e de ansiedade estiver paralisando nossas decisões.



## Renovação

As quatro estações trazem grandes representações simbólicas em nosso cotidiano. Cada estação tem uma característica muito marcante: o verão traz um aspecto de expansão e de crescimento; o outono, a introspecção; o inverno marca a preparação para o início de um novo ciclo, que nasce, emerge, com a chegada da primavera.

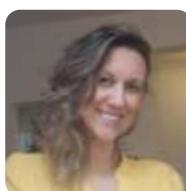
A primavera marca um tempo de renovação da vida, em que a

vegetação cresce e floresce, trazendo a fluidez de uma energia vital. Uma força se manifesta. É um período que convida para o desenvolvimento, para a chegada do novo. Há um encorajamento para o viver. Esperança!

Eis que chega então, neste momento, aqui no Ocidente, a primavera. Ao olharmos para esses aspectos que a estação das flores nos traz, podemos fazer uma construção com as nossas vidas. Há um convite para o aqui e agora, olhando o futuro. Um convite para nos desprendermos do velho e daquilo que já foi e não voltará mais. Temos a possibilidade de realizar novas experiências.

Abrirmo-nos para o novo significa que ciclos anteriores podem ser fechados e que é hora de se permitir novas perspectivas. É o momento do "ainda não experimentado", que pode ser tão bom quanto aquilo que já foi vivido – basta estarmos prontos para a primavera que está pulsante em cada um de nós, esperando para surgir com toda a sua força e potencialidade. Ainda estamos enfrentando a pandemia, e este enfrentamento está nos chamando para o novo e nos convidando a deixar o que passou para trás.

Aprendamos com o que foi, vivamos no presente e sonhemos com o futuro para desfrutá-lo quando ele se tornar presente!



**Ana Lima de Freitas**

Graduanda do 10º período de Psicologia



# OBJETIVO

A evolução do ensino



**AGENDE SEU EXAME DE BOLSA**

- EDUCAÇÃO INFANTIL
- ENSINO FUNDAMENTAL
- ENSINO MÉDIO



objetivosaocarlos  
objetivojrsoocarlos



Tire suas  
dúvidas aqui



# MÚSICA



## Educadores explicam benefícios da musicalização para crianças

São Carlos Clube oferece aulas para crianças de 6 meses a 12 anos no Espaço de Brincar.

Na busca de oferecer novos conteúdos e bem-estar ao público infantil e às famílias com crianças, a Diretoria Cultural convidou educadores para desenvolver encontros de musicalização para bebês e crianças de até 12 anos. "O Clube está sempre querendo trazer coisas novas, atividades e oportunidades para os associados, e eu acredito que a música é importante para o desenvolvimento de todas as crianças", explica Maria Butcher, diretora Cultural do SCC e também cantora e compositora.

A **Revista do São Carlos Clube** conversou com os educadores responsáveis pelas aulas – Júlio Prates (6 meses a 5 anos) e Felipe Cortez (6 a 12 anos) –, que falaram

um pouco sobre os inúmeros benefícios que o contato precoce com a música pode trazer à formação infantil.

### Um aprendizado para a vida

Antes mesmo do nascimento, o músico Felipe Cortez já tinha seus primeiros contatos com os sons. "Meu primeiro contato com a música foi na barriga da minha mãe. Meu pai toca percussão, então desde pequenininho colocava vinil pra eu ouvir", conta.

Por ter nascido em uma família "musical", com tia e pai músicos, muito cedo desenvolveu interesse pelo ramo, antes mesmo de fazer aulas de teclado e contrabaixo na adolescência. Na primeira infância,

a música era uma referência e ao mesmo tempo brincadeira, enquanto tocava e se divertia com o pai. Hoje, como músico e educador, ele explica como a música pode ajudar na formação da criança e os benefícios cognitivos que ela traz à vida do aprendiz, relacionando-se com aspectos cotidianos como a matemática.



"A música é muito matemática, ela é subdividida em tempos, em valores numéricos, as relações de tempo entre as notas. Então, sem a criança saber que ela está fazendo matemática, ela faz conta o tempo inteiro, porque ela tem que experimentar isso ao tocar um instrumento", esclarece.

Além da matemática, Felipe Cortez considera que as relações de ensino e aprendizagem também podem contribuir para a formação da criança e, inclusive, do educador. "Na aprendizagem, o indivíduo entra em contato com algo que está fora dele, e pode haver um facilitador, que vai dar um empurrãozinho quando ele está quase chegando lá, e é nesse momento que ele dá um salto de aprendizagem. Você disponibiliza e cria possibilidades para que a criança possa compreender e criar um significado que faça parte da vida."

Para ele, faz parte da aprendizagem musical a criança aprender a lidar com as emoções, uma delas

a frustração. "Para aprender a tocar algo, primeiro você se dá conta de que não sabe, e então se frustra. Ao mesmo tempo que descobre que não sabe, no momento seguinte percebe que é capaz, então isso traz um conforto e uma motivação, um ponto positivo para a aprendizagem", explica Cortez. Diferentemente de uma aula conteudista, os encontros de musicalização propõem criar um caminho de aceitação e superação de limites, para que a criança desfrute do desejo de estar em grupo e de aprender música.

### Música também é coisa de neném

No São Carlos Clube, a turma de musicalização para bebês começa com a faixa etária de 6 meses, porque nessa fase a criança já consegue ficar sentada normalmente e interagir com as atividades. Aliás, o professor Júlio Prates recomenda que esse contato comece já em casa, desde sempre. "Hoje em dia existem muitos estudos que comprovam como a musicalização auxilia nesse processo de desenvolvimento na primeira infância, inclusive desde que o bebê está na barriga da mãe. Os sons fazem parte dessa primeira descoberta do mundo", afirma.



Segundo o professor, que atua como educador musical há dez anos, o contato precoce com a musicalização pode auxiliar a crian-

ça em outros momentos de desenvolvimento e da vida adulta. Na musicalização infantil, a ideia é que os alunos aprendam e se desenvolvam não só musicalmente, mas de maneira integral. Para isso, trabalha-se de uma forma divertida e lúdica. "Eu sigo uma espécie de ritual, uma sequência a partir de um tema. Depois tem atividades de movimento corporal, trabalhando a coordenação, a apresentação de um instrumento, canções mais tranquilas que propiciem um momento entre o cuidador e a criança, trabalhando toques, massagem e até ninar a criança", explica Prates sobre as aulas com os bebês.

### Um espaço de referência cultural

Outro ponto positivo da musicalização está no fato de a criança passar a se relacionar de outro jeito com o que ouve. Os sons e a música

começam a ganhar outro sentido, a criança se torna capaz de distinguir instrumentos, perceber nuances, velocidades e outros elementos, inclusive culturais.

As aulas de Felipe Cortez dão ênfase à percussão, muito difundida no solo brasileiro, e às músicas regionais. Segundo Cortez, seus instrumentos têm raízes africanas e indígenas, mas o ritmo também está presente na música europeia, sendo uma construção histórica muito rica que permite à criança vivenciar sons de uma maneira genuína.

Com a turma dos bebês não é diferente. "Os encontros também trabalham o enriquecimento cultural, que são canções da cultura brasileira, das canções da infância. Às vezes, a gente também traz elementos de outras culturas", completa Júlio Prates.

## Aulas de Musicalização Infantil

### ESPAÇO DE BRINCAR

6 meses a 2 anos	3 a 5 anos	6 a 12 anos
<p>aulas com <b>Júlio Prates</b></p> <p>Quarta-feira das 10h às 11h</p> <p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px 5px;"><b>Mensalidade R\$ 20</b></p> <p style="font-size: small;">Necessário acompanhamento do responsável</p>	<p>aulas com <b>Júlio Prates</b></p> <p>Sexta-feira das 10h às 11h</p> <p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px 5px;"><b>Mensalidade R\$ 20</b></p> <p style="font-size: small;">Necessário acompanhamento do responsável</p>	<p>aulas com <b>Felipe Cortêz</b></p> <p>Segunda-feira às 14h45</p> <p>Quarta-feira às 8h45</p> <p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px 5px;"><b>Mensalidade R\$ 20</b></p>

Inscrições: **99278-9925**



# OUTUBRO ROSA

**MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO E  
PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA**

Câncer tem cura.  
*Entre de peito nessa luta!*

**Fazer o autoexame pode salvar a sua vida!**



**São Carlos Clube**

# MÚSICA

## SCC retoma aulas de Canto Coral para os associados

Aulas haviam sido suspensas por conta da pandemia

Desde o mês de outubro de 2019, o São Carlos Clube promove aulas de Canto Coral Adulto, ministradas pela regente Flávia Bombonato. Com a chegada da pandemia e o isolamento social, as aulas foram suspensas, mas puderam ser retomadas em setembro, seguindo todos os protocolos sanitários para a não disseminação da Covid-19.

Flávia explica que a dinâmica das aulas é o trabalho em conjunto: “Não há destaques individuais nos

corais, o que proporciona momentos de entretenimento e alegria”. Ela afirma ainda que o canto é uma excelente maneira de restaurar o bem-estar e a saúde do indivíduo.

A professora garante que não é necessário saber cantar para ingressar no coral. “A prática estimula o espírito de equipe, reduz os sintomas de ansiedade, melhora a capacidade respiratória e alivia o stress, além de melhorar a percepção auditiva”, finaliza.

RETOMADA DAS AULAS DE

# Canto Coral

FLÁVIA BOMBONATO - REGENTE

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

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

Aulas a partir de **22 de setembro**

Inscrições:  **99278-9925**

# Terapia Capilar: o que é e por que você deve fazer



Quem não deseja manter os fios bonitos e saudáveis e ter um cabelo forte sem quedas, com brilho e macio? Para isso, existe a Terapia Capilar!

Fios de cabelo caindo em excesso ou couro cabeludo irritado é um dos motivos que levam as pessoas a procurarem a terapia capilar e de fato, isso indica que algo não está em equilíbrio.

Os principais motivos que podem causar a queda são: química, estresse, má alimentação, desequilíbrio hormonal e até genética. Além disso, esse mal atinge homens e mulheres de diversas faixas etárias, que, muitas vezes, acabam sofrendo de calvície. E é nesse momento que a terapia capilar, aliada a bons produtos, podem estagnar ou até mesmo reverter essa situação.



## A TERAPIA CAPILAR AUXILIA EM:

Combater o afinamento dos fios | Combater a oleosidade em excesso | Evitar a queda de cabelo e reverter a alopecia | Fortalecimento da raiz dos fios | Tratamento de inflamações cutâneas no couro cabeludo | Estimular o crescimento dos fios | Acabar com a caspa

CONHEÇA A LINHA

## FLORES & VEGETAIS



### TONIFIC

Tonificante e estimulante do sistema capilar promotor do crescimento



### INDICAÇÕES

Alopecias (\*)  
Eflúvios  
\*Aplicar condicionador no couro e fibra  
Leaveon para couro e fibra

### AÇÃO

Estimulante  
Fortalecedor  
Vasodilatador  
Hidratante  
Regulador glândula sebácea  
Estimula colágeno  
Antioxidante  
Adstringente



### TOUCH ENERGY

Um toque de energia para harmonizar o SC e revitalizar os fios



### INDICAÇÕES

Alopecias(\*)  
Eflúvios(\*)  
\*Aplicar condicionador no couro e fibra

### AÇÃO

Revitalização dos cabelos  
Estimula sistema capilar



### REFRESH

Efeito calmante do couro cabeludo e hidratante dos fios



### INDICAÇÕES

Couro cabeludo sensível  
Inflamado  
Psoríase  
\*Aplicar condicionador no couro e fibra

### AÇÃO

Calmante  
Anti-inflamatório  
Cicatrizante  
Adstringente  
Analgésico  
Antidepressivo



### DRY CONFORT

Cuidados especiais para raízes oleosas e pontas secas



### INDICAÇÕES

Oleosidade  
Descamação  
Caspa  
\*Aplicar condicionador no couro e fibra  
Leaveon para couro e fibra

### AÇÃO

Bactericida  
Cicatrizante  
Regulador de glândula sebácea  
Relaxante



### FLOWERS

Para suavizar e acalmar a pele do CC e tratar os cabelos finos e delicados



### INDICAÇÕES

Couro cabeludo mais sensíveis  
Combate infecções cutâneas  
Cabelos finos e delicados  
\*Aplicar condicionador no couro e fibra

### AÇÃO

Regeneração de tecido  
Hidratante  
Estimula secreção natural de oleosidade

Contato: Fabio Renato Muniz

(16) 9 9733-9478 / 3116-8160

Endereço:

Centro Técnico D.Muniz - São Carlos  
Rua Miguel Petroni, 4311 Sala A - Jd. Ipanema

d.muniz

# MÚSICA

## SCC oferece aulas de Voz e Violão

No mês de setembro, o Departamento Cultural do São Carlos Clube deu início às aulas de Prática de Repertório de Voz e Violão com o professor Diego Lima.

Em entrevista à **Revista do São Carlos Clube**, o músico explica que tocar um instrumento musical proporciona sensação de bem-estar e ajuda a liberar os hormônios relacionados à felicidade. “A aula de música ajuda no desenvolvimento de diversas áreas do cérebro, aumentando as sinapses, ativando pontos de atenção, raciocínio e memória. Além disso, há um desenvolvimento cultural e social, o que traz satisfação aos praticantes.”

Para Diego, o violão é um instrumento versátil, popular e de fácil acesso, pois quase todo mundo conhece alguém que tenha um. É

um excelente instrumento, afirma o professor, pois combina com praticamente todos os gêneros musicais, além de ser um ótimo companheiro para quem gosta de tocar sozinho ou de se divertir com amigos e familiares.



### Música e felicidade

Diego acredita que a música possui um papel importante em nosso bem-estar, pois ouvimos música para despertar as melhores sensações durante alguma atividade ou momento específico. “Imagine poder tocar e cantar a música de que você mais gosta. O bem-estar surge como consequência da satisfação em aprender algo novo, superar novos desafios, expressar-se artisticamente através de algo de que você já gosta e vivenciar momentos prazerosos através da prática musical.”

Ele lembra ainda que pesquisas científicas atestam que 89% dos adultos que praticam um instrumento musical se dizem relaxados, satisfeitos e em paz com a vida. “A leveza de praticar uma atividade com resultados culturais e sociais, sem as cobranças do dia a dia, permite também que os praticantes desfrutem de momentos praze-

rosos e divertidos”, complementa.

### Contraindicações

De acordo com o músico, não existem contraindicações à prática, porém, caso haja alguma questão motora ou física (principalmente em mãos e braços), o praticante deve ser acompanhado por um especialista a fim de não comprometer ou piorar a situação.

### Sobre o professor

Diego Lima é graduado em Música pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e pós-graduando em Musicoterapia. Frequentou o Conservatório de Tatuí e a Escola de Música do Estado de São Paulo (EMESP). Atuou como educador em projetos de ensino de música brasileira na UFSCar e no Projeto Guri. Hoje é empresário e, como diretor, está à frente da escola de música Diego Lima – Aulas e Eventos Musicais.

# VOZ & VIOLÃO

PRÁTICA DE REPERTÓRIO

aulas com **DIEGO LIMA**

#### 10 a 13 anos

Terça-feira  
**16h às 17h30**

Mensalidade  
**R\$ 50,00**

Material  
**R\$ 60,00**

#### Acima de 14 anos

Segunda-feira  
**19h às 20h30**

Mensalidade  
**R\$ 50,00**

Material  
**R\$ 60,00**

Inscrições:  **99278-9925**

# NOVIDADE

## Aulas de Tai Chi Chuan no SCC

O professor Luis Tarley conta algumas curiosidades sobre essa prática que oferece equilíbrio e harmonia para o corpo e mente. Confira:

Para leigos, o Tai Chi Chuan pode ser considerado uma maneira de meditar e até uma arte marcial, mas o professor Luis Tarley garante que a prática vai muito além. “É a integração do homem com a natureza, de cuidados de si, nos âmbitos da saúde física, mental e de relacionamentos”, explica.



Com movimentos leves e arredondados, o Tai Chi cultiva a serenidade, o que aproxima o praticante de estados meditativos, na busca do autoconhecimento e do pertencimento à criação natural. “Estou descobrindo o Tai Chi desde 1983, quando procurava uma prática que respondesse a minhas buscas internas. Quando o Tai Chi se apresentou pra mim, me encantou pela potência e leveza ao mesmo tempo”, explica Tarley.

Além da filosofia, o praticante pode alcançar inúmeros benefícios para a saúde física e mental, como a melhora do foco e da memória, tranquilidade, equilíbrio físico e emocional, força muscular, capacidade respiratória, melhora da circulação sanguínea, qualidade do sono, dentre outros.

### Tai Chi Chuan: uma história de equilíbrio

A história do Tai Chi Chuan começa na China, há pouco mais de 800 anos. A prática é ligada à filosofia taoísta, linha de pensamento que permeia toda a cultura chinesa, com base na harmonia e no equilíbrio da vida.

Uma das versões sobre sua origem conta que, em seu retiro na montanha, um homem “iluminado” chamado Shang San Feng teria se inspirado em movimentos da natureza e de atos do cotidiano para criar o Tai Chi. Essa arte também está ligada à simplicidade. Não exige equipamentos nem outros materiais, apenas roupas e calçados confortáveis e uma certa dose de disciplina.

No geral, o Tai Chi Chuan é uma prática associada à terceira idade, mas o professor afirma que pessoas de qualquer idade podem experimentar essa imersão. “Como iniciei ainda jovem, o que eu diria é para que comecem o quanto antes! O idoso tem de recuperar o que ainda lhe resta de energia, enquanto o jovem tem essa energia ainda em grande quantidade”, explica. “Qualquer pessoa, em qualquer idade, pode praticar. O Tai Chi está relacionado a uma busca de conhecimento de si, por meio de um exercício de meditação com menos posturas estáticas, à busca de saúde, à marcialidade, enfim, são muitas as motivações para praticar esta arte”, finaliza.



# TAI CHI CHUAN

PROFESSOR LUIS TARLEY

QUARTA-FEIRA ÀS 7H30

IDADE: MAIORES DE 12 ANOS

MENSALIDADE: R\$ 40,00

Inscrições:  99278-9925

## ESPORTE



## Associado é destaque do tênis nos EUA

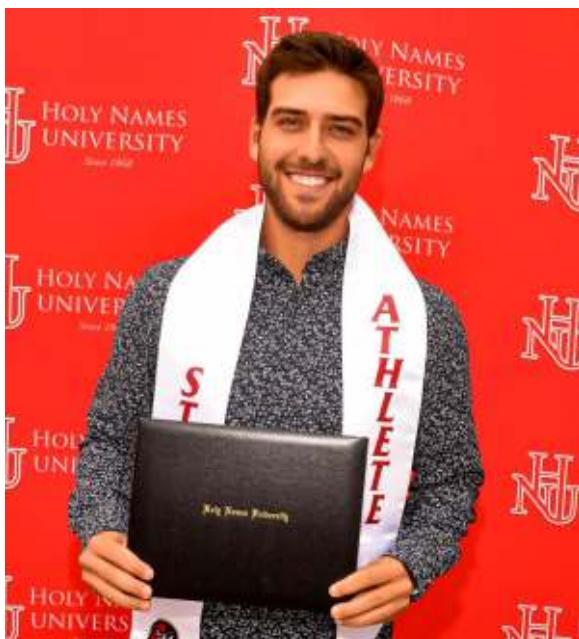
Com apenas 23 anos de idade, Giovanni Cury Fragalle já é formado em Business Marketing pela Holy Names University e atleta de tênis. Como ele mesmo destaca, seu sucesso na profissão e no esporte se deve à sua disciplina e constância na prática esportiva.

Em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, ele conta que começou a treinar tênis no Clube com apenas sete anos de idade, por incentivo dos pais. Parou após seu treinador mudar de cidade, mas decidiu voltar. “Após ver minha mãe ter uma aula no Clube, me inspirei e quis voltar a jogar. Estava com sobrepeso e meus pais sempre me incentivaram a praticar esportes para melhorar minha saúde. Sempre me apoiaram e estiveram ao meu lado.”

Ele conta que praticava futebol e tênis, mas que optou pelo tênis, “pois é um esporte que está além da atividade física”. Explica: “O tênis ensina a respeitarmos uns aos outros, a competir, a nos dedicarmos, melhora nossa coordenação motora, o que contribui em todos os outros esportes”. De acordo com Giovanni, o esporte não só o ajudou a superar o sobrepeso, mas também em seu processo de evolução como ser humano. “O tênis me ajudou a ser um ser humano melhor, que além de muito competitivo é também muito respeitoso e dedicado. O tênis me ajudou a realizar meu sonho de competir profissionalmente e também de conseguir uma bolsa de estudos em uma universidade americana, na qual fui pago e formado para jogar tênis pela universidade.

## Mudança para os EUA

“Eu me mudei para os Estados Unidos em 2016, após receber uma bolsa de estudos que o tênis me ajudou a conquistar. Hoje sou formado em Business Marketing e moro em Huntington Beach, na Califórnia. Atualmente estou em uma universidade em que eles pagam o meu MBA para eu ser o treinador do time – mais uma oportunidade que o tênis me proporciona.”



## Inspirações

Ele conta que suas maiores inspirações são os pais. “Quando criança, sempre os acompanhei nas atividades profissionais e esportivas e sempre quis participar de eventos como eles, isso me motivou muito.” Já o atleta que Giovanni mais admira é Rafael Nadal. “Crescendo o tenista espanhol jogar e me identifico muito com ele pela alta dedicação, foco, garra e disciplina. Um dos maiores atletas da história do esporte, que, inclusive, tive a oportunidade de conhecer e ver jogar ao vivo.”

## O atleta no SCC

A convite do treinador Eugênio Correia Estefini, Giovanni participou

do treinamento de um dos grupos de competição do Clube. “Tive a oportunidade de ver os atletas jogarem, bater uma bolinha com eles e também bater um papo muito legal. Pude compartilhar um pouco da minha experiência e incentivar os atletas a, quem sabe, seguirem o mesmo caminho ou até melhor do que o meu. Agradeço muito ao Eugênio e aos atletas pela oportunidade de estar com eles e espero ter passado uma mensagem. Torço muito por todos os atletas do Clube que querem conquistar seus sonhos. Um dia eu estive na mesma situação deles, então torço muito por todos eles.”

## Dica de ouro

“Minha mensagem é que, independentemente de praticarem algum esporte, sonhem grande! Depois de sonhar, se dediquem, tenham disciplina e corram em busca do que querem alcançar. Independentemente de suas habilidades ou capacidade física, uma das coisas mais incríveis do esporte é que você pode melhorar, conquistar vitórias pessoais que, além de te fazerem um atleta melhor, vão te fazer uma pessoa melhor. Escutem e respeitem os treinadores e os mais experientes, e sempre estejam dispostos a aprender mais.”

## Família

“Meu recado para os pais e familiares é que apoiem seus filhos, sempre os acompanhem e estejam junto deles. O apoio da família e amigos é muito importante na formação de um jovem e de um atleta – no futuro isso vai fazer muita diferença. E, vocês pais, vão poder viver momentos incríveis com seus filhos e vê-los realizando sonhos e conquistas para o resto da vida deles.”

# ESPAÇO DE BRINCAR



## FELIZ DIA DAS CRIANÇAS!

E no dia **12 de outubro** é celebrado o **Dia das Crianças** no Brasil. E uma coisa é certa, um dia todo mundo já passou pela infância! Ser criança é se deixar levar e descobrir o mundo, cores, sabores, relações! É amar e se frustrar, pois tudo é novo, inclusive as emoções. É enxergar pela ótica da fantasia, da ludicidade e subjetividade. É brincar, se permitir criar e absorver coisas novas.

Escute:

### Criança Não Trabalha - Palavra Cantada

Lápis, caderno, chiclete, pião

Sol, bicicleta, skate, calção

Esconderijo, avião, correria, tambor, gritaria, jardim, confusão

Bola, pelúcia, merenda, crayon

Banho de rio, banho de mar, pula celta, bombom

Tanque de areia, gnomo, sereia, pirata, baleia, manteiga no pão

Giz, merthiolate, band-aid, sabão

Tênis, cadarço, almofada, colchão

Quebra-cabeça, boneca, peteca, botão, pega-pega, papel, papelão

Criança não trabalha, criança dá trabalho



## Direitos das Crianças

Você sabia que no Brasil as crianças e adolescentes têm seus direitos defendidos pelo ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente)? Veja alguns direitos fundamentais das crianças e adolescentes:

- **Vida e saúde;**
- **Liberdade, respeito e dignidade;**
- **Convivência familiar e comunitária;**
- **Profissionalização e proteção no trabalho;**
- **Educação, cultura, esporte e lazer;**
- **Ser protegido de casos de violência.**



# DICAS DE HALLOWEEN



Dia **31 de outubro** é o **Dia das Bruxas**. Antigamente, o povo celta acreditava que nesta data os mortos voltavam para a terra. Por conta disso, muitos deles acendiam fogueiras e usavam máscaras para espantar os falecidos.

Para te ajudar a comemorar do seu jeito, nós do Espaço de Brincar trouxemos algumas dicas para se divertir no dia mais assustador do ano!



## CONGELAR BICHINHOS DE PLÁSTICO

A ideia é servir seus familiares com drinks com esses gelinhos nojentos e ter uma surpresa tenebrosa!



## SUCO DE MORANGO NA SERINGA

Esse suquinho de seringa combina muito com a nossa temática de Dia das Bruxas.



## FANTASMINHAS NA BOLACHA

A última dica é decorar biscoitos com chocolate branco derretido e olhinhos pretos, que imitam fantasmas!



## DICAS CULTURAIS:

Enquanto vocês aproveitam os petiscos, trouxemos dicas de filmes aterrorizantes para você se divertir ainda mais com a sua família!

**Coraline**  
(2009)

**O Estranho mundo de Jack**  
(1993)

**Hotel Transylvania**  
(2012)

**Matilda**  
(1996)

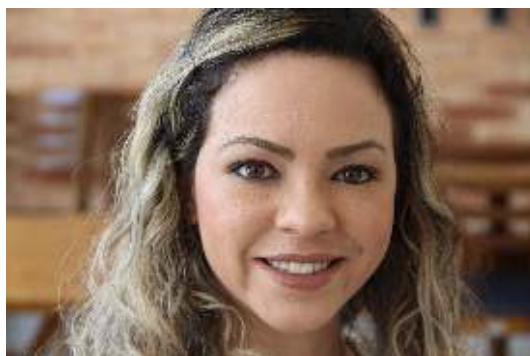
# CLICK SOCIAL



## Automaquiagem

*As associadas aprenderam a valorizar a beleza com dicas da maquiadora Angélica Garcez no Workshop de Automaquiagem*

**Fotos:** Juliana Milão





## Duplas por Equipe

Nos dias 11 e 12, o Departamento de Esportes realizou mais uma edição do Torneio de Tênis Duplas por equipe, nas quadras de saibro.

Fotos: Juliana Rasera



# CLICK SOCIAL



## Oficina de Terrários

*As associadas confeccionaram lindos terrários na Oficina de Terrários ministrada por Nani Rodrigues na Sala da Melhoridade.*

**Fotos:** Juliana Milão





## Troca de Níveis

*O Departamento de Esportes do Clube promoveu a troca de níveis dos alunos das turmas infantis da natação. A avaliação acontece duas vezes ao ano.*

**Fotos:** Ana Paula Vieira





AGENTE AUTÔNOMO  
DE INVESTIMENTOS  
XP Investimentos



É com muito orgulho e gratidão que comunicamos que a Audace Investimentos foi eleita em 2020 como uma das melhores startups da XP Investimentos.

Essa premiação é consequência da confiança dos nossos clientes e da credibilidade e imparcialidade do nosso time.



AGENTE AUTÔNOMO  
DE INVESTIMENTOS  
XP Investimentos

