



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 119 | Novembro de 2021

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

Baile do HAWAII 2021

13 de Novembro
a partir das 20h

Dia Nacional do Riso

“Gentileza gera Gentileza”

EDIFÍCIO *Monet*

A arte de viver bem

2 DORMITÓRIOS **1 SUÍTE**
3 DORMITÓRIOS **1 SUÍTE**
2 VAGAS DE GARAGEM

R. 04/M. 162.646



PRÓXIMO AO MELHOR DO COTIDIANO!



Rua Major Júlio Salles, 476
Entre as ruas XV de Novembro e São Sebastião



(16) 3373-5000
99611-7890

Incorporação - Construção e Informações



Vendas



CRICI 2099-J
CRSCI 019.614-J

O



EVENTOS DE NOVEMBRO

6

I



BAILE DO HAWAII: FESTA TRADICIONAL DO SCC TERÁ RETORNO HISTÓRICO

8

R



DIA DO RISO: A HISTÓRIA DOS PALHAÇOS QUE UNIRAM FORÇAS NA PANDEMIA

10

À



GENTILEZA: PROJETO AÇÃO SOLIDÁRIA COMPLETA 10 ANOS

12

M



SOLIDARIEDADE: DIA DO DOADOR DE SANGUE

14

U



OUTUBRO ROSA: VEJA AS AÇÕES DO SCC NO MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

16

S



SEGURANÇA DO TRABALHO: CONFIRA COMO FOI NOSSA SIPAT 2021

18



CLICK SOCIAL

20

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

 saocarlosclube.com.br  /São Carlos Clube  @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

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,

Que mês de outubro maravilhoso tivemos em nosso Clube! Muitas alegrias e coisas boas aconteceram por aqui. Acredito que o Dia das Crianças tenha marcado o grande retorno do associado. Muita gente veio curtir as atrações que preparamos, e o Clube ficou cheio de crianças e seus familiares. Foi uma linda festa que com certeza agradou todos os presentes. Além disso, realizamos a Cervejada no Bosque e também Uma Noite em Las Vegas. Tudo feito com muita dedicação por nossa equipe, buscando levar muita alegria para todos os associados!

Também tivemos uma importante reunião do Conselho Deliberativo, na qual foi aprovado o orçamento realizado no ano de 2021 e também o orçamento que será realizado durante o ano de 2022. Para o ano de 2022, a Diretoria Executiva solicitou um reajuste na mensalidade, tendo por base o IPCA acumulado dos últimos 12 meses, assim o reajuste aprovado foi de 10%. Todos temos acompanhado a alta significativa de preços nos últimos meses, e o custeio do Clube também subiu muito e não temos mais como absorver esse impacto.

Em novembro teremos o tão esperado Baile do Hawaii. Infelizmente, a edição de 2020 não pôde acontecer, por causa da pandemia, mas neste ano será possível realizá-lo! Muito se falou sobre a exigência de comprovação da vacinação contra Covid-19 para poder participar do evento. Esclareço, mais uma vez, que não se trata de uma iniciativa do Clube,

mas de uma exigência do Governo do Estado e da Prefeitura Municipal de São Carlos para a realização de eventos com 500 pessoas ou mais, em pé. Não conseguiríamos realizar o evento caso não seguissemos esse protocolo. Ressalto que essa é apenas uma das muitas exigências que temos que cumprir para a realização do Baile. E com certeza será um grande evento, estamos montando a maior estrutura já feita: teremos três atrações musicais fantásticas, e o Jota Quest será a estrela de nossa festa.

Peço encarecidamente, às pessoas que virão ao evento, que façam o cadastro da carteira de vacinação o quanto antes. Não temos condições de realizar o cadastro do associado no momento do evento. Imaginem a fila que será criada se todos deixarem para última hora: o show estaria começando e haveria muita gente brava na fila ainda! Então – eu reforço – venham pessoalmente fazer o cadastro ou enviem o documento por e-mail: vacina@saocarlosclube.com.br.

Vamos aproveitar o Clube, pessoal! Aqui está tudo lindo e aguardando vocês!

Marco Antonio Partel
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

Como ocorre em todos os anos, o mês de outubro se destaca no calendário do Conselho Deliberativo, já que marca a apreciação da proposta orçamentária da Diretoria Executiva para o ano seguinte. Após a análise e o parecer da Comissão Financeira, a proposta é apreciada no plenário do nosso Conselho em reunião ordinária. Em 27/10/2021, o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube se reuniu e aprovou o referido orçamento de 2022.

Sempre balizada pela preocupação com o equilíbrio financeiro de nosso Clube, a referida proposta, que foi apreciada e aprovada pelo Conselho, contemplou, dentre outras, uma estimativa importante de investimentos para a melhoria da infraestrutura e de patrimônio do São Carlos Clube, como: reforma da piscina semiolímpica, que também receberá novos equipamentos; instalação de um novo piso no parque aquático; modernização da academia; modernização da alta tensão subterrânea do Clube de Campo; melhoria da acessibilidade do estacionamento para os associados; e a reforma do telhado do edifício da Sede da Avenida São Carlos – considerada um patrimônio histórico do município.

Compreendendo a situação controlada e confortável em que o São Carlos Clube se encontra, mesmo diante do desenrolar da pandemia e do conjunto de descontos concedidos desde meados de 2020 nas mensalidades dos associados, o Conselho aprovou tal proposta orçamentária. Cabe lembrar que o São Carlos Clube foi o clube do Estado de São Paulo que mais desconto concedeu aos associados em 2020.

Essa contextualização orçamentária foi importante para o Conselho Deliberativo aprovar também a proposta da Diretoria Executiva de reajuste de 10% nas taxas de manutenção, de construção, escolinhas esportivas e culturais e demais taxas variáveis para o ano de 2022. Isso se faz necessário diante da inflação acumulada, acima de 10%, dos 12 últimos meses

no Brasil, com perspectivas de crescimento do comportamento de qualquer um dos índices de preços mais reputados pelo mercado, como é o caso do IPCA (Índice de Preços ao Consumidor Amplo), do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

O parecer da Comissão Financeira do Conselho foi importante para ajudar na compreensão de cada conselheiro, já que a proposta da Diretoria Executiva pretende recompor valores de mensalidades e taxas diante desse recrudescimento inflacionário e sem tendência de queda para os próximos meses. Entendeu-se também que o reajuste solicitado procura compensar não somente a defasagem de valores ocorrida no ano de 2021, mas também o maior desembolso que certamente virá por conta da volta das atividades do São Carlos Clube, exigindo maiores gastos com pessoal, serviços, compra de materiais e obras.

A Mesa Diretora do Conselho Deliberativo parabeniza e agradece a Presidência e os membros da Comissão Financeira pela apreciação e apoio analítico aos nossos conselheiros.

Na mesma reunião, o Conselho também aprovou a proposta da Diretoria Executiva de reajuste no valor dos títulos de propriedade do São Carlos Clube, que passou para R\$ 18.214,00, e também da taxa de transferência, que passou para R\$ 6.657,00. Com esse aumento, o valor do título passa a representar 80% do valor do patrimônio líquido do Clube, que é crescente por causa dos excepcionais trabalhos realizados nas últimas gestões da Diretoria Executiva.

A Presidência e a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube agradecem aos conselheiros pelos trabalhos e apreciações ocorridos no mês de outubro, sempre com a manutenção de esperança de vitória total da humanidade perante a pandemia.

Luiz Fernando de Oriani Paulillo
Presidente do Conselho Deliberativo

Eventos de Novembro



Música ao Vivo com Grupo Na Ativa

02 de novembro, às 12h, no Bar do Bosque



Música ao Vivo com Gabi Milino

04 de novembro, às 12h, no Bar do Bosque



Música ao Vivo com Belloti e Viana

06 de novembro, às 18h, no Bar do Bosque



Torneio Finals da Barragem

08 a 27 de novembro, nas Quadras de Tênis



Baile do Hawaii

13 de novembro, a partir das 20h, no Parque Aquático



Quinta com Comida Japonesa Música ao Vivo com a Banda Drops

18 de novembro, às 18h, no Bar do Bosque



Karaoke

19 de novembro, às 18h, no Bar do Bosque

**Torneio de Beach Tennis**

20 e 21 de novembro, nas Quadras de Areia

**Almoço Especial Tradicional Parmegiana
Música ao Vivo com Nara Dom**

21 de novembro, às 12h, no Bar do Bosque

**Música Instrumental
com Eduardo Machado Quarteto**

26 de novembro, às 18h, no Bar do Bosque

**Final da Barragem de Tênis**

27 de novembro, nas Quadras de Tênis

**Confraternização do Tênis**

27 de novembro, às 12h

**Clínica de Triathlon**

27 de novembro, na Piscina Semiolímpica,
Pista de Atletismo e Boulevard

**Música ao Vivo com Ricardo Finazzi, Felipe Klein
e participação especial de Will de Paula**

28 de novembro, às 12h, no Bar do Bosque



Confira a programação e os protocolos para o nosso épico evento.

Depois de quase dois anos de espera, o Clube realiza, no dia 13 de novembro, às 20h, mais uma edição do tradicional Baile do Hawaii. Neste ano, a aguardada festa marcará

também a retomada dos grandes eventos do São Carlos Clube. Na programação estão Jota Quest, Banda Doce Veneno e uma atração misteriosa que irá surpreender o público.



JOTA QUEST

Após dois anos afastada dos palcos, a banda mineira retorna a São Carlos para uma apresentação especial. Dominando a cena pop-rock desde a sua estreia discográfica, em meados dos anos 90, o Jota Quest segue há 25 anos como um dos mais queridos, ativos e populares grupos do país. "Estamos muito empolgados com nossa volta aos palcos após esse longo hiato. Não vemos a hora de reencontrar a galera da querida São Carlos. Será uma noite muito linda de paz, amor e música, emulando muita energia positiva pra geral!", comemora Rogério Flausino, vocalista do grupo.



DOCE VENENO

A Banda Doce Veneno possui um repertório eclético que navega entre as décadas de 1960 e 1990, trazendo releituras de grandes sucessos do Queen, Beatles, Jovem Guarda e Clube da Esquina, em um show consagrado direto do túnel do tempo.

Procedimentos

Para a realização do Baile do Hawaii, o São Carlos Clube está cumprindo as determinações do Governo do Estado e da Prefeitura de São Carlos. Assim, todos os protocolos sanitários serão seguidos para garantir a segurança do associado.

Mudamos algumas tradições, como a das frutas, que nesta edição saem de cena. Mas também trouxemos novidades para que todos possam curtir o evento de forma leve, confortável e segura. O Clube fez convênio com dois estacionamentos da região e, além disso, haverá uma área reservada, com protocolos mais rígidos, para aqueles associados que preferirem assistir aos shows sentados.

Cadastro de vacinação

Algumas determinações do Plano SP foram atualizadas. Uma delas é a apresentação do comprovante de imunização contra a

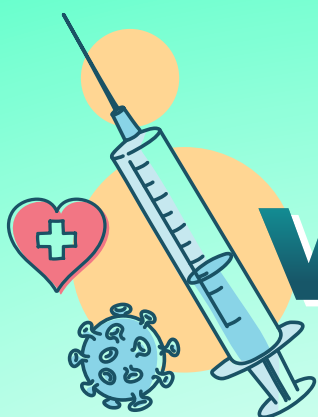
Covid-19, uma exigência prevista em resolução do Governo do Estado de São Paulo para a realização de eventos com 100% de capacidade e o público em pé.

Os associados devem fazer o cadastro vacinal antecipadamente, apresentando a carteira de vacinação na Secretaria ou enviando uma foto do documento pelo e-mail vacina@saocarlosclube.com.br.

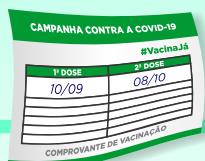
Para aqueles que tomaram apenas a primeira dose da vacina, além do cadastro, é obrigatório o teste negativo de Covid-19, realizado até 48h antes do evento, no caso de exame PCR, ou até 24h, no caso do exame tipo antígeno.

Alguma dúvida?

Acesse nossas redes sociais para mais informações!



Cadastramento da **VACINAÇÃO**



**Apresente o comprovante
de vacina completo na
Secretaria do Clube**

**Ou envie o comprovante
para o e-mail:**

vacina@saocarlosclube.com.br

O comprovante de vacinação será exigido no Baile do Hawaii por se tratar de uma exigência prevista em resolução do Governo do Estado de São Paulo para a realização de eventos com **capacidade de 100% do local e com as pessoas em pé, podendo circular** a partir de 1º de novembro.

NÃO DEIXE PARA A ÚLTIMA HORA!

Faça seu cadastro e garanta sua entrada no Baile do Hawaii.

04 DE NOVEMBRO
ANIVERSÁRIO DE SÃO CARLOS

SÃO CARLOS 164 ANOS

O São Carlos Clube
tem orgulho de fazer
parte desta história!



São Carlos Clube

ESPECIAL



Dia Nacional do Riso

Conheça profissionais que vivem da arte de fazer rir

Rir é um ato primitivo, instintivo. Nos primeiros meses de vida, o bebê já dá sorrisos involuntários. O riso é diverso, ele é consequência da alegria, do nervoso, da vergonha. É a explosão de sentimentos e sensações internas que buscam as saídas do corpo e nesse caminho passam pela garganta, dentes e, por fim, os lábios.

Como em 6 de novembro comemora-se o Dia Nacional do Riso, o SCC procurou profissionais que vivem da arte de fazer rir para saber um pouco mais sobre esse divertido ofício.

Vivendo da gargalhada alheia

A figura singular do palhaço já transitou por várias civilizações, e hoje muitos o conhecem pela menor máscara do mundo: o nariz vermelho.

O palhaço tira risos da plateia com o próprio ridículo, ele zomba de

si com sua ingenuidade infantil. "A comédia brinca com isso, com as contrariedades, com os desajustes", explicou o palhaço e ator Mateus Marcello. "Com a palhaçaria eu me permito rir das melhores e piores coisas que fazem parte de mim."



Foi para lidar com medos e incertezas gerados pela pandemia que Mateus e a palhaça e atriz Rossana De Marchi deram luz ao projeto Palhaces à Deriva. Atualmente, o projeto conta com quatro integrantes que

divulgam a palhaçaria no cenário do interior de São Paulo.

Dos palcos para as telas

“O grupo surgiu da necessidade de atuação e de criação dos integrantes. Estavam todos isolados, irritados, sem fazer arte, foi uma forma de colocar para fora toda a nossa angústia e o stress de estar em casa”, contou Rossana.



Além de suprir a necessidade de encontro, a ideia era experimentar a linguagem do humor e a interação com o público pela internet. “Foi quase terapêutico para os envolvi-

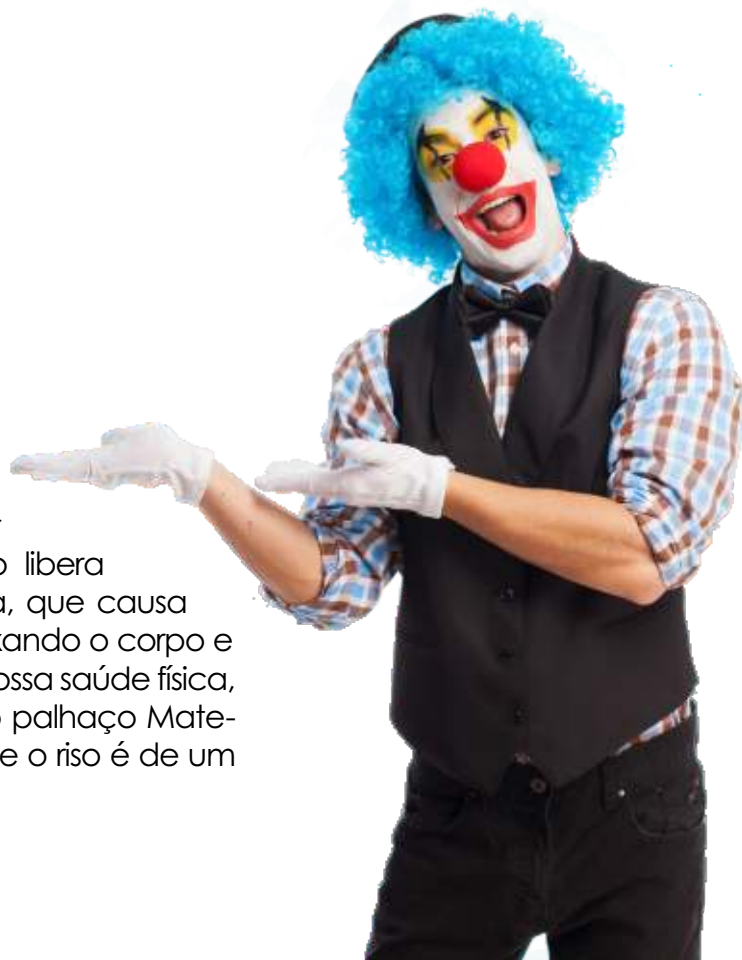
dos. Nós artistas também mostramos a importância da cultura, porque todo mundo assistiu à live de algum espetáculo, música. Quando você está preso dentro de casa, você percebe a importância da fuga por meio da arte”, opinou a atriz.

Sem grandes pretensões, o grupo, que existe há pouco mais de um ano, criou o 1º Enpalhaça – Encontro de Palhaçaria de São Carlos, um festival online que trouxe trabalhos de vários artistas do Brasil e exibiu competições entre palhaços da cidade e região, como a OlimPiada, composta de jogos de improviso e humor.

Rossana acredita que o formato online tirou os artistas da zona de conforto, mas também trouxe benefícios e aprendizados. “Podemos ensaiar de onde estivermos. No nosso festival, por exemplo, participaram pessoas de outros estados. Se fosse presencial, não teríamos verba para trazer essas pessoas para cá.”

RIR É O MELHOR REMÉDIO?

O riso faz bem para a saúde e pode, sim, ser o melhor remédio. Quando rimos, o corpo libera um hormônio chamado endorfina, que causa uma sensação de bem-estar, relaxando o corpo e a mente. “Rir é coisa séria para a nossa saúde física, mental e até espiritual”, garante o palhaço Mateus. E conclui: “Eu gosto de falar que o riso é de um lugar divino que habita em nós”.



GENTILEZA



Ação Solidária:

um pequeno gesto faz muita diferença!

Em 13 de novembro comemora-se o Dia Mundial da Gentileza. Nesta edição, a **Revista do São Carlos Clube** destaca a experiência da professora que arrecada doações para famílias carentes.

Ainda pequena, a professora de educação física Mônica Angélica de Paula aprendeu o significado dos termos GENTILEZA e empatia. Em casa, contou com o incentivo dos pais, que eram vicentinos e faziam trabalho voluntário em uma igreja da cidade, distribuindo cestas básicas e organizando festas beneficentes.

Na vida adulta, ela não deixou o exemplo para trás. Decidiu fazer a diferença e germinar a semente da gentileza em outras crianças e adultos. Para isso, a professora encontrou um bom canal: o seu trabalho. No começo da sua jornada aqui no São Carlos Clube, Mônica, que dá aulas

de natação e também no Futebol Menor, idealizou o Natal Solidário, que completa dez anos em 2021 e já atendeu a cerca de 15 ONGs e bairros carentes de São Carlos. Neste ano, a campanha ganhou um novo nome: Ação Solidária.



Corrente do bem: fazendo a diferença

Muita querida pelos alunos, a professora de Futebol Menor explicou que era comum as crianças esquecerem seus pertences no campo e nas quadras. “Eu fui acumulando os utensílios, divulgava para os pais virem buscar, mas ninguém se identificava com os objetos”, contou Mônica.

A professora guardou os pertences esquecidos por cerca de dois anos. “No terceiro ano, eu tive essa ideia de conversar com os pais, mandei um e-mail para eles autorizarem a doação dos pertences. Algumas

mães também se interessaram e foram trazendo outras coisas.”

E foi assim que nasceu o 1º Natal Solidário. Na primeira edição, ela conseguiu ocupar todo o porta-malas do seu carro. A campanha foi crescendo e passou a ser realizada com doações dos associados. Mônica então sensibilizou os pais e alunos para a importância do desapego. “Eu tenho contato com algumas ONGs, que estavam precisando, então comecei a levantar mais informações e a incentivar os alunos a fazer essa troca”, completou.



Você pode doar:

**Roupas, Calçados, Brinquedos,
Materiais Escolares e Fraldas Descartáveis**

**As doações podem ser entregues na
Secretaria ou à Prof.^a Mônica (Futebol Menor)
até dia 20/12**

SOLIDARIEDADE

Doar sangue salva vidas!



Eletricista do SCC fala sobre sua história como doadora voluntária

No dia 25 de novembro comemora-se o Dia Nacional do Doador de Sangue, uma data especial para aqueles que salvam vidas graças a um ato de carinho e solidariedade. A **Revista do São Carlos Clube** conversou com Veridiana Chinez Sentanin, eletricista do SCC que a cada quatro meses dedica um dia de sua vida para doar sangue no Banco de Sangue da Santa Casa de São Carlos.

Para alguns, pode parecer assustador o algodão gelado tocando a pele, a picada da agulha, mas ela garante que o medo não a acompanha. “Antes de engravidar, eu tinha pavor de agulha, mas depois de tantas injeções acabei perdendo o medo e a doação é bem tranquila”, afirma.

A história de Veridiana com a doação começou a partir do incentivo do companheiro, que também é doador. “Há alguns anos, meu namorado foi fazer uma coleta para ajudar o filho de uma amiga que estava hospitalizado e ia passar por uma cirurgia. Desde então, ele é doador de sangue e de medula óssea, e acabou me fazendo o convite”, revela.

Veridiana é doadora há dois anos e ressalta a importância do gesto. “É sempre bom, né? Tem sempre gente precisando, as bolsas de

sangue não atendem só a São Carlos, mas também a outras cidades.” Como doadora, Veridiana já pôde ajudar pessoas por quem ela nutre um carinho especial. “A minha cunhada recentemente teve leucemia, precisou de doação e, como somos da família, foi mais fácil para ela.”



O Banco de Sangue da Santa Casa de São Carlos realiza cerca de 600 transfusões por mês. Para isso ser possível, conta com o apoio dos voluntários. Em média, 500 a 600 pessoas doam sangue mensalmente.

“Sem sangue não é possível realizar tratamentos de alta complexidade como cirurgias cardíacas, neurológicas, oncológicas, além do atendimento aos pacientes vítimas de acidentes”, explica a hematologista e médica responsável pelo Banco de Sangue da Santa Casa, Andreia Moura de Luca.

FICOU INTERESSADO EM SE TORNAR UM DOADOR?

Para doar é necessário fazer o agendamento por telefone no Banco de Sangue da Santa Casa de São Carlos. Menores de idade devem estar acompanhados dos pais.

Horário do Banco de Sangue:

Segunda a sexta, das 8h às 11h45 / Sábados, das 8h às 10h45

Agendamento: (16) 3509-1230

COMO FUNCIONA A DOAÇÃO

Para se candidatar à doação, é necessário ter boas condições de saúde, ter entre 16 e 69 anos e 50 quilos ou mais.

O interessado faz um cadastro no Banco de Sangue e depois passa por uma pré-triagem para verificar peso, estatura, pulso, pressão arterial, temperatura, e também faz um teste rápido que avalia a porcentagem de glóbulos vermelhos.

Após a verificação, o doador passa por uma extensa entrevista clínica confidencial. O objetivo é preservar o bem-estar do doador, identificando se o processo pode apresentar alguma ameaça para sua saúde, e também para minimizar os riscos de o receptor adquirir doenças transmissíveis pelo sangue.

Após a habilitação, o doador assina um documento concordando com os procedimentos.

QUEM NÃO PODE DOAR:

- Portadores de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs);
- Pessoas com alcoolismo crônico;
- Quem teve relações sexuais de risco;
- Pacientes que passaram por endoscopia ou colonoscopia há menos de seis meses;
- Pessoas que tiveram gripe, dor de garganta, febre e/ou diarreia a menos de 15 dias;
- Quem fez tatuagem e/ou piercing há menos de um ano;
- Quem fez transfusão de sangue há menos de um ano;
- Quem fez uso de antibiótico há menos de 25 dias;
- Pacientes que tiveram câncer e precisaram de tratamento oncológico;
- Diabéticos.

Partiu coleta!

A coleta de sangue geralmente dura em torno de 40 minutos. A quantidade coletada é de 450 mililitros, que vão parar na bolsa de sangue. Depois são extraídas amostras que passam por um rigoroso teste em laboratório, para saber se o doador tem doenças como dia-

betes, HIV, sífilis, hepatite B e C, dentre outras.

Para finalizar, depois dessa doação de corpo e alma, o doador ainda tem direito a um lanchinho para recuperar as energias, oferecido pelo Banco de Sangue da Santa Casa de São Carlos.

ACONTECE NO CLUBE



Outubro Rosa no SCC

Confira como foi nossa campanha nos mês que marca a prevenção do câncer de mama

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o mais incidente em mulheres no Brasil, e tende a aumentar a partir dos 40 anos de idade. O órgão estima que em 2021 ocorrerão cerca de 66 mil casos novos da doença.

No mês de outubro, o Clube promoveu a campanha de prevenção e conscientização sobre o câncer de mama. Nosso Outubro Rosa foi muito especial e contou com uma programação repleta de atividades para associados e colaboradores. Confira a seguir:

Conscientização

Os colaboradores receberam máscaras rosas e as fitas da campa-

inha. A ideia é que a “lembrança cor-de-rosa” reforce a importância do autoexame e a busca por orientação médica. Na Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT), a coordenadora de eventos do SCC, Juliana Milão, falou sobre sua experiência com a doença, descoberta no início da pandemia, e destacou: “Às vezes, na nossa vida corrida, nos esquecemos do autoexame, de ir ao médico, então lembramos, quando vemos uma fitinha, iluminação. Por isso essas campanhas são importantes, para as pessoas 'se tocarem' literalmente, fazer o autoexame, procurar um médico e descobrir a tempo quando existe algum problema”.



Iluminação

A Sede de Campo e a Sede da Avenida São Carlos receberam uma iluminação especial para abraçar nossa campanha.



Meditação e bate-papo

A abertura e o encerramento do Outubro Rosa contaram com a participação da psicóloga Graziela Vanni, que além de engrenar um gostoso bate-papo também ofereceu técnicas de meditação. O objetivo da psicóloga foi apresentar ferramentas para lidar com emoções difíceis. “Conseguir olhar com clareza e transformar a sua realidade consigo mesmo, com o outro e com o mundo, fazendo uma jornada mais leve, para ter qualidade de vida”, explicou a psicóloga.



Esporte

Em 2020, cerca de 13% dos casos de câncer de mama no Brasil poderiam ter sido evitados pela redução de fatores de risco relacionados ao estilo de vida, como o sedentarismo. Visando incentivar a prática esportiva e, também, promover a campanha, o SCC promoveu jogos de vôlei em todos os finais de semana de outubro: o Mini Festival de Vôlei, o Mini Festival de Vôlei de Areia e o Mini Festival de Vôlei Mirim.

Fique atenta aos sintomas mais comuns do câncer de mama:

Nos seios: aparecimento de nódulo, dor, alteração da circulação sanguínea (hiperemia) e coceira.

Na pele: aspecto de casca de laranja, retração do tecido.

Nos mamilos: inversão do mamilo, descamação da região, secreção transparente ou avermelhada.

Outros sintomas: inchaço nas axilas, fadiga.

Caso observe algum desses sintomas, procure ajuda médica, especialmente um mastologista!

ACONTECE NO CLUBE



SIPAT 2021

Veja como foi nossa Semana de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT 2021)

Anualmente, os funcionários do São Carlos Clube se reúnem para participar da Semana de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT). “A SIPAT acontece com o objetivo de levar informações para os trabalhadores sobre saúde e segurança no ambiente de trabalho. Os temas são definidos de acordo com as necessidades de cada ano”, explicou Wagner Borges, consultor de Segurança do Trabalho do SCC.

Neste ano, os temas contemplaram o bem-estar físico e emocional dos trabalhadores quando estes se deparam com obstáculos. “Todos os temas estavam relacionados com o bem-estar do trabalhador, contribuindo para a prevenção de acidentes”, completou Ana Paula

Corrêa Marcatto, presidente da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA).



Mudanças

Em 2020, em virtude da pandemia de Covid-19, a SIPAT foi realizada por meio de ações informativas digitais. “No ano passado fizemos uma SIPAT mais informatizada, com

a distribuição de informações via WhatsApp e cartazes para o pessoal que estava trabalhando presencialmente”, esclareceu o consultor.

Já em 2021, para respeitar os protocolos e evitar aglomerações, o SCC adaptou o formato do evento: as palestras aconteceram de forma setorizada. “Antes os trabalhadores ficavam juntos em um ambiente. Neste ano passamos nos setores separadamente para garantir mais segurança neste momento”, contou Wagner.



Motivação e saúde

As palestras de 2021 deram destaque para a motivação e a saúde dos funcionários. No primeiro dia, Juliana Milão, coordenadora

de eventos do SCC, falou sobre a prevenção do câncer de mama e também contou um pouco sobre sua experiência pessoal. “Acredito que a palestra tenha contribuído bastante, pois serve para outras doenças e para ressaltar a importância de a empresa acolher os trabalhadores e dar o apoio necessário”, explicou Ana Paula.

No segundo e terceiro dias, os colaboradores receberam uma visita divertida, com música e teatro, que também alertou para o perigo das fofocas e como elas podem tornar o ambiente tóxico. Já no penúltimo dia, eles participaram de uma dinâmica sobre emoções coordenada pelo consultor Wagner Borges.

Para finalizar, no último dia das atividades, a programação contou com uma palestra sobre Ergonomia e Saúde do Trabalho com os professores de educação física Alexandre Pacífico e Fabiana Cândido. Além disso, os colaboradores ganharam canecas como incentivo para reduzir o uso de copos plásticos na empresa e sensibilizar para a importância da sustentabilidade.



CLICK SOCIAL



SEMANA DA CRIANÇA

O Dia das Crianças por aqui foi mais do que especial. Foram quatro dias de programação repleta de atividades e experiências para os pequenos associados.

Fotos: Equipe Luciano Zanollo





CLICK SOCIAL



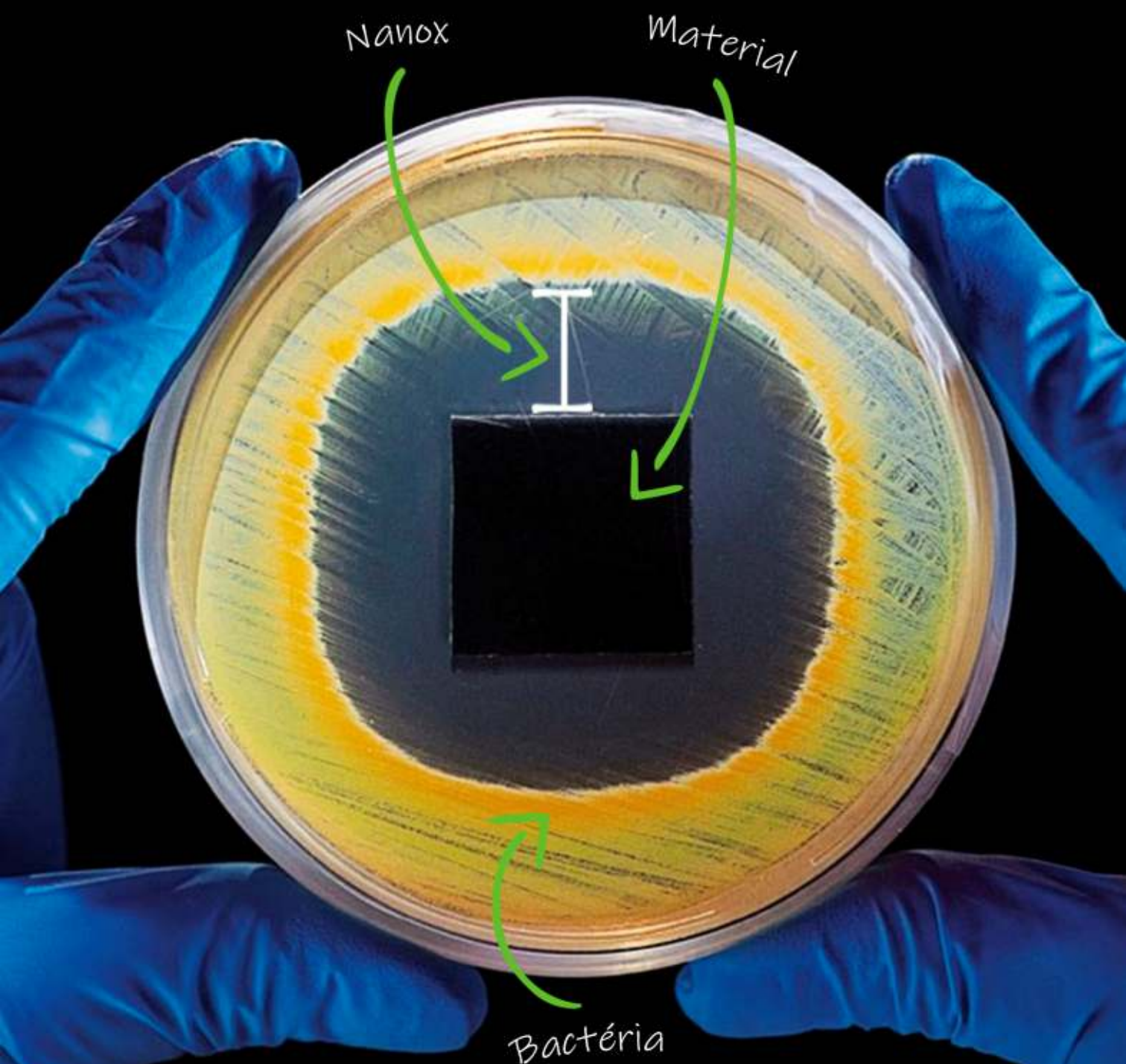
BATE-PAPO

Como parte da programação do Outubro Rosa, a psicóloga Grazi Vanni trouxe meditações e dinâmicas de autoconhecimento aos associados.

Fotos: Equipe Luciano Zanollo



ONDE OS OLHOS NÃO VEEM, A NANOX PROTEGE.



A presença de bactérias, fungos e vírus é algo extremamente comum. As pessoas e indústrias sofrem com prejuízos constantes de materiais ou de saúde. E isso deu sentido à Nanox. Se têm embalagens antimicrobianas, móveis antivíais e tecidos inteligentes, muito se deve à inovação dessa empresa que é spin-off do CDMF da UFSCar e uma das referências mundiais em controle microbiológico seguro em superfícies e materiais.

nanox[®]
intelligent materials
www.nanox.com.br

CLICK SOCIAL



STAND UP

No último mês recebemos também o primeiro show de Stand Up Comedy, o espetáculo "Não É Grande Coisa", comandado pelo humorista André Santi

Fotos: Equipe Luciano Zanollo





OBJETIVO

A evolução do ensino



AGENDE SEU EXAME DE BOLSA

- EDUCAÇÃO INFANTIL
- ENSINO FUNDAMENTAL
- ENSINO MÉDIO



objetivosaocarlos
objetivojrsoocarlos



Tire suas
dúvidas aqui



CLICK SOCIAL



Festival de Vôlei

Como parte do Outubro Rosa, o SCC realizou Mini Festivais de Vôlei, nas modalidades de Quadra, Areia e Mirim, para incentivar a prática esportiva e o cuidado à saúde.

Fotos: Equipe Luciano Zanollo





CLICK SOCIAL



Cervejada no Bosque

Confira os clicks da nossa Cervejada no Bosque de 2021. O evento foi sucesso de público, que pôde apreciar as marcas e os diferentes tipos de cerveja da região.

Fotos: Equipe Luciano Zanollo





CLICK SOCIAL



Festival de Atletismo

Em outubro, a criançada esbanjou fofurice na Pista de Atletismo, durante as competições do nosso festival.

Fotos: Equipe Luciano Zanollo





JR Som e Luz

Especializada na locação de equipamentos de sonorização, iluminação e painéis de LED, a **JR SOM e LUZ** oferece a seus clientes a mais completa estrutura para o seu evento, seja ele pequeno, médio ou de grande porte.

Há 18 anos no mercado, a **JR SOM e LUZ** realiza montagens de **estrutura BOX TRUSS**, **sistema de sonorização** para atender a grandes artistas, bandas em geral e DJs, **sistema de iluminação** para shows, palcos e pistas de dança, **iluminação cênica** para casamentos, formaturas e eventos corporativos em geral, vídeo projeção, **PAINÉIS de LED** e **PISOS DE LED 3D**.

Seu grande diferencial está na qualificação de seus profissionais, no empenho em se manter sempre atualizado com as novidades do mercado, na modernização e manutenção constante de seus equipamentos, além de contar com transporte próprio dos equipamentos (caminhões e carros), garantindo assim a sua própria logística.

Em seu próximo evento, **CASAMENTO, FESTA DE 15 ANOS, EVENTOS CORPORATIVOS, FORMATURAS** e **SHOWS**, conte com a JR SOM e LUZ, pois somente quem tem comprometimento e experiência em eventos pode garantir a aprovação e satisfação de seus clientes.





Refeições Saudáveis

R\$ **11,50**
a partir de

Mercado Saudável

- Nutrição enteral;
- Diet, Gluten Free e Funcionais;
- Medicina tradicional Chinesa;
- Florais a partir de R\$ 26,90;
- Chás;
- Suplementos alimentares.



TOP

SUPLEMENTOS

Delivery grátis a partir de R\$50,00
para a cidade de São Carlos!

Estacionamento + Free Wi-Fi

Loja I: Av. Dr. Carlos Botelho 1777

Loja II: R. Miguel Petroni 2401

 (16) 98197-2019

