



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 120 | Dezembro de 2021

# SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

**CONTAGEM  
REGRESSIVA**

**2022**

***Um novo ano,  
um novo começo,  
um novo presente***

Que **2022** seja o ano da  
**alegria**, da **felicidade** e dos  
**encontros no São Carlos Clube!**

# MADISON TOWER

# LANÇAMENTO

SURPREENDA-SE COM SEU **NOVO ENDEREÇO**



BICICLETÁRIO



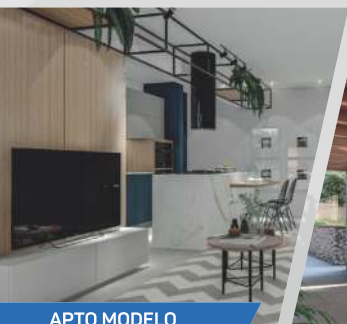
SALÃO DE FESTAS GOURMET



ELECTRIC PARKING



ESPAÇO FITNESS



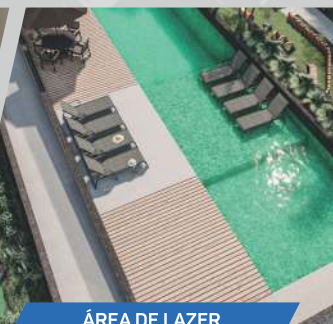
APTO MODELO



ÁREA GOURMET



HALL



ÁREA DE LAZER



### **Apartamentos de**

- 59m<sup>2</sup> 2 dormitórios | 1 suíte  
2 vagas de garagem
- 73m<sup>2</sup> 3 dormitórios | 1 suíte  
2 vagas de garagem

### **Cobertura Duplex**

- 115m<sup>2</sup> 3 dormitórios | 2 suítes  
3 vagas de garagem
- 141m<sup>2</sup> 3 dormitórios | 3 suítes  
3 vagas de garagem

### **Localizado no Parque Faber**

Incorporação registrada no Cartório de Imóveis de São Carlos nº R.07/M.60.579. Perspectivas somente para efeito ilustrativo. Móveis, papel de parede, objetos decorativos não fazem parte do imóvel.

**ROCA**  
imóveis

CRECI 2896-J  
CRECI 019.414-J

☎ 16 3375.5000 📞 16 99611.7890

f /rocaimoveis 📷 @rocaimoveis

🎵 rocaimoveis

# SO RI R À M U S

|   |  |    |
|---|--|----|
|    | EVENTOS DE DEZEMBRO  | 6  |
|    | JINGLE BELLS: CONHEÇA O PAPAI NOEL MAIS JOVEM DO SCC         | 8  |
|    | DÉCADAS DE TRADIÇÃO: TORNEIO DE BARRAGEM REALIZA FINAL       | 12 |
|    | BRIGADA DE EMERGÊNCIA  | 14 |
|    | BAILE DO HAWAII: VEJA COMO FOI O EVENTO MAIS ESPERADO DO ANO | 16 |
|   | 1º CLÍNICA DE TRIATHLON                                      | 22 |
|  | DIA DA ASTRONOMIA  | 25 |
|  | EQUIPES DO CLUBE MARCAM PRESENÇA NO TORNEIO DA AMIZADE       | 28 |
|  | ESPAÇO DE BRINCAR  | 32 |
|  | NOVEMBRO AZUL: CUIDADO E CONSCIÊNCIA                         | 34 |
|  | VERÃO: MUDANÇAS DE TEMPERATURA INFLUENCIAM HUMOR             | 36 |
|  | TORNEIO DE BEACH TENNIS É SUCESSO ENTRE ASSOCIADOS           | 38 |
|  | CLICK SOCIAL   | 40 |

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



saocarlosclube.com.br



/São Carlos Clube



@saocarlosclubesc

**Sede Avenida:** Av. São Carlos, 1.919 - Centro - São Carlos/SP

**Sede de Campo:** Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos/SP

**Departamento de Relações Públicas:** 16 3362.6229 - [rp@saocarlosclube.com.br](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,

Que noite maravilhosa tivemos em nosso Baile do Hawaii! Quero agradecer a todos que participaram do maior evento da história do nosso Clube. Agradecer aos associados, funcionários, prestadores de serviço, artistas, autoridades municipais, etc. Todos que de alguma maneira contribuíram para esse evento tão grandioso e de sucesso.

O astral na noite do baile foi algo memorável. Todos estavam com saudades de tudo o que aconteceu naquela noite: reencontro com os amigos, música boa e muita animação! As três bandas criaram um clima ótimo: Doce Veneno abrindo o baile, Jota Quest emocionando com as músicas que todos cantaram juntos, e o encerramento com toda a empolgação da Gil-melândia. A chuva, tradicional preocupação nesse evento, não apareceu, apenas um frio forte que não conseguiu desanimar ninguém!

Dezembro é um mês mais calmo em nossas atividades no geral, mas teremos uma grande novidade: a volta do Réveillon no Clube! Faremos uma jantar festivo na Virada, por adesão, e logo após a meia-noite a tradicional abertura para todos os associados que queiram festejar e curtir uma boa música. A festa será realizada na piscina, com tendas e toda a estrutura necessária para uma Virada confortável e prazerosa! Mais informações poderão ser acompanhadas por nossas redes sociais e na Secretaria do Clube.

Já para o início do próximo ano, teremos a volta da nossa supertradicional Colônia de Férias de Verão! Não realizamos as últimas edições em virtude da pandemia, mas agora, em janeiro, o evento estará de volta com força e animação total, para divertir e cuidar de nossos pequenos.

Para finalizar, desejo a todos um ótimo Natal, com muito amor e paz! Que tenhamos um 2022 melhor em todos os sentidos. Tenho muita coisa programada para o ano que vem, com atividades esportivas, culturais e sociais. Muitas novidades para agradar nosso associado e fazer o melhor para todos. Sempre.

Ótimas festas de final de ano, e feliz 2022!

**Marco Antonio Partel**  
Presidente

# PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

Neste último número de 2021, é chegada a hora de fazer um retrospecto do trabalho desenvolvido pelo Conselho Deliberativo ao longo do ano que se encerra. Olhar para o caminho percorrido é fundamental para legitimar os processos realizados e também para refletir sobre progressos futuros. Apesar da luta humanitária na pandemia, o ano que se encerra foi muito proveitoso para o desenvolvimento do São Carlos Clube. Neste âmbito, as atividades do Conselho Deliberativo estiveram dotadas de um conjunto de ações virtuosas realizadas tanto pela Mesa Diretora como pelas nossas Comissões Permanentes (Financeira, Jurídica, Obras, Sindicância, Eleitoral e de Descartes).

Todas trabalharam com presteza, afinco e eficácia. Trabalhos ocorridos ainda nos primeiros meses do ano, até então sob a presidência anterior do Conselho Deliberativo, exercida por Paulo Brasileiro até junho de 2021, juntamente com Rafael Bueno da Costa (vice-presidente), Tania Margaret Martini (primeira secretária) e Maria Cleide Patrizi (segunda secretária). Vale recuperar e agradecer o trabalho realizado pela Comissão Eleitoral entre abril e junho de 2021 (ainda na gestão anterior e composta por Stefano Bragatto Quatrochi, João Paulo Porto de Toledo, Arlete de Oliveira Martins, Eduardo de Campos e Erico Bianchin), que conseguiu organizar, ao lado da Diretoria Executiva anterior (da primeira gestão de Marco Partel e com a participação fundamental do ex-diretor administrativo, Miguel Bueno da Costa), uma eleição perfeita em junho, mesmo diante de todas as dificuldades ocorridas no auge da pandemia de Covid-19. Mais uma vez, o São Carlos Clube mostrou um nível de planejamento e de operacionalidade exemplar, possibilitando que todo o processo ocorresse sem desrespeitar as normas sanitárias e epidemiológicas, o que possibilitou um conforto considerável para todas as associadas e associados que participaram do pleito eleitoral do

Clube de 2021 – com eleições para presidente (mandato 2021/2023) e para o novo um terço do Conselho Deliberativo (com mandato para 2021/2027).

Outro ponto importante foi a revisão do Estatuto do São Carlos Clube. Com trabalho iniciado ainda em 2020, a Comissão de Revisão do Estatuto desenvolveu uma atividade fundamental de organização de uma nova versão do texto, e que brevemente deve ser apreciada pelo plenário de nosso Conselho Deliberativo para posterior encaminhamento para aprovação em Assembleia de sócios. Entre janeiro e maio de 2020, foram coletadas sugestões das associadas e associados, por meio de cinco urnas instaladas no Clube de Campo (portaria principal, recepção da academia de ginástica, bar do bosque, portaria 2 e secretaria da administração) e também através do e-mail da Ouvidoria do Clube. Posteriormente, o trabalho revisionista foi realizado pela Comissão de Revisão do Estatuto do Conselho Deliberativo, presidido pelo conselheiro Marcio Marino. Neste aspecto, a referida Comissão e a atual Mesa Diretora do Conselho (com Ana Laura Gonzales Pedrino Belasco, Luis Fernando Piccin e Maria Cleide Patrizi – que sempre estiveram ao meu lado) realizaram um trabalho de fôlego de leitura e inserções de modernização no texto de nosso Estatuto, que certamente renderá o fruto desejado em 2022.

O plenário do Conselho Deliberativo também apreciou e aprovou mais um balanço do São Carlos Clube, que foi apresentado pela Diretoria Executiva e analisado pelo nosso Conselho Fiscal no segundo semestre. Na ocasião, verificou-se que o plano fiscal do São Carlos Clube estava na mais perfeita ordem. Parabéns ao Conselho Fiscal (presidido pelo conselheiro Fábio do Valle Sverzut e composto ainda por Júlio César Rodrigues Nunes, Daniel Tamassi Minozzi, Hercílio Antônio de Carvalho, Márcia Regina Piccolo Cândian e Leonardo Rios) pelo valioso trabalho executado. Em 27/10/2022, foi apreciada

## PALAVRA DO CONSELHO

e aprovada a proposta orçamentária da Diretoria Executiva para 2022, isso após análise e parecer favorável da Comissão Financeira. Parabéns e agradecimento aos conselheiros que integram a Comissão Financeira (presidida por Paulo César Brigante e composta por Lisandro Augusto do Amaral, Dimas Antonio Figueiredo, José Fernando Domingues e Lúcio Fernando Scarpim Braga) pelas apreciações, emissões de pareceres e apoio analítico aos nossos conselheiros.

Outro passo importante dado pelo Conselho Deliberativo foi a aprovação da proposta da Diretoria Executiva de reajuste no valor dos títulos de propriedade do São Carlos Clube, que passaram 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 graças aos excepcionais trabalhos realizados nas últimas gestões da Diretoria Executiva. Junto a isso, também deve-se destacar a aprovação do reajuste de 10% nas taxas de manutenção, de construção, escolinhas esportivas e culturais e demais taxas variáveis para o ano de 2022.

Vale registrar ainda o trabalho valioso de nossa Comissão de Obras (presidida por Antonio Carlos Fonseca Siqueira e composta pelos conselheiros Daniel Luis Cardoso, Wilson José Marques, Mário José Garrido de Oliveira e Erico Bianchini) e todas as suas avaliações e pareceres que balizaram as propostas feitas pela Diretoria Executiva em 2021, em especial para o novo ginásio de esportes e as novas quadras de tênis e vôlei de areia – que serão construídas em 2022.

No setor de obras e modernizações, e após a aprovação pelo plenário do Conselho Deliberativo da proposta feita pela Diretoria Executiva no segundo semestre, o nosso Clube já tem a agenda de investimentos para a melhoria da infraestrutura e de patrimônio do São Carlos Clube em 2022. O Conselho apre-

ciou e aprovou a proposta que contempla, dentre outros, um conjunto de melhorias, como reforma da piscina semiolímpica (que também receberá novos equipamentos) e 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 reforma do telhado do edifício da Sede da avenida São Carlos – considerado um patrimônio histórico do município.

Claro que o espaço da palavra da Presidência é reduzido para continuar elencando as ações fundamentais de nosso Conselho Deliberativo. Registro, neste espaço de dezembro, apenas as principais. As demais ações foram registradas e comentadas nas edições anteriores da **Revista do São Carlos Clube**.

Finalmente, parabéns ao presidente Marco Partel, o vice Paulo Brasileiro e também todos os membros da Diretoria Executiva pelo valioso trabalho desenvolvido em 2021, na certeza de que o São Carlos Clube continuará a exercer seu papel de clube exemplar no Estado de São Paulo, tanto por sua seriedade e eficiência administrativa como também no que se refere ao relacionamento humano, pelo convívio social e respeitoso que tanto orgulha as famílias associadas.

Por fim, a minha reverência a todas as conselheiras e conselheiros do nosso São Carlos Clube. Aos associados, os meus efusivos parabéns por tamanho envolvimento nos eventos do nosso Clube neste ano.

Feliz 2022!

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

DEZEMBRO

*Vermelho*

MÊS DA LUTA E  
CONSCIENTIZAÇÃO  
CONTRA A **AIDS**.



O pior da aids,  
**é não saber!**

**FAÇA O TESTE!**



São Carlos Clube

# Eventos de Dezembro



## Música ao Vivo - Especial Dia do Samba Conversa de Botequim e Convidados

03 de dezembro, às 18h, no Bar do Bosque

---



## Chegada do Papai Noel

05 de dezembro, às 10h, no Campo de Futebol

---



## Música ao Vivo com Rota 80

05 de dezembro, às 12h, no Bar do Bosque

---



## Oficina de Guirlanda Natalina

08 de dezembro, às 19h, na Sala da Melhor Idade

---



## Música ao Vivo com Carrão de Gás

10 de dezembro, às 19h, no Bar do Bosque

---



## Oficina de Natal - Porta Panetone em tecido

11 de dezembro, às 16h, na Sala da Melhor Idade

---



**Música ao Vivo com Ale Brunelli**

11 de dezembro, às 18h, no Bar do Bosque

**Oficina de Enfeites de Natal**

12 de dezembro, às 10h30, no Espaço de Brincar

**Música ao Vivo com Flora Reyes**

17 de dezembro, às 18h, no Bar do Bosque

**SAVE THE DATE**

*Reveillon*  
*São Carlos Clube*

JANTAR  
DE GALA



BALADINHA  
NO QUIOSQUE

MAIS INFORMAÇÕES EM NOSSAS REDES SOCIAIS

**VENDAS A PARTIR DE 06/12**

## ESPECIAL



## Então é Natal!

### Conheça a história do Papai Noel mais jovem a pisar no SCC

“Natal é aquela época em que a gente se lembra da infância”, é assim que o ator Leandro Alves Ribeiro define essa data tão especial comemorada no calendário cristão. “É quando a magia que vemos nos filmes aparece na realidade. Fica uma atmosfera diferente, as luzes nas casas, carros coloridos, os enfeites em todos lugares.”

#### Vocação

Desde a infância, a data sempre teve um lugarzinho especial no coração do ator. Ele só não esperava que fosse “encarnar” o próprio Papai Noel na vida adulta, e tão cedo, com apenas 30 anos. Primeiro duende, depois assistente, para finalmente chegar ao papel de bom velho. “Foi uma oportunidade de trabalho como ator que surgiu, mas logo que fiz já vi que tinha uma certa vocação para encarnar o bom velho.”

#### Memórias de Natal

Entre as lembranças que o inspiraram, estão as viagens que fazia com a família para Minas Gerais, à cidade de Cristina, quando ia visitar o avô. “Eram tios, tias e muitos, mas muitos primos mesmo!” Foi durante uma dessas reuniões que Leandro ganhou da madrinha seu primeiro Papai Noel. “Ela não sabia se eu ia gostar, e deu a chance de escolher outra coisa. Acontece que eu adorei o Noel, ele andava, tinha luzes e ainda tocava o sino!”

Na época, a criança tímida que ele era ficou envergonhada de mostrar sua felicidade. "Esperei um momento em que eu não era mais o foco de atenção, cheguei na minha tia e disse que queria ficar com o Noel. Ela deu um berro, chamou todo mundo para tirar foto comigo abraçado ao Noel! Não sei quem ficou mais vermelho!", lembra.

Depois da ceia, Leandro queria flagrar o velhinho colocando os presentes no pé da árvore. Então o menino que sempre ia dormir antes da meia-noite ficou de tocaia. "Acabei adormecendo faltando uns dez minutos para meia-noite, no pé da árvore vazia. Mas foi um sono leve. Acordei com urgência, e os presentes já estavam todos lá! Saí correndo, olhei pela janela e lá estava ele voando com seu trenó mágico, deixando um rastro de estrelinhas no céu!"

Se foi sonho, delírio ou realidade, o Leandro não sabe, mas para a criança a sensação foi verdadeira. "Sei lá o que era aquilo, talvez alguém tenha soltado algum fogo de artifício, só sei que eu vi um treco cruzando o céu bem na hora que acordei. Acho até hoje que era o Noel", finaliza.

## Quer conhecer mais histórias natalinas?

Não perca a chegada do Papai Noel ao SCC!

Ele virá direto do Polo Norte de helicóptero para o nosso Campo de Futebol, no dia **5 de dezembro, às 10h.**

Neste ano, o bom velhinho vai apresentar uma contação de histórias inédita!

**Não perca!**





# CHEGADA DO PAPAI NOEL

**05/12**  
às 10h

**NO CAMPO  
DE FUTEBOL**

**CONTAÇÃO  
DE HISTÓRIAS  
NATALINAS**

**COM O  
PAPAI  
NOEL**



**São Carlos Clube**



# UENO'S EXTINTORES

EQUIPAMENTOS E PROJETOS CONTRA INCÊNDIO

## ELABORAÇÃO E EXECUÇÃO



- Projeto Técnico P.T.
- Projeto Técnico Simplificado P.T.S.
- Regularização e Obtenção do Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros A.V.C.B.



- Orientação, Treinamento e Formação de Brigada de Incêndio com Certificação.
- Assistência Técnica.
- Equipamentos de Proteção e Combate a Incêndio.

 (16) 3411.3570

 [comercial.uenosextintores@gmail.com](mailto:comercial.uenosextintores@gmail.com)

 Rua General Osório, 1.168 | Centro | São Carlos | SP

## ESPORTE



## Torneio de Barragem: décadas de tradição

Anualmente, o Departamento de Esportes realiza o Torneio de Barragem. O diretor de Tênis, Valdir Gurian, explica que o Torneio é muito importante para que o novo sócio seja inserido na comunidade do tênis do Clube. “Além de conhecer outros praticantes da modalidade, ter uma quadra reservada durante uma partida completa, sem interrupções ou necessidade de ceder o espaço para os próximos jogadores, é uma oportunidade ímpar.”

Para Valdir, o evento movimentava o Clube também fora das quadras, pois após os jogos, de segunda a sexta, os associados confraternizam no Bar do Bosque. Além do happy hour no Bar, anualmente, em novembro, ocorre a confraternização

do tênis, um evento já consagrado e esperado pelos participantes, não só da Barragem, mas de todos os grupos envolvidos no tênis, sócios que acompanham a modalidade e familiares.



“A cada ano procuramos aperfeiçoar o regulamento do Torneio, corrigindo eventuais distorções e inserindo novos procedimentos, que em geral advêm de sugestões dos jogadores ou observações da equipe de coordenação. Esse será nosso ponto de partida para a temporada de 2022. Paralelamente, esperamos sempre aumentar o número de participantes na Barragem, não só dentro de cada categoria, bem como, havendo demanda, criando novas categorias que atendam a todos os tenistas do Clube”, conclui o diretor.



### Paixão pelo esporte

O associado Umberto Carlos Patracon, 49 anos, formado em educação física, iniciou sua vida esportiva no basquete, nas equipes mirim/pré-juvenil do São Carlos Clube, quando tinha apenas 13 anos. “Nessa época disputei quatro Campeonatos Paulistas até o juvenil, e aos 17 anos já treinava e fazia parte da equipe adulta, pela qual disputei os Jogos Regionais de 1991. Aos 18 anos, o tênis apareceu por acaso na minha história. Um irmão mais velho trouxe para casa uma raquete, e logo me interessei e comecei a praticar esporadicamente. Mesmo praticando durante muito tempo, nunca havia feito aulas. Só percebi que isso

seria de grande ajuda quando retornei ao SCC, em 2017, e comecei a disputar todos os torneios internos, Caçapa, Duplas por Equipes, Duplas Sorteadas e a Barragem.”



Umberto também contou que participa dos Torneios de Barragem desde 2017 e que já disputou 77 jogos pelo campeonato. “Iniciei na categoria Prata, em que fui vencedor, e em 2018 fui para a categoria Ouro.” Para ele, o Torneio de Barragem reúne uma grande diversidade de jogadores e, durante as partidas, é possível fazer novas amizades. “O número de participantes aumenta a cada ano, com isso surgem novas categorias, e em todas elas vejo a empolgação e a determinação dos jogadores em superar novos desafios”, finaliza.



# SEGURANÇA



## Colaboradores fazem treinamento da **Brigada de Emergência**

*Em outubro, nossos colaboradores participaram de mais um treinamento da Brigada de Emergência, em Rio Claro (SP)*

A preparação, promovida pela DM Treinamentos, empresa focada em Segurança do Trabalho, enfatizou o atendimento de primeiros socorros, a evacuação de locais, a segurança e o combate a princípios de incêndio. “Foi um dia de muitos conhecimentos! Aprendemos a utilizar os extintores, a imobilizar uma vítima, a reconhecer a gravidade de uma situação de emergência e a prestar os cuidados imediatos”, contou a assistente de eventos do SCC, Julia Escrivão Henrique, que participou do treinamento pela primeira vez.

Além das aulas teóricas, os funcionários tiveram experiências práti-

cas e simulações das situações de risco. “O treinamento com certeza agregou muito para todos que participaram, tanto na rotina profissional como na pessoal”, garantiu Júlia.







### Segurança em primeiro lugar

O objetivo do curso, segundo a DM Treinamentos, é habilitar os profissionais para atuarem na prevenção de acidentes, através de treinamento específico, a fim de preservar vidas, o meio ambiente e o patrimônio.

Para Gildo Antonio Gregorio, brigadista, funcionário dos Recursos Humanos do SCC e atuante na Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), os brigadistas precisam manter-se atentos a situações de perigo, e isso pode exigir atenção diária para fiscalizar possíveis irregularidades e riscos. “Seja um indício de fogo, ou qualquer situação que envolva perigo, a equipe da Brigada entra em ação. Temos que agir rapidamente para eliminar o risco, garantindo assim eficácia constante e qualidade de vida para o trabalhador.”



### Mas, afinal, o que é Brigada de Emergência?

A Brigada de Emergência é obrigatória em empresas que têm mais de 20 pessoas em seu quadro de funcionários, e seu treinamento é previsto em lei federal, através da Norma Regulamentadora 23, estabelecida pelo Ministério do Trabalho e Previdência.

Os brigadistas são trabalhadores que se voluntariam para passar por capacitação e atuar em situações de emergência de risco potencial dentro da empresa. Ao todo, 20 funcionários do SCC participaram do treinamento este ano.



Durante a capacitação, a abordagem da prevenção é tão importante quanto o combate a princípios de incêndios. Em ambos os casos é possível amenizar a gravidade de situações que, sem uma intervenção imediata, poderiam se transformar em uma “bola de neve”. Um exemplo é o atendimento de primeiros socorros, que pode aumentar as chances de uma vítima sobreviver até a chegada de um serviço de assistência médica de emergência. “Atuamos quando há necessidade de intervir, prestando atendimento imediato. Após formação específica, estamos aptos a agir diante de qualquer cenário de perigo em situações de emergência, seja com orientações ou até mesmo com medidas de prevenção”, completou Gildo.

## SOCIAL



## Baile do Hawaii: retomada histórica e em grande estilo

*Tradicional evento respeitou os protocolos estabelecidos pelo Plano SP*

Depois de dois anos de interrupção por conta da pandemia de Covid-19, o São Carlos Clube realizou, em novembro, o Baile do Hawaii, o evento mais esperado pelos associados. “Sem dúvida alguma, esse é o maior evento da história do São Carlos Clube”, afirmou Marco Antônio Partel, presidente da Diretoria Executiva.

A alegria pela retomada do baile pôde ser comprovada pelo recorde de público. Recebemos, em nossa casa, 3.917 pessoas, respeitando os protocolos determinados pelo Governo do Estado de São Paulo e pela Prefeitura Municipal, como, por exemplo, o cadastro antecipado da carteira de vacinação.



### **Atrações agitaram o público**

A diversidade de músicas agradou os espectadores. A abertura do evento ficou por conta da tradicional banda são-carlense Doce Veneno, cujo repertório varia do forró ao rock. Depois foi a vez da banda mineira Jota Quest, que apresentou clássicos de sua jornada no pop rock. Para

encerrar o evento com muita animação, a ex-integrante da Banda Beijo, Gilmelândia, agitou o público com grandes sucessos do axé baiano. “Fiquei muito feliz, porque este é meu primeiro grande show! Estava fazendo apresentações mais intimistas, para 500 pessoas, e de repente ver essa multidão vibrando foi um grande prazer, uma grande alegria”, celebrou a cantora.



### Tradição e melhorias

O Baile do Hawaïi teve início em 1988, na Sede Avenida, e dois anos depois já se consolidaria como o maior evento do Clube. Em 1998, dada a magnitude do Baile, a Diretoria mudou o layout e transferiu a festa para o Parque Aquático, na Sede de Campo, no formato que conhecemos hoje.

Com 33 anos de tradição, o Baile do Hawaïi tem melhorando a cada edição, e em 2021 não poderia ser diferente. A Diretoria Executiva apostou em um formato ainda maior. Investiu em uma estrutura com três palcos, sendo um deles de 360° dentro da piscina recreativa. Outra novidade foi a presença de um guindaste com um telão em formato de cubo, que permitia acompanhar os shows de qualquer lugar do Parque Aquático. Já a área de tendas e coberturas desta edição aumentou em 30%.

O número de mesas à venda

para o Baile de 2021 foi 85% maior que o da última edição, realizada em 2019, antes da pandemia. Neste ano, foram 354 mesas, enquanto em 2019 totalizaram 191. “Essa estratégia, além de oferecer mais conforto para os associados, que contaram com mais lugares para assistir aos shows sentados, possibilitou maior arrecadação para subsidiar alguns custos do Baile, além de garantir um pouco mais de distanciamento social”, explicou Partel.

### Cuidados

Esse foi o primeiro evento do Clube que pôde receber 100% de capacidade de público. Outra novidade é que os frequentadores e convidados também puderam desfrutar da festa em pé.

O evento passou por algumas reformulações para atender aos protocolos estabelecidos pelo Plano São Paulo e pela Prefeitura Municipal de São Carlos. Por exemplo, todos os frequentadores, colaboradores e prestadores de serviço do Baile tiveram de apresentar a carteira de vacinação. Também foram contratados mais de 400 prestadores de serviço, sem contar a equipe de suporte do próprio SCC. Tudo isso para atender ao associado e garantir conforto, segurança e agilidade ao processo de cadastramento.

E deu certo! Recebemos aproximadamente quatro mil carteirinhas de vacinação de associados, e estas já se encontram em nosso sistema da plataforma MultiClubes, para eventos futuros.

“Inauguramos uma nova forma de fazer eventos, respeitando todos os protocolos sanitários necessários neste momento”, afirmou Paulo Brasileiro, vice-presidente do São Carlos Clube.

# Confira algumas fotos do nosso Baile







## Primeira Clínica de Triathlon do São Carlos Clube

O triathlon começou em um clube de atletismo em San Diego, nos Estados Unidos. Na ocasião, mais especificamente em 1974, um técnico passou um treino de férias para seus atletas que incluía ciclismo, corrida e natação. No retorno, ele aplicou um teste para avaliar se os alunos haviam cumprido o cronograma. Foram 500 m de natação, 12 km de ciclismo e 5 km de corrida. A brincadeira foi um sucesso e foi repetida no ano seguinte. Assim surgiu o triathlon, que sofreu algumas reformulações ao longo dos anos e passou a integrar os Jogos Olímpicos apenas no ano 2000.

Após o sucesso do 1º Desafio de Triathlon, o Departamento de Esportes do SCC realizou, no mês de novembro, a primeira Clínica de Triathlon para iniciantes, ministrada por

Mariana Ohata e Reinaldo Colucci, atletas profissionais. “Somos dois atletas que vivem o ‘nada, pedala e corre’ 100% do nosso tempo há muito anos, e adoramos compartilhar tudo o que aprendemos. Nosso objetivo com esse bate-papo foi a troca de experiências e, quem sabe, fazer com que os novos praticantes se apaixonem pelo tri, assim como nós”, disseram os atletas.





Para Mariana Ohata, o triathlon é uma modalidade dinâmica, pois foge da rotina, além de transformar o estilo de vida dos praticantes. “São três esportes em um, e isso faz com que a variedade dos treinos torne o dia a dia muito mais prazeroso e menos monótono. Por ser um esporte de resistência e longa duração, passamos muito tempo ‘falando’ com nós mesmos, nos conhecendo, e isso nos ajuda a evoluir na parte psicológica, nos tornando mais fortes. Construímos um estilo de vida saudável com o ‘nada, pedala e corre’, e a superação dos limites é diária.”

Já Reinaldo Colucci entende que ajustar os treinos para que eles se encaixem na sua rotina, e não o contrário, é essencial para os iniciantes. “Dessa forma, a evolução no esporte é mais natural e prazerosa. Também destaco a importância de ter ao seu lado pessoas experientes e

capacitadas, para que o crescimento seja constante.”

Para a diretora adjunta de Atletismo, Natália Schichi Valverde, a Clínica foi uma excelente experiência – os presentes puderam conhecer melhor a modalidade e os curiosos foram incentivados a iniciar a prática. “Tivemos a oportunidade de conhecer teoricamente as particularidades da natação, do ciclismo e da corrida, além de também poder praticar um pouco de cada uma das modalidades ao lado de atletas olímpicos da nossa cidade. No final, ainda fizemos um Mini-Triathlon, que foi superdivertido e desafiador.” Natália acredita que esses eventos são muito importantes e que devem acontecer sempre. “As Clínicas são uma ótima forma de divulgar e incentivar a prática esportiva de modalidades que podem ser realizadas no Clube.”





# Tipos de Triathlon

**Sprint triathlon:**

750 m de natação  
20 km de ciclismo  
5 km de corrida

**Standard:**

1,5 km de natação  
40 km de ciclismo  
10 km de corrida

**Ironman Full Distance:**

3,8 km de natação  
180 km de ciclismo  
42 km de corrida

**Ironman 70.3:**

1,9 km de natação  
90 km de ciclismo  
21,1 km de corrida

**Mixed Relay:**

Revezamento de triathlon que já entrou como modalidade olímpica em Tóquio. O time é formado por dois atletas do sexo masculino e dois do sexo feminino, e cada um deve cumprir um mini-triathlon: 300 m de natação, 8 km de ciclismo e 2 km de corrida.

**Currículo Mariana Ohata**

- Triatleta olímpica e representante da Seleção Brasileira de Triathlon por 20 anos.
- Manteve-se no ranking mundial – top 50, por três ciclos olímpicos.
- Encerrou a carreira em 2009, para dedicar-se à carreira acadêmica, na qual hoje atua como treinadora da sua assessoria esportiva – OhataColucci.
- Atleta olímpica – Triathlon: Jogos Olímpicos de Sidney (2000), Atenas (2004) e Pequim (2008).
- Eleita pelo COB (Comitê Olímpico Brasileiro) a melhor atleta olímpica de triathlon nos anos de 2003, 2006 e 2008.
- Hexacampeã sul-americana de triathlon na categoria elite feminino (1999, 2000, 2002, 2003, 2006 e 2007).
- Hexacampeã brasileira de triathlon na distância olímpica, hoje standard, categoria elite feminino (1997, 1999, 2002, 2003, 2005 e 2006).
- Pentacampeã do Mundialito de Fast Triathlon, realizado pela TV Globo (2001, 2002, 2004, 2006 e 2007).
- Campeã sul-americana, cat 35-39, no Ironman Florianópolis, 2017.

**Currículo Reinaldo Colucci**

- Participou de duas olimpíadas: 2008 (Pequim) e 2012 (Londres).
- Medalha de ouro nos Jogos Pan-Americanos de 2011, em Guadalajara, no México.
- Foi cinco vezes campeão brasileiro na categoria elite.
- Recordista brasileiro do Ironman (7h45'09).





## Dezembro é mês da **Astronomia**

Os mistérios da imensidão do espaço sempre deixaram a humanidade fascinada e intrigada. Por conta dos questionamentos que daí surgiram, a Astronomia se tornou uma das ciências mais antigas existentes no mundo.

No dia 2 de dezembro comemora-se o Dia da Astronomia no Brasil e, para conhecermos um pouco sobre essa ciência que estuda os corpos celestes espalhados pelo Universo, a **Revista do São Carlos Clube** entrevistou o astrônomo André Luiz Silva, do Observatório Dietrich Schiel. Confira:

### **Por que é importante o estudo da Astronomia?**

Há muitas razões práticas para o estudo da Astronomia. Na minha opinião, a principal é que a Terra está inserida num contexto muito maior, que é cósmico. Sendo assim, quanto mais aprendemos sobre

outros planetas, estrelas e demais astros, melhor entendemos a nossa casa planetária, que é a Terra, além de entender de onde viemos e poder fazer projeções sobre o nosso futuro. A própria curiosidade humana justifica o estudo da Astronomia: é quase impossível contemplar um céu estrelado e não se perguntar de onde veio tudo isso e como o Universo funciona. Nesse processo, terminamos inventando ferramentas e descobrindo uma porção de coisas que usamos em outras áreas.

### **Quais avanços foram possíveis graças à Astronomia?**

A Astronomia tornou possível a

agricultura numa época em que não havia calendários. Quando plantar e quando colher? O céu fornecia a resposta: a observação cuidadosa do céu permitiu aos nossos antepassados saber em que estação do ano estavam. As grandes navegações que conduziram os europeus à descoberta de novas terras, nos séculos XV e XVI, são outro exemplo: sem o conhecimento de Astronomia para a navegação, não teria sido possível viajar por grandes distâncias. A observação das atmosferas estelares inaugurou um campo da química muito amplo, a espectroscopia, no século XIX. Hoje, esse campo é usado até mesmo em exames de sangue. Não raro, problemas que nasciam da observação do céu geraram novas técnicas que são aplicadas em campos completamente diferentes da Astronomia.

### **De que forma o conhecimento da Astronomia influencia nosso cotidiano?**

Mesmo em grandes cidades, sem verde e longe de reservas florestais, podemos contemplar o Sol, a Lua, as estrelas e os planetas, acompanhar seus ciclos. Isso é uma forma de nos reaproximarmos da Natureza.

### **Quais equipamentos de ponta o Observatório Dietrich Schiel possui? O que torna o local especial?**

No Observatório Dietrich Schiel contamos com telescópios para observação dos astros e alguns dedicados ao Sol, além de dispositivos didáticos que auxiliam no entendimento de vários conceitos de Astronomia. Embora haja alguns telescópios modernos, sem dúvida o instrumento que mais atrai a curiosidade dos visitantes é um telescópio quase

centenário, o refrator Grubb 204/3000, o primeiro telescópio do Observatório, que veio para São Carlos durante a última passagem do cometa Halley, em 1986. O que torna o Observatório Dietrich Schiel especial, no entanto, são os recursos humanos, em especial os monitores, estudantes universitários que atendem ao público com carinho e dedicação, proporcionando a experiência única da observação direta de um astro através das lentes dos telescópios e dando informações interessantes sobre o que é visto. O trabalho no Observatório junto ao público tem influenciado a vida e a carreira de muitos monitores, mesmo daqueles que seguiram carreiras não ligadas à Astronomia. Por outro lado, alguns visitantes e alunos dos minicursos relatam que optaram por entrar em determinadas carreiras por influência da experiência que vivenciaram no Observatório.

### **Quais atividades são ofertadas à comunidade?**

No momento, em virtude da pandemia de Covid-19, não estamos oferecendo atividades presenciais. No lugar, oferecemos postagens informativas na nossa página do Facebook *Centro de Divulgação da Astronomia - Observatório Dietrich Schiel* e lives de observação do céu. Em situação de normalidade, atendemos às escolas e ao público espontâneo, oferecendo diversas atividades, como Observação do Céu Noturno, Domingos Solares, Cine Observatório (cineclube com temática espacial de ficção científica e documentários sobre assuntos astronômicos), Sessão Astronomia (palestras sobre temas variados de Astronomia aos sábados à noite), atendimento monitorado do espa-

ço ao redor do Observatório, chamado de Jardim do Céu na Terra, e minicursos focando vários campos da Astronomia.

### Quais fenômenos a Astronomia considera mais importantes? Por quê?

Consideramos os fenômenos cotidianos, como a observação das constelações, da Lua e dos planetas, os mais importantes. São aspectos bem conhecidos da Astronomia há séculos e que estão conectados com nosso cotidiano, embora nem sempre as pessoas se deem conta disso. Muita gente, mesmo de nível superior, desconhece o mecanismo que gera as fases da Lua, por exemplo, embora já seja assunto bem conhecido há muito tempo. Os argumentos que nos permitem afirmar que a Terra é redonda e que gira ao redor do Sol são outro exemplo. Esse desconhecimento geral sobre temas bem conhecidos é em parte responsável pela disseminação de teorias da conspiração, como o terraplanismo e o boato de que não houve pouso na Lua. No Observatório costumamos promover eventos comemorativos para as datas de início de cada estação, que têm ciclo anual, além de oferecer atividades especiais para os eventos que não têm frequência anual, como os eclipses, os trânsitos de planetas pelo Sol ou as épocas de melhor visibilidade dos planetas mais brilhantes. Um exemplo clássico é o da chamada Semana Marciana, que ocorre a cada 2 anos e 50 dias, período que corresponde ao da melhor visibilidade do planeta vermelho. Nessas ocasiões, promovemos uma semana inteira de observações e eventos ligados a Marte. Nem por isso deixamos de lado os assuntos mais modernos da Astrono-

mia, que são aqueles que mais motivam a pesquisa científica atual na área, tais como Buracos Negros, Evolução Estelar, Astrofísica Extragaláctica e Cosmologia (estudo do Universo como um todo).



**André  
Luiz Silva**

Graduado em física com ênfase em astronomia pelo Instituto de Física da USP, André Luiz Silva é especialista em ensino de astronomia e mestre em astrofísica teórica pela Universidade Cruzeiro do Sul.

De 2004 a 2010, trabalhou na Divisão de Astronomia e Astrofísica da Prefeitura de São Paulo, órgão que inclui os planetários do Ibirapuera e do Carmo, além da Escola Municipal de Astrofísica, tendo sido diretor dessa instituição entre 2007 e 2010.

Desde 2011 trabalha como astrônomo no Observatório Dietrich Schiel, do Centro de Divulgação Científica e Cultural (CDCC) da USP, campus de São Carlos.

Paralelamente ao trabalho desenvolvido na USP, o astrônomo apresenta o Programa de Rádio Virtual: *Maravilhas do Universo*, na Rádio Conhecer, criada por Cid Moreira.

#### **Dias e Horários:**

Domingo: às 11h  
 Segunda-feira: às 17h30  
 Terça-feira: às 23h30  
 Quarta-feira: às 11h  
 Quinta-feira: às 20h30  
 Sexta-feira, às 2h30

<https://radioconhecer.com.br/>

## ESPORTES



## Há mais de 15 anos o SCC marca presença no Torneio da Amizade

A última edição do Torneio da Amizade, realizada no mês de novembro em Águas de São Pedro, contabilizou a participação de 900 atletas de seis estados. O São Carlos Clube contou com dois técnicos, seis equipes e 41 atletas.

A diretora do Vôlei, Vanessa Machado, avalia como muito bom o desempenho das atletas no evento. “Considerando o cenário pandêmico que ainda estamos vivendo, voltamos a treinar há poucos meses, mas fomos muito bem!”

Ela contou também que o maior desafio durante o Torneio foi superar o cansaço e as dores. “Durante o Torneio da Amizade temos cinco dias de jogos intensos! Além disso, jogamos contra equipes profissionais.”

Vanessa acredita que a participação das atletas em torneios desse nível é fundamental para o desenvolvimento na modalidade. “Em eventos como esse, nos desafiamos e colocamos em prática tudo o que treinamos. Além disso, a união e a convivência de todas as atletas são fundamentais para o crescimento pessoal, confiança e amizade.” Para 2022, segundo a diretora, as expectativas estão nas alturas. “Voltamos com mais vontade de treinar, melhorar e superar nossas dificuldades.”



### Homenagem surpresa

Durante o Torneio da Amizade, a atleta Solange Trimer, a Sol, foi homenageada com um troféu pela sua dedicação e comprometimento na organização das equipes do São Carlos Clube. “Uma homenagem mais que merecida!”, ressalta Vanessa.

“Eu ainda era criança quando me apaixonei pelo vôlei”, conta Sol. “Comecei a jogar na escola com apenas 10 anos de idade. Tínhamos uma turma de treinamento e participávamos dos Jogos da Primavera, Jogos Regionais... Joguei no time da cidade, na universidade e no Clube.”



A atleta garante que o fato de ter iniciado muito cedo sua trajetória no esporte fez muita diferença em sua vida. “Tudo o que sou devo ao vôlei, foi por meio desse esporte

e dos meus técnicos que eu pude trabalhar as minhas emoções. No vôlei desenvolvi minha consciência coletiva, o respeito ao próximo, a tolerância, a paciência, a disciplina, a persistência, o foco. O vôlei também me trouxe as minhas melhores amigas, que hoje se tornaram família.”

Sol revelou ainda sua surpresa com a homenagem. “Não esperava! Mas fiquei muito feliz e emocionada! Essa homenagem é o reconhecimento de toda a minha dedicação, organização e comprometimento com o Torneio da Amizade e com o Vôlei do São Carlos Clube. Foi muito gratificante!”



Para Sol, o Torneio da Amizade é um espetáculo à parte, que une as atletas como se fossem uma grande família. “Lá torcemos umas pelas outras, nos apoiamos, nos incentivamos, e assim tudo tem sua magia. A farrá, as vitórias, as derrotas, as dores, os quartos, tudo é compartilhado. A cada ano nosso grupo vem se tornando mais paciente e tolerante, e isso nos fortalece como equipe e como pessoa. Para quem procura viver fortes emoções em apenas um dia, esse é o Torneio.”

# Confira as equipes que participaram do **Torneio da Amizade:**



# Obra de Ampliação e Implantação de Ciclovia da **Terceira Ponte**

*Uma obra para melhorar a mobilidade da população de Vitória e Vila Velha, no Espírito Santo*

*Mais de 7km de extensão e 3 mil toneladas de aço em sua construção*

**SIDERTEC** 35 ANOS



# ESPAÇO DE BRINCAR

QUANDO EU CRESCER, EU QUERO SER...

## ASTRÔNOMO

A humanidade sempre teve a curiosidade de entender o que existe além daqui da Terra. Civilizações antigas, como, por exemplo, os astecas, egípcios e os habitantes da Grécia Antiga, se guiavam pelos céus e as estrelas, para percorrer caminhos, para saber a melhor época de colher os alimentos, para navegar e até para prever eventos climáticos. Hoje, a Astronomia é a ciência dos astros, das galáxias, do Universo, e está ligada a várias outras áreas científicas, como Física, Biologia, Matemática e muitas outras.



**Você sabia que existe uma profissão responsável por observar e pesquisar o céu, as estrelas, o espaço?**

O astrônomo é o profissional responsável por desenvolver os estudos, descobertas e tecnologias ligados aos astros do Universo.

## ASTRÔNOMOS QUE FIZERAM HISTÓRIA



### **Edmond Halley (1656-1742) - Inglaterra**

Conhecido por prever a passagem do cometa Halley e decifrá-lo. Foi nomeado como Astrônomo Real Britânico pelos monarcas da época.



### **William Herschel (1738-1822) e Caroline Herschel (1750-1848) - Alemanha**

Os irmãos foram responsáveis pela descoberta do planeta Urano no nosso sistema solar. Caroline também foi a primeira mulher a descobrir um cometa.



### **Henrietta Swan (1868-1921) - EUA**

Responsável por criar o primeiro método de medir estrelas mais distantes e até que pertenciam a outras galáxias.



# VOCE SABIA? CURIOSIDADES ASTRONÔMICAS

- ★ Não existe som no espaço.
- ★ As fases da Lua influenciam o movimento das ondas dos mares (subida e descida das marés).
- ★ Estima-se que haja mais estrelas no Universo do que grãos de areia na Terra, porém conseguimos ver a olho nu apenas cerca de nove mil delas.
- ★ O planeta mais frio do sistema solar é Urano, com temperaturas beirando os  $-224^{\circ}\text{C}$ .
- ★ Júpiter é o planeta com o dia mais curto do sistema solar. Seus dias duram em média 10 horas, o tempo que ele leva para dar uma volta em torno de si (rotação).

## DE ONDE VEM?

### A ORIGEM DO SAMBA

Em 2 de dezembro comemora-se o Dia do Samba! Esse ritmo criado aqui no Brasil é símbolo da nossa música e cultura até hoje. Uma das principais características é o uso marcante de instrumentos de percussão como tambores, surdo e chocalhos.

O samba passou por diversos lugares até chegar aos ritmos que conhecemos hoje. Ele nasceu lá na Bahia, com os batuques e cantigas de roda trazidos pelos africanos escravizados. Os batuques chegaram ao Rio de Janeiro no final do século 19, e lá foram ganhando outras formas e sons.

Quando surgiram, as rodas de samba eram proibidas, mas com o tempo o gênero começou a cair no gosto do brasileiro e foi ganhando novas misturas por onde passava, até chegar ao samba que conhecemos hoje.

#### Instrumentos do Samba

##### Percussão

Pandeiro

Surdo

Tamborim

Cuíca

Agogô

Ganzá

##### Cordas

Violão

Cavaquinho



#### Tamborzinho de brinquedo (com material reciclável)

#### FAÇA VOCÊ MESMO

##### Materiais

- Lata de metal
- Bexiga
- 2 lápis do mesmo tamanho
- Estilete
- Elásticos
- Tesoura
- Fitas adesivas coloridas

Corte a bexiga retirando o pescoço e o bico. Depois, estique-a para colocar na boca da lata; para isso, você pode pedir a ajuda de um adulto. A bexiga esticada na abertura da lata será a pele do nosso tambor. Para que ela não escape com facilidade, coloque elásticos segurando as sobras da bexiga ao redor da lata. Peça para um adulto cortar as pontas de dois lápis da mesma medida. Pronto, você pode decorar o tambor e as baquetas com fitas adesivas coloridas ou outro material de sua preferência.

# ACONTECE NO CLUBE



## SIPAT realiza Campanha Novembro Azul

No dia 17 de novembro, mês mundial de combate ao câncer de próstata, a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (CIPA) promoveu um bate-papo com a psicóloga Aline Samanta Vasconcelos. Os colaboradores do São Carlos Clube puderam participar de uma palestra que deu ênfase à conscientização sobre o tema.

De acordo com a psicóloga, os homens precisam estar sempre atentos a sintomas como sangramento na urina e necessidade constante de urinar. Dentre os fatores de risco, ela destaca a obesidade, a má alimentação, predisposição genética, consumo de álcool e tabaco. Afirma, contudo, que um dos piores obstáculos para o enfrentamento da doen-

ça é o preconceito com relação ao exame de toque retal. “Vivemos em uma cultura machista, e a sociedade muitas vezes diz que homem não chora, dá conta de tudo. Enraíza-se a ideia de que o homem, por ser provedor, não pode adoecer, e por isso eles não buscam ajuda... Acreditam que ir ao médico é sinônimo de fraqueza, ou, até pior, não fazem os exames necessários por medo de julgamento.”

Aline destaca que precisamos ressignificar essas crenças e que a realização de palestras como essa é essencial para quebrarmos a cultura do machismo e os preconceitos. “Essas barreiras acabam dificultando a prevenção e a descoberta antecipada de um possível câncer.”



### Apoio psicológico

A profissional também esclarece que toda doença vai gerar sofrimento e, quando nosso lado psicológico é abalado, temos uma série de reações. “Quando diagnosticados, vivemos um processo de luto: negação, barganha, raiva, depressão. Esse turbilhão de sentimentos acaba nos paralisando na hora de fazer um tratamento, por exemplo.”

Para ela, nesse momento, o apoio de um profissional é essencial, não apenas para o paciente, mas também para a família. “Todos adoecem junto. A família precisa aprender a lidar com a situação, saber

como a doença funciona, como é o tratamento. Entender sentimentos e emoções auxilia no processo de tratamento, por isso é fundamental ter o apoio de um profissional da psicologia para se fortalecer.”



**Aline Samanta Vasconcelos**  
Psicóloga

### Prevenção

- Exame PSA
- Exame toque retal
- Atividade física
- Alimentação equilibrada
- Desconstrução da imagem machista acerca dos exames preventivos

### Tratamento

- Urologista
- Psicólogo - suporte



## SAÚDE



## Estações do ano e as mudanças de humor

*Conversamos com o psiquiatra Tiago Spinosa, que nos explicou de que forma as estações do ano, especialmente o verão, podem afetar nosso estado emocional.*

A estação mais quente do ano chega ao Brasil no dia 21 de dezembro, trazendo junto uma série de mudanças que podem influenciar as demandas fisiológicas, como, por exemplo, a necessidade de hidratação, o sono, o apetite e a libido. Aliás, as estações podem impactar a rotina, a maneira de se vestir, de se comportar, e até o nosso humor.

### **Humor:**

#### **Estado de espírito do indivíduo**

Para começar esta conversa, é preciso compreender melhor o conceito de humor. De acordo com o psiquiatra Tiago Spinosa, humor é o estado emocional em que se encon-

tra a pessoa em determinado momento. "O humor age ampliando ou reduzindo o impacto das nossas experiências e, muitas vezes, modificando o sentido e a natureza dos fatos que vivenciamos."

*O humor exerce influência direta em vários aspectos importantes da vida psíquica, como interesse, vontade, energia, prazer, libido, distúrbios do sono e do apetite, rendimento nas tarefas diárias, cognição, relacionamento interpessoal, conteúdo do pensamento, capacidade de tomada de decisões e em nossa funcionalidade geral, inclusive para o trabalho.*



### Temperatura: uma questão de intensidade

Ainda segundo o médico, a temperatura afeta o humor na medida em que a sensação de frio e calor trazem reações fisiológicas. “Em períodos mais frios, a produção de hormônios como a serotonina, dopamina e endorfina, neurotransmissores que enviam comandos de emoções boas para o nosso cérebro, fica prejudicada, podendo causar maior sensação de desânimo e sentimento de tristeza, fato que costuma ocorrer mais na Região Sul do Brasil. Costumamos sair menos de casa e, portanto, produzimos menos vitamina D, e seus níveis abaixo do normal também podem influenciar nosso humor”, afirma Spinosa.

Nos países mais frios, com alta incidência de chuvas e dias nublados, a falta de luz pode acarretar problemas, como o transtorno afetivo sazonal. “Este transtorno costuma cursar com sintomas depressivos que ocorrem normalmente no inverno. Os sintomas incluem fadiga, queda do humor, desânimo e isolamento social, sendo tratados com fototerapia, psicoterapia e medicamentos, quando indicado”, explica o psiquiatra.

### Mas, afinal, o verão é realmente sinônimo de alegria?

No geral, nosso humor costuma melhorar no verão. “É uma época em que há mais contato pessoal e eventos sociais e também maior possibilidade de realização de atividades prazerosas e ao ar livre. No verão, também estamos mais propensos a viajar e a buscar novas experiências, contribuindo para a melhoria geral do humor e da motivação.”

Mas atenção: temos de tomar cuidado com o excesso. Altas temperaturas também podem desencadear reações desconfortáveis visando regular nossa temperatura corporal, como a dilatação dos vasos sanguíneos e a sudorese excessiva, que pode contribuir para a desidratação, segundo o especialista.

Spinosa sugere hábitos que podem melhorar e estabilizar o humor. “Dormir e se alimentar bem são essenciais, mas, além disso, podemos buscar atividades prazerosas e de relaxamento, praticar atividade física com regularidade e cultivar bons relacionamentos. Psicoterapia e terapias alternativas são bem-vindas também”, completa.



**Tiago Nogueira Spinosa**  
Psiquiatra - CRM: 144806

## ESPORTES



## Torneio de Beach Tennis

Nos dias 20 e 21 de novembro, o Departamento de Esportes do São Carlos Clube realizou mais uma edição do Torneio de Beach Tennis. No total, 160 associados se inscreveram

e foram formadas 108 duplas (masculino, feminino e mista) em oito categorias. Em um único final de semana, 200 jogos foram realizados!

### Confira os resultados da disputa:

#### **Categoria Mista A**

**Dupla campeã:** Diego e Giovana Ienco

**Vice:** Henrique Dantas e Carol Garcia

#### **Categoria Mista B**

**Dupla campeã:** Denis e Ana Vasconcelos

**Vice:** Adauto e Luciana Toledo

#### **Categoria Mista C**

**Dupla campeã:** Rogeria e Almir

**Vice:** Aaron e Lu Hildebrand



**Categoria Feminina B****Dupla campeã:** Luciana e Daniela Toledo**Vice:** Isadora e Patrícia**Categoria Feminina C****Dupla campeã:** Rogeria e Soraia**Vice:** Solange e Vania**Categoria Masculina A****Dupla campeã:** Diego e Pedro**Vice:** Renaldo e Murilo**Categoria Masculina B****Dupla campeã:** Milton e Vitor**Vice:** Leo Pelosi e Caio**Categoria Masculina C****Dupla campeã:** João e Vinicius**Vice:** Rodrigo e Erick

Camila Borim, supervisora da FitClube Academia, revelou para a **Revista do São Carlos Clube** que a comissão organizadora está muito satisfeita com o resultado do evento.

“O evento aconteceu em um final de semana ensolarado, tivemos estrutura com DJ e chopp livre aos participantes no sábado. Foi um sucesso!”

**Comissão organizadora:****Camila Borim** - Supervisora da FitClube Academia**Guilherme Martinez** - Prof. de Beach Tennis**Juliana Raser** - Assistente de Esportes**José Carlos Ângelo Cintra** - Associado praticante e árbitro de Beach Tennis**Natália Schichi Valverde** - Diretora adjunta**Harry Oliveira dos Santos** - Diretor de Esportes

O São Carlos Clube agradece o apoio dos patrocinadores que tornaram o evento ainda mais especial:



# CLICK SOCIAL



## Torneio Beach Tennis

*Em novembro, o SCC realizou mais uma edição da modalidade que vem crescendo no Brasil e no mundo.*

**Fotos:** Luciano Zanollo







# CLICK SOCIAL



## Copa SP Nordeste de Sinuca

*Neste ano o SCC recebeu mais uma vez as finais do Torneio de Sinuca SP Nordeste*

**Fotos:** Luciano Zanollo



# CLICK SOCIAL



## Decoração de Natal

*O Clube entra no clima natalino com uma decoração especial para acolher os associados e suas famílias neste mês de esperanças e finalizações!*

**Fotos:** Luciano Zanollo



# CLICK SOCIAL



## Final da Barragem

*Em novembro realizamos a final da Barragem de Tênis! Veja a premiação e a confraternização ao som da banda Vinil 78 e com direito a Porco no Rolete!*

**Fotos:** Luciano Zanollo





# A construtora que mais cresce no estado de São Paulo!

 **More ao lado do Damha!**



**2 Dorms.**  
com varanda

e lazer  
completo



**Mais informações**

 **16 98115.3244**

[adnconstrutora.com.br](http://adnconstrutora.com.br)

