



REVISTA

São Carlos • ano 9 • Ed. 123 | Março de 2022

# SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

## Mulheres de Timbre



# PAULA TOLLER

#



ABERTURA COM O GRUPO  
**MULHERES DAQUI**

**ESPORTES**

MARATONA  
AQUÁTICA

**SARCOPENIA**

SAIBA COMO  
EVITAR

**ENTREVISTA**

VANESSA  
MORENO

**AS AULAS ESTÃO VOLTANDO E OS ESTUDANTES ESTÃO CHEGANDO =)**

**TRAGA SEU IMÓVEL PARA A ROCA!**



**DE O START NA SUA LOCAÇÃO!**

**CADASTRE SEU IMÓVEL**

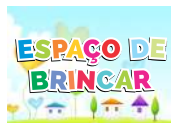


**ROCA**  
imóveis

 16 3375.5000  16 99611.7890  
 /rocaimoveis  @rocaimoveis

**APONTE A CÂMERA  
DO CELULAR E CADASTRE  
O SEU IMÓVEL!**

## SUMÁRIO

EVENTOS DE **MARÇO****6****MULHERES** DE TIMBRE**10****BASQUETE NO SCC:**  
LINHA DO TEMPO**12****ASSOCIADOS** CONQUISTARAM RESULTADOS  
EXPRESSIVOS NA **MARATONA AQUÁTICA****14**SCC SEDIA **1ª COPA DAS**  
**NAÇÕES NAKAL** DE FUTEBOL**16****ENTREVISTA:**  
VANESSA MORENO E SALOMÃO SOARES**18**SAIBA O QUE É  
**SARCOPENIA** E COMO EVITÁ-LA**20**SCC ARRECADA **UM CAMINHÃO**  
**DE TAMPINHAS** PARA CAMPANHA**22****CLICK SOCIAL****24**ESPAÇO DE **BRINCAR****38**

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

**Jornalista responsável:**

Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP

**Textos:**

Ana Paula Vieira

Raquel Baes Correia

**Diagramação:**

Cleber Malachias

**Revisão:**

Dirlene R. Martins

# PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

No mês de fevereiro, infelizmente, tivemos de cancelar o Carnaval por causa do aumento de casos da Covid em nosso município. Entendemos que essa foi a melhor escolha para este momento. Mas fiquem tranquilos, temos muita coisa programada para este ano e acredito que conseguiremos realizar tudo o que está planejado a partir de agora.

Março chegou e, com ele, o Mês das Mulheres! Preparamos uma série de atividades esportivas, sociais e culturais para vocês. A grande atração do mês será o show da Paula Toller, e estamos montando uma estrutura especial para realizar esse grande evento no Bar do Bosque. Além da ex-vocalista do Kid Abelha, teremos várias outras atrações no Mulheres de Timbre, que acontecerá durante todo o mês de março!

Também será o momento de aprovação das contas. O Conselho Deliberativo votará o parecer da consultoria contratada para análise das contas desta Diretoria referentes ao segundo semestre do ano de 2021. Tenho certeza de que as contas serão tranquilamente aprovadas, graças ao grande, sério e responsável trabalho que fizemos e que continuaremos fazendo até o final desta gestão.

Estamos com alguns importantes editais de contratação de empresas no momento. Já está contratada a empresa que dará início ao novo espaço nas areias. Vamos abrir o edital para a reforma da piscina semiolímpica e também estamos estudando construir uma pequena usina de geração de energia com painéis fotovoltaicos, para amenizar uma parte de nossos gastos com energia e também por entendermos que o Clube precisa fazer sua parte no quesito sustentabilidade.

Muitas vezes, quando divulgamos que iremos fazer uma reforma ou uma obra, alguns sócios pedem para que seja feita outra coisa ou que se faça algo maior, etc. Entendo as sugestões, mas nossa visão é a do Clube com um todo, com foco nos principais problemas e nas maiores necessidades, então peço que confiem em nosso trabalho e em nosso compromisso perante o Clube.

Vejo vocês pelo Clube! Venham aproveitar tudo o que estamos fazendo pra vocês!

Mulheres, um feliz Dia das Mulheres para todas!

*Marco Antonio Partel  
Presidente do São Carlos Clube*



# PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados do São Carlos Clube.

Na segunda quinzena de março, conforme estabelece o nosso Estatuto, o Conselho Deliberativo se reúne para a apreciação do Balanço do Clube referente ao segundo semestre do ano anterior. Para isso, os meses de janeiro e fevereiro concentram os trabalhos de preparação do referido Balanço pela Diretoria Financeira e posterior análise e também parecer de nosso Conselho Fiscal. Assim, na reunião ordinária de março do Conselho Deliberativo, as apreciações dos conselheiros para os referidos documentos – parecer e Balanço – tornam-se possíveis. Após a reunião de apreciação do plenário do Conselho, o referido Balanço fica disponível para todo o quadro associativo do São Carlos Clube. Desde já, a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo agradece e parabeniza os trabalhos e a colaboração da Diretoria Financeira, do Conselho Fiscal e de nossas conselheiras e conselheiros.

Outro ponto importante da agenda do Conselho, tanto em fevereiro quanto em março deste ano, é o prosseguimento do trabalho referente à Revisão e Reforma do Estatuto do São Carlos Clube. Com processo iniciado ainda em 2020, a Comissão de Revisão do Estatuto desenvolveu um trabalho fundamental de preparo de uma nova versão do texto, que brevemente deve ser apreciado pelo plenário de nosso Conselho Deliberativo e posteriormente encaminhado para apreciação e votação em Assembleia de sócios – conforme preconiza o Estatuto do São Carlos Clube.

As sugestões das associadas e associados foram coletadas entre janeiro e maio de 2020, 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. Como já informado em edições anteriores, a Comissão de Revisão do Estatuto e a atual Mesa Diretora do Conselho realizaram um trabalho de fôlego, de leitura e inserção de atualizações no texto de nosso Estatuto, que certamente renderá o fruto desejado em 2022.

Na reunião ordinária do Conselho Deliberativo da segunda quinzena de março, também será apreciada uma proposta da Diretoria Executiva de início da instalação de placas fotovoltaicas em uma das fontes de energia elétrica da Sede de Campo. Com isso, paulatinamente se dará início, no Clube, a uma agenda verde de importante redução de custo com energia elétrica.

Assim, o mês de março, que já é tradicionalmente importante para os trabalhos das nossas conselheiras e conselheiros, que ao lado de nosso Conselho Fiscal analisam o Balanço do Clube, também envolverá os trabalhos das Comissões Financeira, Jurídica e de Obras, na direção de analisar um possível início de tal agenda verde.

Aproveito para desejar um excelente mês de março, especialmente para as nossas associadas, nas comemorações do Dia Internacional da Mulher, cuja data é referência para os variados eventos preparados ao longo deste mês pela Diretoria Executiva.

*Luiz Fernando de Oriani e Paulillo*  
Presidente do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube

# Eventos de março!



5/3  
Aula de Ritmos  
16h  
Gramado do  
Quero-Quero

5 e 6/3  
Brincadeiras e  
Oficinas de Carnaval  
Espaço  
de Brincar

6/3  
Mulheres de  
Timbre:  
Gi Guastaldi  
12h-Bar do Bosque



7/3 e 8/3  
Treino das Amigas  
Dia da Mulher  
7h às 22h -  
FitClube Academia

10/3  
Blitz da Saúde  
8h às 12h/ 15h às 20h  
FitClube Academia



11/3  
Mulheres de Timbre:  
Mulheres Violeiras  
18h30  
Bar do Bosque

12/3  
Torneio Feminino  
de Tênis  
Quadras  
de Saibro



**TORNEIO  
FEMININO  
DE TÊNIS**

12 e 13/3  
Brincadeiras  
com Água  
Espaço de Brincar

19/3  
Mulheres de Timbre:  
Paula Toller  
Abertura com o grupo  
Mulheres Daqui  
19h30 Bar do Bosque



19/3  
Brincadeiras  
Antigas  
19h Campo Azul

20/3  
Festival  
de Pipas  
11h e 15h  
Espaço de Brincar e  
depois Campo Azul

24/3  
Quinta Árabe  
Mayra Aveliz  
18h  
Bar do Bosque

26/3  
Contação de Histórias  
Dia do Circo  
15h no Espaço de Brincar

26/3  
Mulheres de Timbre:  
Vanessa Moreno  
19h  
Bar do Bosque

27/3  
Brincadeiras  
Circenses  
Das 11h às 15h  
no Espaço de Brincar



# Março

**LILÁS**

Conscientização  
e Combate ao **Câncer  
de Colo do Útero**

**AZUL  
MARINHO**

Conscientização  
e Prevenção do  
**Câncer Colorretal**

**Prevenir sempre é o melhor remédio!**



**São Carlos Clube**



# UM NOVO CONCEITO EM MÓVEIS PLANEJADOS.



 **SOB MEDIDA**  
Móveis Planejados

 **CONCEITO  
STORE**

16 3419.2090 |  16 99996.7953

R. MIGUEL PETRONI, 2426 | JARDIM ACAPULCO

 @CONCEITO\_SOBMEDIDA  CONCEITO SOBMEDIDA

# CAPA

## MULHERES DE TIMBRE: EDIÇÃO DE RETOMADA TRAZ NOMES DE PESO AO PALCO DO BAR DO BOSQUE

Após dois anos de espera, o São Carlos Clube retoma a programação especial "Mulheres de Timbre" para celebrar o Dia Internacional da Mulher. Neste ano, a edição contará com a presença de artistas talentosas e renomadas como Paula Toller (ex-Kid Abelha), Vanessa Moreno, Gi Guastaldi, o projeto Mulheres Daqui, Violeiras Fora da Caixa e Regina Dias. Os shows acontecem durante todo o mês de março, no Bar do Bosque.

### *Mulheres de Timbre*

O projeto foi criado em 2016 e acontece sempre no mês de março para comemorar o Dia Internacional da Mulher. Buscando prestigiar as vozes femininas em uma variedade de gêneros musicais, o evento já foi palco de grandes artistas, como Sandra de Sá, Leci Brandão e outras talentosas cantoras de São Carlos, da região e do Brasil.

## Programação

### **Gi Guastaldi**

**Domingo, 6 de março, às 12h**

Natural de São Carlos, a artista já marcou presença em outras edições do "Mulheres de Timbre". Em seu repertório eclético, Guastaldi traz releituras de clássicos da música nacional e internacional dos anos 80, 90 e 2000.



## Violeiras Fora da Caixa

Sexta-feira, 11 de março, às 19h

A mostra "Violeiras Fora da Caixa" convida violeiras e compositoras que se conectam à música raiz brasileira por meio de novas abordagens. As musicistas Fabiola Beni (Vitória Brasil/SP), Mel Moraes (Socorro/SP) e Vitória da Viola (Votorantim/SP) exploram diferentes timbres da tão tradicional viola caipira e estabelecem diálogo com outras linguagens, que vão do pop à música instrumental.

## Paula Toller e Mulheres Daqui

Sábado, 19 de março, às 19h30

**Paula Toller** e sua banda trazem grandes clássicos que marcaram a carreira da cantora, como os sucessos "Como eu quero", "Nada sei", "Amanhã é 23" e "Lágrimas e chuva". A trajetória da artista se confunde com a da banda Kid Abelha, um dos maiores fenômenos da música nacional, com mais de nove milhões de discos vendidos em 39 anos, uma enorme coleção de hits e discos de ouro, platina e diamante. A banda encerrou suas atividades no auge do sucesso, e Paula segue seduzindo os fãs brasileiros com sua voz inconfundível em carreira solo.

### Mulheres Daqui

Esta apresentação reúne as vozes das artistas Maria Butcher, Nara Dom, Adriana Gennari e Morgana Kurmann. O projeto traz uma sonoridade harmoniosa e moderna que proporciona uma experiência musical singular com referência ao samba, bossa, MPB, blues, jazz e pop.

## Vanessa Moreno e Salomão Soares

Sábado, 26 de março, às 19h

O termo *yatra*, em sânscrito, significa jornada de transformação. A afinidade musical apurada no duo de Salomão Soares (piano) e Vanessa Moreno (voz) traz um frescor para esse trabalho, show do disco *Yatra-tá*, que está alicerçado nas raízes brasileiras e tem a liberdade criativa como elemento fundamental na construção dos arranjos e na execução. Entre algumas das compositoras e compositores escolhidos para o repertório estão Joyce Moreno, Luiz Gonzaga, Djavan, Hermeto Pascoal e Tania Maria.

## Regina Dias

Domingo, 27 de março, às 19h

Regina Dias atua no circuito musical desde 1979. Participou da gravação de trilhas sonoras, no início dos anos 80, ao lado de artistas como o compositor e violonista Paulinho Nogueira. Cantora de técnica apurada e excelente controle vocal, apresentou-se recentemente na última edição do programa *The Voice+*.



# ESPORTES



## BASQUETE: DE UMA CESTA DE PÊSSEGOS PARA AS QUADRAS DO SCC!

*Conheça a história da modalidade no Brasil e também como são os treinos no São Carlos Clube*

Há 126 anos, o basquetebol aportava nas terras tupiniquins, trazido pelo norte-americano Augusto Louis. Apesar de ter sido o primeiro país da América do Sul a receber o esporte, só após 16 anos da chegada do basquete por aqui foi realizado o primeiro campeonato oficial da modalidade.

### Para não morrer de frio... e tédio!

O surgimento do basquete deveu-se a uma combinação de vontade e necessidade. A ideia do professor de educação física James Naismith, responsável pela invenção da modalidade, era criar um esporte que pudesse ser praticado em um ambiente interno com seus alunos, que estavam cansados de não poderem praticar esportes para evitar o inverno rigoroso de Massachusetts (EUA), em 1891.

No começo, entretanto, era tudo diferente: a bola era de futebol americano e a cesta, um cesto de pêssago, que só mais tarde ganhou um furo para que os alunos não preci-

sassem subir sempre as escadas para recuperar as bolas e poder continuar a partida. Desde então, muito tempo se passou, e hoje o esporte tem outra roupagem, bem diferente daquela que o originou.

### A ERA DE OURO DO BASQUETE DO SCC

Você sabia que o time do SCC fez história na era de ouro do basquetebol na cidade? O esporte foi uma das modalidades que se destacaram nos primeiros anos do Clube na cidade, sendo a primeira partida jogada na inauguração do Ginásio João Marigo Sobrinho, em 4 de novembro de 1952. A equipe do SCC ganhou títulos em importantes campeonatos regionais, além de ter jogado contra renomados times nacionais e internacionais. Foi vice-campeã paulista em 1954 e jogadores de seu elenco compuseram a seleção brasileira de basquetebol, como o célebre Rosa Branca e Waldemar Blatskauskas, que foi bronze nos Jogos Olímpicos de Roma, em 1960.

Conversamos com o Professor Gustavo Pisani, que explicou como funciona a modalidade aqui no Clube atualmente.

**Redação SCC:** Quando você começou a praticar basquete?

**Pisani:** Comecei em 1993, a convite de um amigo da escola. Ele me via jogando nas aulas de Educação Física e nos Jogos Escolares e me convidou para treinar. Já na primeira semana de treino fui escalado para jogar e daí para frente não parei mais de jogar basquete.

**Redação SCC:** Quais são os benefícios da prática desse esporte?

**Pisani:** Os benefícios são inúmeros: resistência, força, consciência corporal, dentre outros.

**Redação SCC:** Como funciona o treinamento de basquete no Clube?

**Pisani:** O treinamento é realizado em duas categorias, divididas por idade/qualidade técnica, sendo uma a Iniciação, a partir de 6 anos, e outras três turmas voltadas para treinamento de equipes, para atletas de 13 a 25 anos.

**Redação SCC:** Quais são os próximos passos almejados para a equipe?

**Pisani:** Pretendemos voltar a disputar campeonatos na categoria Sub-17 e aumentar o número de alunos na Iniciação para formar futuras equipes, além de oferecer esta vivência em um esporte coletivo para os jovens.

**Redação SCC:** O Clube pretende criar uma equipe feminina futuramente?

**Pisani:** Está havendo um aumento na procura das meninas pela modalidade; hoje, uma das turmas tem uma garota que está participando da Iniciação. Tudo depende do número de atletas interessadas; se for suficiente para formar equipe, estudaremos junto com a Diretoria a formação de turma feminina.

## AULAS DE BASQUETEBOL:

- Terça e quinta, das 14h às 15h30  
Escolinha (a partir de 6 anos)
- Terça, das 15h30 às 17h – Treinamento
- Quinta, das 15h30 às 16h30 – Treinamento
- Sexta, das 15h30 às 17h – Treinamento

**Local:** Ginásio de Esportes  
João Marigo Sobrinho





# ATLETAS DO SCC

## SOBEM AO PÓDIO NA 1ª ETAPA DO CIRCUITO DE MARATONA AQUÁTICA EM WET´N WILD

O mês de fevereiro ganhou destaque pela vitória do São Carlos Clube na 1ª Etapa do Circuito Maratona Aquática, que aconteceu no Parque Wet 'N Wild, em Itupeva (SP). Quase todos os atletas do SCC subiram ao pódio, e o Clube também conquistou a 1ª colocação entre as equipes na categoria Master Curta (600 metros de trajeto), com 198 pontos.

“O resultado foi muito positivo, quase todos os atletas pegaram pódio, mostrando a dedicação do pessoal e, como fruto disso, o título por equipe. A gente geralmente sempre pega pódio por equipe, mas nunca em primeiro lugar”, comemorou o técnico e professor de natação, Luís Antônio da Silva Jr, conhecido pelos associados como “Luisinho”.

Além do ótimo resultado por equipe na prova Curta, a equipe do SCC também conseguiu a 7ª colocação na categoria Master Média (1,6 km), com 38 pontos, e 5º lugar na categoria Master Longa (3,2 km), com 39 pontos.

### Maior circuito da América Latina

O Circuito de Maratona Aquática, com suas dez etapas anuais, é considerado o maior campeonato da categoria da América Latina. A 1ª etapa foi a que aconteceu no Parque Aquático Wet´N Wild, a 30 minutos da capital paulista.

### Desafio é o que nos move

Luisinho acompanha a equipe há 13 anos, desde que ingressou no SCC. Ele reconhece a dedicação dos alunos e acredita que, mais do que um título, as provas também são

um incentivo para que os atletas melhorem seu desempenho. “O retorno das competições é muito importante, traz uma motivação para o treino, para as metas a serem alcançadas. Está sendo bom, porque na verdade não paramos, continuamos treinando individualmente na pandemia, e agora o benefício das competições é criar um objetivo para o atleta.”

O triatleta Edivanio Silva de Monteiro – campeão em duas categorias este ano – também acredita que competições como as Maratonas Aquáticas são uma oportunidade para melhorar o desempenho dos triatletas. “No triathlon, que também reúne o ciclismo e a corrida, eu já tive dificuldades em provas de natação pela falta de experiências. Nas maratonas aquáticas, por não ter que cumprir três modalidades em uma prova, consigo focar muito mais e ter melhor desempenho, o que dá confiança para quando compito no triathlon. Por isso, competir nas maratonas me ajuda muito.”

Edivanio foi informado de que a equipe do Clube iria participar da prova algumas semanas antes do evento. “Tratei logo de focar nos treinos de natação. Nadei em média de 12 km a 15 km por semana”, contou.

Praticante do nado há 12 anos, a artesã Marize Moreira, de 67 anos, é presença garantida na competição, da qual participa há dez anos. “Apesar de fazer esta prova há vários anos, o desafio para mim foi acertar o percurso.” Mesmo com a dificuldade em relação ao percurso, este ano ela conquistou a 2ª colocação na categoria Master I.



## ATLETAS QUE REPRESENTARAM O SCC

### Curta (600 m)

- Katia Lazareth Balassa – 1ª colocação (Feminino MASTER G)
- Alessio Antunes Mattiello – 1ª colocação (Masculino MASTER H)
- Edivanio Silva de Monteiro – 1ª colocação (Masculino MASTER A)
- Marcela Martins de Oliveira – 1ª colocação (Feminino MASTER C)
- Cristiany de Carvalho Borges – 1ª colocação (Feminino MASTER F)
- Mauricio Ninomiya – 1ª colocação (Masculino MASTER F)
- Marize Moreira Ramos Veneziani – 2ª colocação (Feminino MASTER I)
- Fabio Sverzut – 2ª colocação (Masculino MASTER F)

### Média (1,6 km)

- Edivanio Silva de Monteiro – 1ª colocação (Masculino MASTER A)
- Bruno Rafael Ferraz – 5ª colocação (Masculino MASTER D)

### Longa (3,2 km)

- Mauricio Ninomiya – 2ª colocação (Masculino MASTER F)
- Fabio Sverzut – 7ª colocação (Masculino MASTER F)
- José Carlos Fonseca Neto – 9ª colocação (Masculino MASTER E)

## ESPORTES

# 1ª COPA DAS NAÇÕES NAKAL DE FUTEBOL ADULTO

*Com 22 anos de trajetória, antigo Campeonato Interamigos está com nova roupagem e é uma das competições mais aguardadas pelos associados no calendário esportivo do SCC*

Em março, o São Carlos Clube traz de volta o campeonato de futebol mais famoso de sua história: a Copa das Nações Nakal de Futebol Adulto. O torneio tem início no dia 26 de março e as inscrições permanecem abertas até o dia 6 do mesmo mês.

A Copa das Nações era conhecida como Campeonato Interamigos, antes de passar por mudanças na estrutura das categorias. O tradicional torneio nasceu em 2000, com o objetivo de trazer integração e um momento de confraternização por meio do esporte.

A competição tem duração de oito meses, de março a novembro. Uma novidade desta edição é que, para celebrar a Copa do Mundo, o Clube apostou em times e uniformes que representam as equipes que vão participar este ano do campeonato no Qatar.

## CATEGORIAS

Após a inscrição, os jogadores serão separados em três categorias, de acordo com a idade:

*Novatos (de 15 a 36 anos), com até 8 equipes;*

*Veteranos (de 37 a 49 anos), com até 12 equipes;*

*Master (a partir de 50 anos), com até 8 equipes.*

## INSCRIÇÕES :

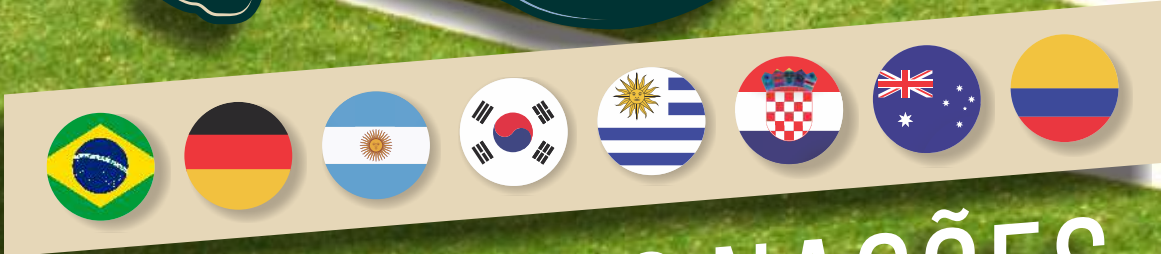
**Até 6 de março**  
na Secretaria do Clube\*

**VALOR: R\$ 70,00**

\*Torneio é aberto somente para associados.

As equipes serão organizadas após o encerramento das inscrições, a partir da lista de atletas participantes. Não haverá inscrição de equipes formadas antes do campeonato. "Será um campeonato inclusivo, não vamos fazer 'panelas' este ano, vamos trazer todo mundo para se misturar no Clube", explicou Eduardo Imparato, diretor de Futebol do São Carlos Clube.





# 1ª COPA DAS NAÇÕES *nakal* DE FUTEBOL ADULTO



## ENTREVISTA

## YATRA-TÁ:

MÚSICA BRASILEIRA,  
IMPROVISACÃO  
E CRIATIVIDADE

Um dos destaques da programação de março, o duo de Vanessa Moreno (voz) e Salomão Soares (piano) comparece diante do público do SCC para apresentar o trabalho Yatra-tá. A **Revista do São Carlos Clube** conversou com a dupla, que contou um pouco sobre sua trajetória e também a influência no cenário da música brasileira. Confira.

### Vanessa Moreno e sua voz em movimento

Vanessa Moreno é intérprete, compositora e ganhadora do prêmio Profissionais da Música em 2017 e 2018, na categoria Cantora. Em 2021, voltou a vencer o prêmio como Cantora e também Autora. Natural de São Bernardo do Campo (SP), iniciou os estudos musicais aos 15 anos e, desde então, vem construindo sua trajetória como intérprete e compositora, sendo reconhecida atualmente como uma das grandes revelações da música brasileira. Participou de gravações e shows com artistas como Gilberto Gil, Roberto Menescal, Rosa Passos, Fabiana Cozza, Chico Pinheiro, Sergio Santos, Swami Jr., Arismar do Espírito Santo, Filó Machado, Zé Pitoco, Nailor Proveta, Maria Gadu, Tó Brandileone, Criolo, Dani Black, Alexandre Ribeiro, Marcelo Pretto, Toninho Ferragutti, Ellen Oléria, Renato Braz, Mônica Salmaso, dentre outros. Durante a pandemia, Vanessa passou a fazer vídeos ao lado de artistas e apresentações virtuais nas quais extraiu sons de objetos cotidianos, ganhando visibilidade nas redes sociais.

**Redação São Carlos Clube:** O que é voz para você? É seu "movimento"?

**Vanessa:** A voz é meu caminho de encontro com minha essência e com o mundo. Como sentido da evolução, é estar em movimento. É por esse mesmo caminho que enxergo meu instrumento, meu portal de movimento, de dentro pra fora.

**Redação São Carlos Clube:** Quais são os afetos e as provocações em suas interpretações?

**Vanessa:** É primordial me conectar com o que estou cantando, seja por meio da melodia, da

harmonia, do texto. Me afeta estar em contato com o mundo e buscar entender como me conectar com o "fora" da melhor forma, para que eu possa transbordar aquilo que me faz sentido no momento de forma a contribuir com o todo, de alguma maneira. Saber como chegar às pessoas com inteireza por meio da arte que me atravessa.

**Redação São Carlos Clube:** Quais artistas mais inspiram você?

**Vanessa:** Embora me sinta influenciada por muitas mulheres, sinto que três delas são Elis Regina, Rosa Passos e Tania Maria, principalmente por me transmitirem potência, inteireza, pela fluidez das suas musicalidades e por suas formas de enxergar e lidar com a música. Vale a pena conhecer um pouco de cada uma dessas obras musicais e trajetórias.

**Redação São Carlos Clube:** Como tem sido seu encontro com outras musicistas, compositoras e intérpretes neste tempo de pandemia?

**Vanessa:** Tem sido muito bom e importante. À medida que vejo outras mulheres cantando, tocando, compondo, fazendo música, me sinto mais encorajada e inspirada para continuar nos caminhos e buscas. É lindo ver e ouvir as relações de cada uma consigo e com o mundo e, dessa forma, perceber a necessidade de ir cada vez mais ganhando espaços, de dentro pra fora. Assim, vamos validando nossos processos e ganhando forças para ampliá-los.

## Salomão Soares: jazz e improvisação

Salomão Soares é vencedor do prêmio MIMO Instrumental 2017, finalista do Piano Competition no Festival de Montreux 2017, Suíça, e vencedor do prêmio Novos Talentos do Festival Savassi 2018. Com 31 anos, Salomão vem se destacando como uma das grandes revelações da nova geração de pianistas brasileiros. Nascido e criado em Cruz do Espírito Santo, interior da Paraíba, e atualmente morando em São Paulo, Salomão é também arranjador e compositor. Já dividiu o palco com nomes marcantes da música brasileira, como Hermeto Pascoal, Leny Andrade, Toninho Horta, Hamilton de Holanda, Filó Machado, Nenê, Vinicius Dorin, Itiberê Zwarg, Altay Veloso, Arismar do Espírito Santo, Mônica Salmaso e Renato Braz.



**Redação São Carlos Clube:** Como nasceu a sua relação com o jazz?

**Salomão:** Ainda no interior da Paraíba, quando tinha uns 14 ou 15 anos, estudei com Helinho Medeiros, e ele foi o responsável por me apresentar esse universo do jazz e da improvisação. De lá pra cá, sempre procurei desenvolver e aprender cada dia mais sobre esse mundo infinito e lindo.

**Redação São Carlos Clube:** Qual sua relação com a cidade de São Carlos?

**Salomão:** Eu ouvi falar de São Carlos em 2008, através de uma grande amiga e cantora, a Maria Butcher, que já comentava da vida na cidade.

**Redação São Carlos Clube:** Como você e a Vanessa se encontraram?

**Salomão:** A Vanessa é uma grande amiga, umas das primeiras amizades que fiz quando cheguei a São Paulo, em 2011. Conheci-a quando fui assistir a um Forró do Zé Pitoco, e ela tava tocando triângulo e cantando. De lá pra cá, nunca perdemos o contato. Depois, fizemos participações em vários projetos de amigos em comum juntos. Então, em 2019, estávamos no Estúdio Gargolândia, do Rafael Altério, pra outra gravação e resolvemos "fazer um som" ao piano. O Rafael ouviu e nos presenteou com a gravação do nosso primeiro álbum, o *Chão de Flutuar*.

**Redação São Carlos Clube:** Como descreveria a essência do *Yatra-tá*, o novo disco de vocês?

**Salomão:** O *Yatra-Tá* é o nosso segundo álbum em duo, em que a gente explora o repertório do cancionário brasileiro com a nossa maneira de fazer música, buscando caminhos improvisados e espontâneos, o que deixa cada show único.



# FITCLUBE

## SARCOPENIA: PREVINA A PERDA DE MASSA MUSCULAR NO ENVELHECIMENTO

Ao longo das três primeiras décadas de vida, a força muscular se desenvolve e atinge o seu vigor máximo. Mas, infelizmente, após os 30 anos, inicia-se o declínio da massa muscular (massa magra) do corpo.

Nesses casos, a qualidade de vida pode ficar prejudicada. Com a diminuição da força, o indivíduo pode sentir dificuldades para realizar atividades físicas, inclusive as mais simples, como subir escadas, carregar malas ou sacolas. Além disso, pode notar um desequilíbrio ao andar em terrenos acidentados ou em ruas desniveladas, por isso aumenta o risco de sofrer quedas e também de lesões.

Estas dificuldades e sintomas estão relacionados à sarcopenia, que é a perda de massa muscular e a deficiência de vitaminas. Mas é possível reverter esse quadro com exercícios de musculação e dieta rica em proteínas.

Ainda que a sarcopenia esteja relacionada com o envelhecimento e seja mais recorrente entre idosos, há outras causas associadas à condição. Não se engane, ela também pode se manifestar em pessoas mais jovens.

### Prevenção

A prática de atividades físicas é a primeira da lista quando o assunto é prevenir e tratar a sarcopenia. Treinamentos de resistência ou força, usando pesos e faixas, aumentam a resistência muscular e podem ajudar no funcionamento hormonal e do sistema neuromuscular. Em adultos mais velhos, esse tipo de treinamento aprimora também a habilidade de converter proteína em energia.

Para evitar lesões e respeitar o seu corpo, converse com um profissional, como fisioterapeuta ou treinador físico, para entender quais exercícios são mais indicados no seu caso e com qual frequência deve praticá-los.

Além disso, se você suspeita que sua força muscular está declinando, procure um médico clínico geral para investigar melhor o diagnóstico de sarcopenia. Geralmente, são realizados exames de tomografia nas regiões da perna e do abdômen, assim como a densitometria do corpo inteiro, para medir o volume muscular.

Venha se exercitar na FitClube.



**Andresa Bruniera**

CREF: 044757-G/SP

Licenciada e Bacharel em Educação Física  
Especializada em Treinamento  
Corretivo Postural



*Clínica Kiyomura*

**Dr. Daniel Kiyomura**  
Cirurgia Plástica

Volte a ter  
**o controle**  
das suas

**Curvas**



Escaneie o **QRCode**  
e confira nosso trabalho  
no instagram.



R. 15 de Novembro, 1688  
Centro · São Carlos · SP



(16) 3412 · 9290

# SOLIDARIEDADE

## SCC ARRECADA UM CAMINHÃO DE TAMPINHAS PARA CAMPANHA DA SANTA CASA

Em fevereiro, após quase dois anos de arrecadação, o São Carlos Clube entregou um caminhão de tampinhas de garrafas plásticas, doadas pelos associados, para a Santa Casa de São Carlos.

A ação – uma parceria com a instituição – faz parte da campanha “Tampinha Solidária”. Além de melhorar o atendimento aos pacientes que precisam de cadeira de roda, propósito principal da campanha, a ação visa ainda colaborar com o meio ambiente.

### Compra de cadeiras de roda

O objetivo da campanha é arrecadar 1.800 quilos de tampinhas. O material é recebido pela instituição e depois enviado para uma empresa de reciclagem. O valor arrecadado é destinado para a compra de cadeiras de rodas para a Santa Casa.

A meta do hospital é contar com 23 cadeiras de rodas para atender à atual demanda. O número de equipamentos à disposição hoje é menor do que o ideal.

### Um caminhão de tampinhas

Ao todo, foram retirados cerca de 80 sacos e caixas de tampinhas da Boatinha do Clube, ponto que concentrou as doações. Com esse montante de arrecadações, foi possível ocupar um caminhão. Depois, o material foi entregue no estacionamento da Santa Casa de São Carlos. O ponto de coleta, uma sala que estava vazia, ficou lotado de sacos plásticos com as arrecadações.



### A CAMPANHA CONTINUA NO SÃO CARLOS CLUBE. INTERESSADOS EM CONTRIBUIR PODEM TRAZER:

Tampinhas de água, refrigerante, leite, maionese, chocolates, remédios, creme dental, shampoo, condicionador, amaciante, sabão em pó e líquido, café, catchup, detergente, requeijão, leite, potes de sorvetes, dentre outros similares.

É importante que as tampas estejam limpas e sem nenhum rótulo de papel.

Entregas na Secretaria.



 **OBJETIVO**

A **EQUIPE** QUE  
**+ APROVA!**

J. G.  
FÍSICA

PIÃO  
FÍSICA

GUELLI  
BIOLOGIA

JEFÃO  
MATEMÁTICA

MICHEL  
BIOLOGIA

JOSÉ EDUARDO  
FÍSICA

FELIPE  
QUÍMICA



**AGENDE SEU EXAME DE BOLSA.**

**EXTENSIVO 2022**

**VEM PARA O  
OBJETIVO!**



**16 3373-1900**

# CLICK SOCIAL



SUB 15 - CAMPEÃO

## Escolinha de Futebol Menor

Fotos: Esportes SCC



PROFESSORES - CAMPEÃO NA CATEGORIA SUB 15 E 3º COLOCADO NA CATEGORIA SUB 11 E SUB 13







SUB 13 - TERCEIRO COLOCADO



34 atletas da **Escolinha de Futebol Menor** participaram do evento Super Festival da Amizade, realizado em Porto Ferreira, e conquistaram excelentes resultados:

- Sub 11**- 3º colocado
- Sub 13** - 3º colocado
- Sub 15** - Campeão

Parabéns a nossos pequenos!



SUB 11 - TERCEIRO COLOCADO

# CLICK SOCIAL



A 8ª edição do  
**Campeonato Interno Futgrama  
Society** chegou ao fim.  
Confira os melhores  
momentos e Campeões!

Fotos: Equipe Lu Zanollo





# CLICK SOCIAL



## FUNCIONAL CHALLENGE

A **FitClube Academia** realizou em fevereiro um desafio eletrizante para os associados.

Fotos: Equipe Lu Zanollo





# CLICK SOCIAL



CAMPEÕES CATEGORIA A  
RODNEY E UMBERTO



VICE CAMPEÕES CATEGORIA B  
PERCIVAL E SABRINA

## CAÇAPA DIGITAL

Nos dias 12 e 13 de fevereiro,  
o SC promoveu mais uma edição  
do Torneio Caçapa Digital.  
Veja nossos Campeões

Fotos: Esportes SCC



CAMPEÕES CATEGORIA B  
ZELÃO E MARCELO



VICE CAMPEÕES CATEGORIA A  
KONDOR E JUNIOR



SABRINA



ZELÃO



PERCIVAL



UMBERTO



KONDOR



MARCELO



RODNEY



JUNIOR

# CLICK SOCIAL



SINUCA DO BETÃO



Em fevereiro o **SCC** realizou dois Torneios de Sinuca, em homenagem aos associados **Armando Ferraz da Porciúncula** (12/2) e ao associado **José Roberto Leme de Andrade** (Betão) (13 e 27/2).

Fotos: Esportes SCC



SINUCA DO BETÃO



SINUCA DO BETÃO



SINUCA DO ARMANDO



SINUCA DO BETÃO





SINUCA DO ARMANDO



SINUCA DO ARMANDO



SINUCA DO ARMANDO



SINUCA DO ARMANDO



SINUCA DO ARMANDO



SINUCA DO ARMANDO



# CLICK SOCIAL



Holi ou **Festa das Cores** é um Festival realizado na Índia e em alguns outros lugares para comemorar a chegada da Primavera. Aqui no **SCC** as **crianças** caíram na folia.

Fotos: Raquel Baes





# CLICK SOCIAL



O mágico Kadu impressionou nossos pequenos com um show de mágica e ilusionismo

Fotos: Raquel Baes





# ESPAÇO DE BRINCAR

## Você sabia?

- Em 22 de março é celebrado o Dia Mundial da Água, data que relembra o uso correto e consciente desse recurso natural tão importante!
- 12% da água doce do mundo está no Brasil, a maior parte no subsolo do Aquífero Guarani.
- Um banho de 15 minutos, com o registro meio aberto, consome 135 litros de água. Já uma mangueira aberta por 15 minutos pode desperdiçar até 280 litros.
- O Dia do Circo no Brasil é comemorado em 27 de março, em homenagem a Piolin, o mais famoso palhaço brasileiro.
- Acrobacias como a contorção e os saltos eram parte de rituais religiosos da Índia.
- Na Grécia antiga, as paradas de mão, os números de força e o contorcionismo eram esportes nos Jogos Olímpicos.

Mestre Cucas

Você sabe como o brigadeiro foi criado? Descubra como foi inventado o doce mais famoso do Brasil e aprenda uma deliciosa receita de brigadeiro.

# Um docinho nacional

Em 1946, um militar do Exército, Brigadeiro Eduardo Gomes, decidiu se candidatar para ser presidente do Brasil. Uma doceira, Heloísa Nabuco de Oliveira, inventou o prato feito de leite condensado, manteiga e chocolate para arrecadar dinheiro para a campanha política do amigo. Foi assim que o docinho ficou famoso e hoje é uma das sobremesas mais populares do país, ganhando também outras versões com uma variedade de sabores e ingredientes.



## Modo de preparo:

Misture bem os ingredientes em uma bacia até ficar uniforme. Então, aplique margarina nas mãos para enrolar os brigadeiros em pequenas bolinhas e depois passe-as no granulado. Pronto! Agora é só levar à geladeira por uma hora e comer tudo geladinho.

## Receita de brigadeiro sem fogo

Ingredientes:

Uma lata de leite condensado

4 colheres de sopa de chocolate em pó

1 xícara e meia de leite em pó



## Cecília Meireles

Cecília Meireles foi uma educadora, jornalista e escritora brasileira. Suas poesias são conhecidas pela originalidade, usando uma linguagem acessível. Com temas do cotidiano, seus textos carregam jogos de palavras e despertam nas crianças o interesse pela leitura.

### A bailarina

Cecília Meireles

Esta menina

tão pequenina

quer ser bailarina.

Não conhece nem dó nem ré,  
mas sabe ficar na ponta do pé.

Não conhece nem mi nem fá,

Mas inclina o corpo para cá e para lá.

Não conhece nem lá nem si,

mas fecha os olhos e sorri.

Roda, roda, roda, com os bracinhos no ar  
e não fica tonta nem sai do lugar.

Põe no cabelo uma estrela e um véu  
e diz que caiu do céu.

Esta menina

tão pequenina

quer ser bailarina.

Mas depois esquece todas as danças  
e também quer dormir como  
as outras crianças.



8 | MARÇO

Dia Internacional da  
**MULHER**

Uma **mulher**  
quando reconhece  
sua **força**, se  
torna uma fonte  
inesgotável  
de **inspiração**.

Feliz Dia da  
**Mulher**



São Carlos Clube