



REVISTA

São Carlos • ano 9 • Ed. 136 | Abril de 2023

# SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

## COVER FESTIVAL



LEGIÃO  
URBANA

FOO  
FIGHTERS



TIM  
MAIA

QUEEN



Dicas de  
saúde

Esperando  
o Entardecer

Dia do  
Tai Chi Chuan

SCC no  
FestClubeSP

# Residencial 5

PARQUE FABER-CASTELL

## Parque Faber lançará seu último condomínio

Lançamento previsto - **abril e maio de 2023**

Um empreendimento com a credibilidade

PARQUE FABER-CASTELL  SOBLOCO



Na Roca você tem:



Segurança



Comprometimento



Agilidade

Investir em um **grande** lançamento só com uma grande imobiliária

**ROCA**  
CRECI 2896-J | CRECI 019.414-J | CRECI 38527-J **imóveis**

Do tamanho do seu sonho.

 (16) 3373-5000 |  (16) 99611-7890 |  rocaimoveis@roca.com.br |   Roca Imóveis

 Avenida São Carlos, 2541 - São Carlos, SP

# O R I O À M S U S



Programação: Confira o que vai rolar no Clube neste mês

6



Eventos: Cover Festival promete agitar o Bar do Bosque

8



Acontece no Clube: CIPA investe na saúde do trabalhador

11



Vem aí: Preparativos para mais um Entardecer

12



Música: SCC busca o bi no FestClubeSP

14



Saúde: O segredo da velha guarda do tênis

16



Entrevista: Educador físico da FitClube traz dicas de saúde

18



Cultural: Dia Internacional do Tai Chi Chuan

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](http://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:**  
 Andrea Castro - MTB 57887/SP

**Textos:**  
 Andrea Castro  
 Marta Julião

**Diagramação:**  
 Diego Bertolino

**Revisão:**  
 Dirlene R. Martins

# PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Espero que nossas associadas tenham gostado de todas as atividades que fizemos durante o mês de março para elas: eventos esportivos, culturais e sociais! Eu gostei muito, nossa edição do Mulheres de Timbre foi um sucesso, todas as convidadas deram um show no nosso palco, em especial a cantora Pitty, que fez um showzaço! Muita gente compareceu para ouvir um bom rock and roll e cantar com ela.

Tivemos muitas atividades esportivas durante o mês. Iniciaram-se os torneios de vôlei e futebol, e também os torneios de beach tennis, tênis, tênis de mesa e sinuca. O Clube ficou lotado todos os dias, com presença massiva dos associados que vieram participar e prestigiar nossas atividades.

Em março, finalmente as chuvas deram uma trégua e retomamos a obra da piscina, que nos faz tanta falta. Com a continuidade da reforma, estamos preparando o entorno da piscina para assentar as pedras, concluir o acabamento e colocar a manta vinílica final. Acreditamos que entregaremos a piscina pronta na segunda quinzena de maio. Houve, infelizmente, muita cobrança e comentários maldosos sobre essa obra. Acreditem, ninguém mais do que eu quer terminar isso, mas realmente não foi possível dar andamento à reforma durante esse longo período de chuvas dos últimos meses. Tenho certeza de que o resultado final irá agradar a todos.

Para abril programamos várias bandas covers! Teremos muitos shows de alta qualidade, com vários estilos musicais – será espetacular. Estamos adotando também um procedimento diferente no Bar do Bosque nesses dias de show. Estamos vendendo a mesa que também dá direito de consumir algo no bar. Temos recebido muitas e muitas reclamações por conta de associados que reservam mesas com bolsas e mochilas, pegam várias mesas para poucas pessoas, etc. Foi essa a saída que encontramos para tentar deixar um pouco mais organizado e justo esses dias de show em que a procura é maior.

Estamos também adiantando a organização dos próximos grandes eventos do Clube, o Entardecer com o Roupa Nova e a Festa Junina. Logo divulgaremos os detalhes para vocês. Fiquem atentos às nossas redes sociais para estarem sempre bem informados!

Venham pro Clube – é tudo feito pra vocês com muito carinho e respeito! Vejo vocês por aqui!

**Marco Partel**  
Presidente

# PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados.

Em 27 de março de 2023, conforme estabelece o nosso Estatuto, o Conselho Deliberativo se reuniu para a apreciação do Balanço do Clube referente ao segundo semestre do ano anterior. Para isso, os meses de janeiro e fevereiro concentraram os trabalhos de preparação do referido Balanço pela Diretoria Financeira e posterior análise e parecer de nosso Conselho Fiscal. Assim, na reunião ordinária do Conselho Deliberativo de março, as apreciações dos conselheiros para os referidos documentos – Parecer e Balanço – tornaram-se possíveis. Após a reunião de apreciação e aprovação do Plenário do Conselho, o referido Balanço tornou-se disponível para todo o quadro associativo do São Carlos Clube. Desde já, a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo agradece e parabeniza os trabalhos e colaborações da Diretoria Financeira, do Conselho Fiscal e de nossas conselheiras e conselheiros.

Os trabalhos de revisão do texto do Estatuto Social do São Carlos Clube também prosseguiram neste início de ano. Desta feita, com novas reuniões entre a Mesa Diretora do Conselho e a Comissão de Revisão e, posteriormente, com autorização do Conselho para o seu encaminhamento para futura Assembleia de sócios. Tal Assembleia deverá ocorrer após a revisão jurídica das últimas remodelações e inserções em artigos nestes dois últimos meses e também depois da preparação e entrega de parecer da Comissão Jurídica para os nossos associados.

Lembrem-se de que esse processo foi iniciado por meio de coleta de sugestões das associadas e associados entre janeiro e maio 2020, através cinco urnas instaladas no Clube de Campo (Portaria Principal, Recepção da Academia, Bar do Bosque, Portaria 2 e Secretaria da Administração), e também pelo e-mail da Ouvidoria do Clube. Posteriormente, o trabalho revisionista foi realizado pela Comissão de Revisão do Estatuto do Conselho Deliberativo. Como já escrito aqui, 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, a partir de agosto de 2021.

Importa lembrar também que o desenvolvimento de um aplicativo de trabalho para o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube está em fase de conclusão, com grande chance de entrar em funcionamento ainda em maio deste ano. A tecnologia trará ganho de funcionalidade e operacionalidade para a Mesa Diretora e para as conselheiras e conselheiros. Um legado importante para os anos de trabalho do nosso Conselho Deliberativo.

Que todos tenhamos um excelente mês de abril, uma feliz Páscoa e que aproveitem bastante as atividades e eventos do nosso Clube.

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

# Eventos de **ABRIL**



## **COVER FESTIVAL - LEGIÃO URBANA**

01 de abril, a partir das 19h,  
no Bar do Bosque



## **FIM DE SEMANA ESPAÇO DE BRINCAR**

**01 de abril:** 11h - Contação de Histórias  
15h - Circuito de Bolinhas

**02 de abril:** 11h - Circuito de Bolinhas  
15h - Boca do Urso



## **COVER FESTIVAL - FOO FIGHTERS**

06 de abril, a partir das 19h,  
no Bar do Bosque



## **PÁSCOA NO ESPAÇO DE BRINCAR**

**08 de abril:** 11h - Pintando o Coelho  
15h - Orelha do Coelho

**09 de abril:** 11h - Caça aos Ovos e Pinturinha Facial  
14h - Brincadeiras Temáticas



## **CHÁ DA TARDE**

11 de abril, às 15h,  
na Sala da Melhor Idade



## **COVER FESTIVAL - TIM MAIA**

14 de abril, a partir das 19h,  
no Bar do Bosque



### CLÍNICA DE CORRIDA

15 de abril, às 8h e às 10h30,  
inscrições pelo whatsapp: (16) 99401-2939



### FIM DE SEMANA ESPAÇO DE BRINCAR

15 de abril: 11h - Jogos de Tabuleiro e Desafios - Super Cérebro  
13h - Jogos de Tabuleiro e Desafios - Super Cérebro

16 de abril: 11h - Jogos de Tabuleiro  
15h - Confeção de Dado



### COVER FESTIVAL - QUEEN

20 de abril, a partir das 19h,  
no Bar do Bosque



### FIM DE SEMANA ESPAÇO DE BRINCAR

22 de abril: 11h - Decoração de Violão  
13h - Karaokê

23 de abril: 11h - Decoração de Violão  
15h - Kabuletê



### CLÍNICA DE FUTEVÔLEI

29 de abril, no Complexo das Areias



### 1ª FESTA DO BREGA

#### COM CREUZEBEK'S MAMONAS TRIBUTE

29 de abril, a partir das 19h,  
no Bar do Bosque



### FIM DE SEMANA ESPAÇO DE BRINCAR

29 de abril: 11h - Gincana Maluca  
15h - Gincana Maluca

30 de abril: 11h - Pintura em Tela com Elementos da Natureza  
15h - Pintando o Planeta

## SOCIAL

# COVER FESTIVAL

## Preparem-se para o festival de bandas covers do SCC

*Um mês com muita música de diferentes estilos para relembrarmos os “bons tempos”*

Quem não gosta de reviver as músicas que marcaram os melhores momentos da sua vida?

Tendo em vista o sucesso das bandas covers que já subiram no palco do São Carlos Clube, uma programação especial com diferentes estilos musicais tomará conta do mês de abril.

A agenda de sucessos será aberta pela banda Legião Cover-SP, que sobe ao palco do Bar do Bosque no dia 1º, às 19 horas, trazendo o melhor da Legião Urbana. No dia 6, será a vez da banda Foo Fighters Cover Brasil; no dia 14, a banda Monallizza trará sucessos do soul music de Tim Maia; no dia 20, o tributo ao Queen ficará a cargo da banda Bohemian Rock; e, finalmente, no dia 29, acontecerá a

aguardada Festa Brega, uma noite especial em que a Creuzebeck's Mamonas Tribute agitará a noite com os sucessos dos Mamonas Assassinas.

Lembramos que haverá reservas de mesas para todos os shows e o valor é de R\$ 50, com direito a um combo:

Combo 1 – 3 cervejas Heineken (garrafa de 600 ml)

Combo 2 – 4 cervejas Império (Lager ou Pilsen, garrafa de 600 ml)

Combo 3 – 3 cervejas Original (garrafa de 600 ml) + 1 refrigerante (lata de 350 ml)

Combo 4 – 1 porção de pastéis (carne, queijo ou mista) + 3 refrigerantes (lata 350 ml)

Combo 5 – 1 porção de batata frita (simples) + 4 refrigerantes

A coordenadora social do Clube, Juliana Milão, destaca que, no início do ano, o SCC trouxe as bandas covers do U2, Pearl Jam e Ney Matogrosso e o sucesso foi unânime. "Como sempre, ouvindo os nossos associados, resolvemos iniciar esse

projeto e trazer em abril somente bandas covers. Fizemos questão de selecionar as melhores, de diferentes estilos, para agradar a todos. Tenho certeza de que vão gostar muito!"

Informações e reservas, na Secretaria.



## LEGIÃO URBANA COVER-SP

**Sábado, 01/04, às 19h,**  
no Bar do Bosque



## FOO FIGHTERS COVER BRASIL

**Quinta, 06/04, às 19h,**  
no Bar do Bosque



## BANDA MONALLIZZA - TRIBUTA A TIM MAIA -

**Sexta, 14/04, às 19h,**  
no Bar do Bosque



## BOHEMIAN ROCK QUEEN COVER

**Quinta, 20/04, às 19h,**  
no Bar do Bosque

# 1ª FESTA DO BREGGA



**29 DE ABRIL**

**A PARTIR DAS 19H  
NO BAR DO BOSQUE**

**RESERVA DE MESAS  
A PARTIR DE 24/04 NA SECRETARIA**



**São Carlos Clube**



No centro, o técnico em segurança do trabalho Wagner Borges, ladeado pelo consultor Anandsing Dwarkasing e por representantes da CIPA 2023

# Cultura de segurança



*CIPA promove atividades para cuidar da saúde física e relações interpessoais dos trabalhadores*

Inteligência Emocional foi o tema abordado na palestra promovida pela Comissão Interna de Prevenção de Acidente (CIPA) do São Carlos Clube no último dia 22. O convidado foi o consultor Anandsing Dwarkasing, que falou para trabalhadores de todas as áreas durante cerca de uma hora, no espaço da Boate do Clube.

Para Dwarkasing, a inteligência emocional é tão importante quanto o conhecimento técnico. “É cuidar de você, lidando com pessoas; é para buscar foco na vida e ser feliz”, declarou. O especialista lembrou que todos os seres humanos estão abertos a aprender e melhorar e defen-

deu o diálogo como solução para qualquer tipo de conflito.

As palestras e atividades dinâmicas são parte das estratégias da CIPA para sensibilizar, conscientizar e criar uma cultura de segurança entre os colaboradores do Clube. Neste mês de abril, quando se comemora o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho (28/4), a ação será na área da saúde. Nos dias 18 e 19, das 8h às 18h, vai ocorrer o “Saúde para Todos”, com ações educativas e preventivas voltadas para os funcionários e associados interessados. O evento é uma parceria do São Carlos Clube com a Unimed e as Farmácias Rosário.

## SOCIAL



# Novidades no Entardecer

*Evento está sendo preparado para acolher, entreter e agradar pessoas de todas as idades*

O Departamento de Eventos do São Carlos Clube já definiu o formato da terceira edição do Entardecer no Bosque. O evento, marcado para o dia 6 de maio em comemoração ao Dia das Mães, terá como principal atração o grupo Roupas Nova. Com um repertório de grandes sucessos, a banda foi escolhida por agradar diferentes gerações de público, atendendo aos anseios do associado que poderá aproveitar a festa com toda a família.

Como ocorreu nos anos anteriores, o Entardecer será realizado no

Campo Azul, e haverá restrição a objetos de vidro e acrílico, como copos e garrafas. A medida é necessária para garantir a segurança dos usuários e a preservação do Campo Azul – área de futebol society, revestida de grama sintética, usada para aulas do Futebol Menor e demais atividades esportivas e recreativas. A organização sugere que, para este evento, o associado priorize calçados confortáveis e, se desejar, traga uma canga como acessório.

A programação da festa começa às 16h, horário que permite apre-



ciar o pôr do sol no Clube. Além dos shows de música, haverá brinquedos infláveis para as crianças e também food trucks. O Bar do Bosque permanecerá aberto durante todo o evento, e bares serão instalados nas laterais do recinto. Se a opção for esticar o passeio, o associado ainda tem a opção de jantar no Restaurante.

Abrindo as apresentações musicais, quem sobe ao palco é o cantor **Thiago Branco**. O show do **Roupa Nova** deve começar por volta das 17h45 e trazer clássicos como “Sapato Velho”, “A Viagem”, “Whisky a Go-go” e outros hits que fizeram sucesso ao longo dos 40 anos de carreira da banda. Fechando a programação, às 20h, acontece a apresentação da **Banda Doce Veneno**, velha conhecida do público da cidade e da região que esteve no Clube pela última vez no Carnaval.

Também pensando no conforto dos que estiverem presentes, nesta

edição do Entardecer no Bosque o associado poderá optar por mesas com quatro lugares, no valor de R\$ 200. A venda começará no dia 19 de abril, a partir das 10h, através do site Guichê Web. Terá acesso à área de mesas somente quem portar a pulseira de identificação, a fim de evitar aglomerações que prejudiquem a circulação dos participantes.

Não sócios, devidamente apresentados por sócios, poderão participar do Entardecer adquirindo convites, que estarão à venda na Secretaria do Clube, a partir das 8h do dia 19 de abril. O valor do ingresso, no primeiro lote, é de R\$ 250 e, no segundo, R\$ 300.

As orientações e informações sobre o Entardecer no Bosque devem ser amplamente divulgadas nos próximos dias, em todos os canais de comunicação do Clube. O associado e demais interessados também poderão tirar suas dúvidas diretamente na Secretaria. O telefone é o (16) 3362-6200.



## CULTURAL



**festival  
de música  
popular  
brasileira**



## Em busca do bi

*Clube terá representantes na segunda edição do FestClubeSP, que reúne compositores de todo o país*

Vai ter São Carlos Clube outra vez na disputa do 2º FestClubeSP, o Festival de Música Popular Brasileira promovido pelo Sindi Clube e parceiros! Pelo menos três associados estavam inscritos até o fechamento desta edição. As inscrições se encerraram no último dia 31 e a final está prevista para o dia 7 de maio, no Teatro Arthur Rubinstein do Clube Hebraica, em São Paulo.

No ano passado, o estudante Pedro Zem Mascarenhas, do São Carlos Clube, foi vencedor nas categorias Melhor Canção e Melhor Letra do festival. Consultado, Mascarenhas informou que pretende participar novamente da competição este ano, embora ainda não tivesse formalizado a inscrição até o fecha-

mento desta edição. A ideia é inscrever duas canções e levar novamente o prêmio e o troféu de primeiro colocado para casa.



De acordo com o regulamento, o vencedor da competição fatura R\$ 15 mil e um troféu; já o Clube ao qual está associado ganha equipamentos para suas atividades musicais. O prêmio do segundo colocado é um troféu e R\$10 mil; o terceiro lugar leva troféu e R\$ 7 mil, assim como o agraciado com o título de Melhor Intérprete.

Um dos representantes confirmados do SCC na disputa deste ano é o engenheiro civil Rogério Bastos, 51. Ele levará para a competição duas canções, feitas em parceria com o amigo Ney Vilela: "Agarradinhos" e "Sem Medo na Noite".



A experiência de uma vida inteira de envolvimento com a música é um dos segredos da segurança de Bastos para encarar os jurados do festival. Embora só tenha começado a se dedicar a composições autorais nos últimos quatro anos, o interesse pela música surgiu ainda na infância, em Barretos, em uma época e região com forte influência do sertanejo. Em casa, a mãe ouvia Elis Regina, Benito Di Paula, Clara Nunes,

Vinicius de Moraes e Toquinho, que chamou a atenção do garoto com seu violão. Foi quando começou a frequentar aulas, que o capacitaram a participar de festivais escolares e regionais e até a encarar algumas serenatas.

Desejou seguir a carreira musical na época da faculdade, mas acabou optando pela Engenharia, sem nunca deixar a paixão pela música de lado. Há cerca de 16 anos, conheceu o parceiro Ney Vilela, professor universitário com quem criou o projeto Letras e Sons. Geralmente, é Bastos quem coloca a melodia, enquanto Vilela escreve a letra das canções. A sintonia entre eles é tanta que em "Sem Medo na Noite", uma balada com influência de bossa nova, Vilela traduziu em palavras a declaração de amor que Bastos fez para a esposa, Patrícia, com quem é casado há 23 anos e tem dois filhos. Recentemente, a canção "Sem Medo na Noite" foi uma das classificadas no Festival da Canção, de Porto Ferreira.

Se suas canções chegarem às semifinais do FestClubeSP, Bastos estará tranquilo para as apresentações. Já está acostumado com o palco e com público, e o tom alegre das duas canções ajudará a diminuir a ansiedade com a competição. A vitória na disputa é incerta, mas a homenagem já foi feita e aprovada pela musa e pela família. Quer prêmio melhor que esse?



# DIA MUNDIAL DA SAÚDE



## Envelhecer sem adoecer

*Bons hábitos, como atividade física regular e encontro com os amigos, ajudam grupo de tenistas a manter a saúde na terceira idade*

Quando o assunto é saúde, ter uma vida longa e sem percalços é o desejo da maioria. Se chegar à terceira idade com disposição, cercado de amigos, dispondo de fôlego e tempo livre para bater uma bolinha é o seu objetivo, vale a pena se mirar no exemplo dos tenistas máster do Clube.

O grupo, que se reúne na quadra 1 às terças e quintas, das 15h às 18h, não dispensa uma confraternização regada a vinho, queijos e truco. O segredo da turma de cabeça branca: Paixão!

A média de idade dos integran-

tes é de 65 anos, e o hábito de se reunir não é recente. A história começou há mais de quatro décadas, com Silas Fabri, Ademir Ranciaro, Sílvio Orlandi, Ronald De Cara, Geraldo Lombardi, Moisés Danciães, Avelino (Lão) e Arnaldo Cesar, que aos 79 anos segue na ativa, treinando até quatro vezes por semana.

O engenheiro aposentado não esconde que sente o peso da idade, mas nem a artrose, nem o stent e muito menos a necessidade de controlar a pressão arterial o afastam daquilo que ele faz com prazer. Sem grandes preocupações com

carreira e outros dilemas, presentes na rotina dos mais jovens, o esporte com os amigos é sua maior motivação. “A gente acorda e pensa: hoje é dia de jogo, então já tem aquele compromisso”, conta Arnaldo.



Na lista dos comprometidos com a saúde também estão o bancário aposentado Ivair Pereira de Souza, 59, e o engenheiro agrônomo Eduardo Cherman Salles, o Tainha, 57. Enquanto Souza se orgulha de fazer, sem perceber, caminhadas diárias de 10 quilômetros, Salles destaca que as amizades, as brincadeiras e o respeito ajudam o grupo a enfrentar situações difíceis do dia a dia, como aquelas vivenciadas durante a pandemia de Covid-19, há três anos.

Ainda que pareça uma “panelinha”, o grupo de tenistas máster não

é um grupo fechado. “Estamos abertos para acolher qualquer sócio”, garante Tainha, que é um dos caçulas da turma.

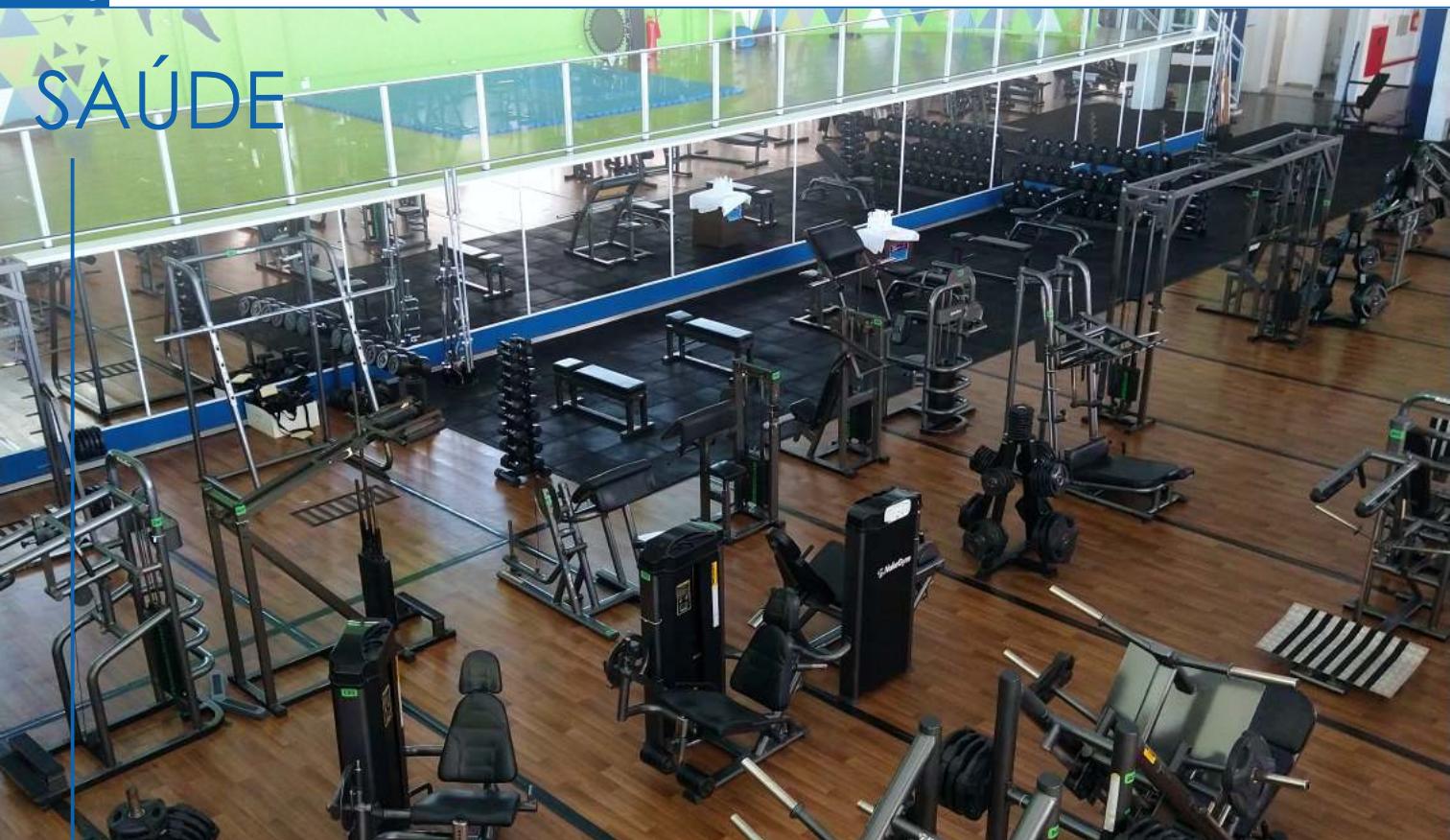
Atualmente, o grupo (desfalcado na foto feita há poucos dias) é frequentado por Arnaldo Cesar, Sílvio Orlandi, Moacyr Galvão Jr., Euclides Campos Jr., Adílson Oliveira, Paulo Cavasin, Horácio Mira Veglia, Pedro Sikora, Roberto Camargo, Eduardo Salles, Ivair Souza e Clóvis Biscegli.

**FAZ BEM** – Na área há 21 anos, o professor Fabiano Damiano explica que o tênis é uma atividade de médio impacto e que ajuda na formação óssea em idades mais avançadas. Ainda segundo o professor, está comprovado que pessoas com problemas cardíacos se beneficiam da prática do esporte, que promove um gasto calórico de aproximadamente 700 calorias/hora e ajuda na coordenação, com estímulos musculares diversos. “Além desses e de outros benefícios para saúde, o tênis também promove a socialização e a amizade entre os participantes.”

A “velha guarda” do tênis pode não ter mais o viço e a agilidade de outrora, mas, em termos de sabedoria de vida, os fatos comprovam: é preciso ouvir e respeitar!



## SAÚDE



## Um passo de cada vez

*Profissional da Academia FitClube dá dicas de como adquirir hábitos que o levarão a viver mais e melhor*



Quando o assunto é saúde, nunca é demais ouvir quem entende do assunto. Nesta entrevista, o educador físico **Vitor Marques Maciel**, que atua como instrutor na Academia FitClube, convida o associado a refletir sobre o tema: saúde e qualidade de vida estão entre as suas metas para este ano?

**Para o leigo, saúde é apenas a ausência de doença, mas sabemos que o conceito é bem mais amplo. Poderia explicar, resumidamente?**

Para conceituar saúde, trouxe como referencial teórico uma definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), que coloca a saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Portanto, nossa saúde vai além da ausência de doen-

ças ou de qualquer enfermidade.

É também importante definir “qualidade de vida”, pois a sua saúde depende diretamente da sua qualidade de vida. Segundo também a OMS, qualidade de vida pode ser entendida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

**Existe uma receita de boa saúde que possa ser adotada por todas as pessoas, indistintamente?**

Somos indivíduos distintos, com realidades, rotinas e necessidades diferentes. Porém, algumas práticas são destacadas constantemente pela comunidade científica como benéficas para toda a população, inde-

pendente de quem seja, principalmente para quem está em busca de uma vida mais saudável. De forma utópica, é quase como uma receita de bolo:

- Adote hábitos saudáveis, como se alimentar bem, não fumar, evitar bebidas alcoólicas em excesso, dormir em média de 7 a 8 horas por dia e fazer atividades físicas e de lazer regularmente.

- Mantenha sempre o seu ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem poluição ou barulho excessivo; em momentos de tensão, relaxe respirando lenta e pausadamente; não abra mão de suas férias anuais e minimize o “levar serviço para casa”; e respeite o seu tempo de descanso.

- Cuide da sua mente! Meditação, ouvir música, ler e tomar sol são alguns exemplos de diversas práticas que parecem simples, mas que têm grande poder e influência sobre a nossa qualidade de vida.

### **Chegar ao que se prega como ideal (ter 8 horas de sono, beber 2 litros de água, realizar atividade física de 3 a 5 vezes por semana, etc.) nem sempre é possível para a população em geral. Qual a sua orientação?**

A minha dica é dar um passo por vez. Já tive a oportunidade, nestes anos de atuação, de ouvir diversos relatos sobre mudanças bruscas de hábitos, buscando uma melhora na qualidade de vida do dia para a noite, e essas pessoas não conseguem sustentar essa rotina totalmente nova por muito tempo.

Comece adotando uma garrafinha de água e leve-a com você para o trabalho ou para a academia. Isso incentivará a ingestão de água no decorrer do dia.

Ao invés de usar o elevador, use as escadas. Busque trocar, quando possível, o carro por uma caminhada. Isso já conta como um “pontapé” inicial nas suas atividades físicas diárias.

Busque horas de sono de qualidade. Sejam oito ou quatro horas, tente se desligar nesse momento. Deixe o ambiente escuro, não mexa no celular ou em eletrônicos pelo menos 30 minutos antes de se deitar. Opte, nesse momento de “pré-sono”, por uma leitura, uma música, uma meditação que te agrade, te acalme e te permita esse desligamento do mundo exterior.

O processo de uma vida saudável é construído por pequenas e frequentes atitudes. Comece esporadicamente, até que se torne um hábito.

### **Algo mais que deseje comentar ou ressaltar por conta da celebração do Dia Mundial da Saúde?**

O dia 7 de abril é conhecido como o Dia Mundial da Saúde. Este dia foi criado com a intenção de conscientizar os indivíduos sobre a saúde em geral. Esta também é a data de “aniversário” da criação da Organização Mundial da Saúde (OMS), que surgiu em 1948.

Para essa data, proponho uma autorreflexão: Como está sua saúde? Como está sua qualidade de vida? Focar nestes dois temas foi uma de suas metas para este ano de 2023?

A partir desse questionamento, te convido a participar dos nossos diversos espaços, espalhados pelo Clube, voltados para a promoção integral da saúde, tanto o bem-estar físico quanto o mental e social. Conte conosco para uma vida com mais SAÚDE!

# TAI CHI CHUAN



## Dia Internacional do Tai Chi Chuan. Vamos celebrar?

por Luis Tarley

Resumidamente, pode-se apresentar o Tai Chi Chuan como uma modalidade de atividade física composta de movimentos leves e cadenciados, com o potencial de promover o relaxamento e o conforto corporal, incluindo aspectos psicológicos, emocionais e também físicos (flexibilidade, resistência e fortalecimento muscular). A realização dos movimentos de forma lenta o aproxima dos exercícios de meditação. É uma prática de reaproximação com a natureza. No início de nossas vidas, estamos intimamente ligados aos movimentos naturais, mas, com o tempo, vamos gradualmente nos afastando desta intimidade.

É treinado com propósitos marciais, mas outro aspecto que também norteia os treinos é a busca de serenidade, harmonia do corpo e espiritualidade. O estilo Pai Lin, praticado no São Carlos Clube, segue nessa busca de equilíbrio do corpo, mente e espírito. Pode amenizar o stress do cotidiano, dar mais calma na hora de resolver assuntos que a vida nos apresenta, além de oferecer resistência e capacidade pulmonar, fortalecimento das pernas e o objetivo que o praticante inventar. Uma vez tendo se apropriado dos movimentos, exercícios, meditações e filosofia envolvida, o praticante ganha outra maneira de ver os eventos dos quais partici-

pa, melhorando relacionamentos, sejam estes familiares, afetivos ou de trabalho.

É potente instrumento de cuidado de si (na saúde principalmente) e produtor de atenção e presença, sendo reconhecido pela OMS (Organização Mundial de Saúde) e pelo SUS (Sistema Único de Saúde) como uma PICS (Prática Integrativa e Complementar de Saúde) que pode ser utilizada pela população em geral.

No último sábado de abril, festeja-se o Dia Internacional do Tai Chi Chuan e do Chi Kung. Nesse dia, aulas, vivências, oficinas e encontros são promovidos pelo mundo todo. O Brasil participa dessas comemorações desde o ano de 2000, com iniciativas em muitas cidades, principalmente nas capitais.

No dia 29, dentro do espírito do Dia Internacional do Tai Chi Chuan e do Chi Kung, vamos realizar um treino/vivência, às 9 horas, no Clube.

Essa programação é pra divulgar e convidar todo mundo!



**Luís Tarley** é graduando do 5º ano de Terapia Ocupacional pela UFSCar. Iniciou estudos do Tai Chi

Chuan pela Escola Pai Lin de Cultura e Ciência Oriental em 1983, atuando como professor desde 1984. Já ensinou grupos na região de Campinas, sul de Minas Gerais, Baixada Santista e, mais recentemente, em São Carlos, em projetos ligados ao DeAE e cursos de extensão ligados ao ProACE, ambos da UFSCar, além do CAASO da USP, da Teia – Casa de Criação e do São Carlos Clube. Realizou palestras, vivências e oficinas pelo MAPEPS (Mapeamento de Educação Popular em Saúde), no qual é membro, e pelo EdPopSUS (curso de Aperfeiçoamento em Educação Popular em Saúde pelo Ministério da Saúde e Instituto Manguinhos). É pai de Madalena, de 9 anos, e Iberê, de 5 anos.

# TAI CHI CHUAN

PROF. LUIS TARLEY

QUARTA-FEIRA 7H30

PARA MAIORES DE 12 ANOS

INSCRIÇÕES NA SECRETARIA

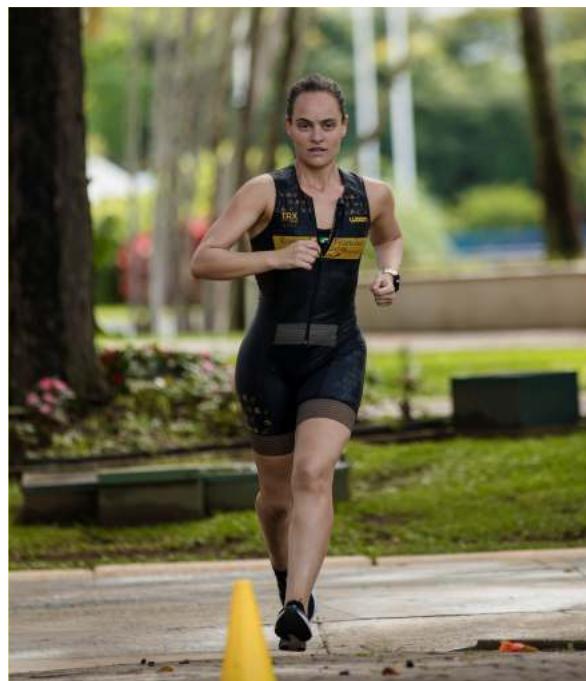




## Mulher no Esporte

Nas areias, nas quadras, na água, na pista, no pódio. Os torneios e eventos esportivos do mês de março mostraram que lugar de mulher é onde ela quiser!

**Fotos:** Lu Zanollo / Divulgação





**NERF**

**HotWheels**

**TECH  
DECK**

**BEYBLADE**

**PASTELINHA  
GANINA**

**DREAMWORKS  
GABBY'S  
DOLLHOUSE**

**Sylvanian Families®**

*Barbie*

**As melhores marcas você encontra aqui!!!**

**Tudo Fica**  
**mais DIVERTIDO**  
**com os BRINQUEDOS**  
**da Eduardos Brinquedos!**

**Av. São Carlos - 2112**



**16 3372-5961**



## The Volley Queens

Começou o The Volley Queens, torneio interno de vôlei feminino do Clube, que conta com o patrocínio de: Planeta Kids, For All, El Cardal, Tabajara, RV Imóveis, Maison K, Sacolão Zago, Empório Joana, Castilho Arquitetura Contemporânea, Physio 4 Life, Merano Spa, Dra. Vanessa Machado e Futuro Energia Solar.

**Fotos:** Equipe Lu Zanollo





**ATIVIDADES  
DE PÁSCOA**

**ESPAÇO DE  
BRINCAR**



**SÁBADO 08/ABRIL**

**11h**

**PINTANDO  
O COELHINHO**

**15h**

**ORELHA DO  
COELHINHO**



**DOMINGO 09/ABRIL**

**11h**

**CAÇA AOS OVOS E  
PINTURINHA FACIAL**

**14h**

**BRINCADEIRAS  
TEMÁTICAS**



**São Carlos Clube**



## Música ao Vivo

O grupo Batuka Nega abriu a programação do Mulheres de Timbre no dia 5 de março. O samba de qualidade, com toque feminino, animou os associados.

**Fotos:** Equipe Lu Zanollo





## Música ao Vivo

Gi Guastaldi voltou ao palco do Bar do Bosque no dia 10 de março, em mais uma apresentação do Mulheres de Timbre.

**Fotos:** Equipe Lu Zanollo





## Pitty

Fãs de todas as idades prestigiaram a cantora Pitty e as Mulheres do Rock, que se apresentaram no dia 18, no Mulheres de Timbre.

**Fotos:** Equipe Lu Zanollo







## Música ao Vivo

Jes Condado mostrou todo o seu talento na penúltima apresentação do Mulheres de Timbre, no dia 24. As associadas que gostam de música boa vieram prestigiar!

**Fotos:** Equipe Lu Zanollo





## Música ao Vivo

Num domingo de sol e casa cheia, Laís de Almeida fechou a programação do Mulheres de Timbre, numa apresentação em homenagem às grandes artistas da música.

**Fotos:** Equipe Lu Zanollo





# CLÍNICA DE CORRIDA



**PROF. IVAM CALCIA E PROF. ROGER DE FRANCISCO**

**15**

**ABRIL**

**TURMA 01**

**8h às 10h**

**TURMA 02**

**10h30 às 12h30**

**Inscrições  
de 01 a 14/04**



**99401-2939**

**20 vagas  
por turma**



**São Carlos Clube**