

Paineiras

REVISTA MENSAL DO CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY - MAIO DE 1999

Net'n Wild

**Olimpíada Infantil:
a vez dos baixinhos
campeões** pág. 7

**Sexta Nobre Especial:
Noite Italiana** pág. 17

Sydney, na Austrália, sede da
Olimpíada de 2000: aulas de
inglês do outro lado do mundo

Captain Cook Cruises

CAPTAIN COOK III

Inglês a jato

Passar um tempo estudando em países como Austrália, Estados Unidos, Canadá e Inglaterra pode ser o meio mais rápido – e divertido – de aprender a língua universal **pág. 10**

EXPEDIENTE

Clube Paineiras do Morumbi

Av. Dr. Alberto Penteado, 605
Morumbi – São Paulo – SP
05678-000 – tel.: 842-2777
<http://www.clubepaineiras.com.br>
e-mail: clubpain@sanet.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Renato Tufi Salim

Vice-Presidente:

Álvaro Bruzadin Furtado

Secretário: José Carlos Bichara

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Gilberto Henrique

Fleury Guimarães

1º Vice-Presidente:

Luiz Cesar Pardini

2º Vice-Presidente:

Nelson Berlanga Henriques

Secretário: Ciro Tadeu Alcântara

Tesoureiro: Silno Ferreira

CONSELHO FISCAL

Presidente: Hélio de Lima Carvalho

Secretário: José Ronaldo Mendes de Almeida

Membros Efetivos: José Ronoel

Piccin, Pedro José Dias Lima,

Renato Eduardo S. Ciamponi

Membros Suplentes: Carlo Vergara

Caffarelli, Liomar Albuquerque

Schil, Walter Barone

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Presidente: Odmir Antônio Martins

Secretário: Alberto Calil Jorge

Membros Efetivos: Sérgio Piero

Barone, José Luiz Tôrres, Gil

Pereira R. dos Santos

Membros Suplentes:

Mario Luís Zupo, Regina Fernandes

Arruda

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente: Álvaro Luiz Bruzadin

Furtado

Secretário: Valter Lucato

Membros Efetivos: Alberto Pereira,

Flávio Simões, Antonio Misorelli,

Membro Suplente: João H. Andrade

Grillo

Paineiras

Publicação mensal dirigida
aos associados do Clube
Paineiras do Morumbi

Marketing e Comunicação:

Cynthia Rosenberg

Produção Editorial:

Editora Página Viva

Jornalista Responsável: Gabriel

Tranjan Neto (MTb 9.161)

Fotolitos: Picture

Impressão: Prol



O BEM-ESTAR EM PRIMEIRO LUGAR

Caro associado

Em seqüência às nossas conversas mensais, reiteramos a preocupação da Diretoria Executiva com o bem-estar dos associados.

Desde o início da atual gestão, em setembro, dedicamos atenção especial ao esporte, ao lazer, aos eventos socioculturais e particularmente à criação de novos espaços que possam contemplar a demanda reprimida que há muito priva-nos de algumas atividades, dificultando o salutar convívio.

Somos cientes da importância dessas realizações, mas sabemos que nada disso poderá ser realmente desfrutado se não priorizarmos os esforços com a limpeza e a segurança.

Estudos e levantamentos encontram-se em fase final para que possamos, com a melhoria desses itens, transformar nosso Clube em uma ilha de paz e tranquilidade para todo o corpo associativo.

Deus costuma ser muito generoso com suas dádivas. Podemos até perder algumas delas, de incalculável valor, e mesmo assim continuaremos a ser indubitavelmente afortunados.

Não poderíamos deixar de, neste mês de maio, fazer uma referência especial às mães, que, secretamente, descobrem algum caminho, algum conhecimento natural da espécie que ensina, a todos, os caminhos da sublime e eterna felicidade.

A todas as senhoras o nosso amor infinito e o eterno agradecimento por fazerem um Paineiras mais feliz com suas presenças.

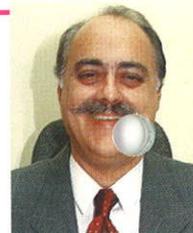
GILBERTO H. FLEURY GUIMARÃES
Presidente

A hora da decisão

No dia em que os Srs. estiverem lendo esta coluna o Clube estará vivendo a proximidade do mais importante momento da sua vida administrativa, quando todos os sócios escolherão a diretoria a ser seguida na condução dos interesses e do patrimônio comum. Na Assembléia Geral designada para o dia 13 de junho os sócios escolherão ou reconduzirão 40 (quarenta), seus representantes, que juntamente com os demais integrantes do Conselho, cujos mandatos continuam em vigor, deliberarão sobre o orçamento e obras, prestação de contas e eleição da diretoria executiva. O conjunto de atribuições contidas no Estatuto Social torna o Conselho Deliberativo o orientador de todas as ações de gestão do Clube, e por isso a escolha incumbida aos srs. sócios nesse momento é de vital importância, pois norteará todos os atos da vida do Clube no próximo biênio.

Conclama, pois, esta Presidência os sócios ao comparecimento maciço à Assembléia Geral e criteriosa escolha, lembrando aos srs. candidatos a tradição paineirense de lisura, cavalheirismo e respeito aos adversários para que se tenha um pleito digno de nossos costumes.

RENATO TUFI SALIM
Presidente do Conselho Deliberativo





PENSANDO NO SÓCIO

Cumprindo as Promessas e Arrumando a Casa

Após ouvir os sócios, esta Diretoria Executiva tomou as seguintes providências:

- Contratação de nutricionista para gerenciamento e suporte técnico na cozinha social, restaurante social e concessionários. Desde 11.04.99 o Clube Paineiras do Morumby voltou a gerenciar o restaurante social durante os finais de semana. Já no primeiro final de semana o número de frequentadores aumentou em 50%, no segundo dobramos o número de sócios presentes. O custo para o associado diminuiu em 18% no preço fixo e 40% no variável (bebidas + sobremesa), ou seja 30% no preço final.
- Reforma geral do cabeleireiro feminino, dobrando o número de cadeiras e profissionais. Provavelmente estaremos reinaugurando-o em julho.
- Criação da lanchonete "B-A-Bar" no playground.
- Alteração do modelo dos contratos que ficam hoje centralizados no Depto. Jurídico, facilitando assim o trabalho de nossos órgãos fiscalizadores.
- Levantamento topográfico e cadastral das áreas dos estacionamentos, plataforma infantil, do fundo do Vale, tendo em vista os novos projetos do Novo Estacionamento Coberto e melhorias do Estacionamento 2, Campo de Futebol e Pista de Atletismo.
- Substituição das caldeiras, instalação de trocador de calor, reforma da tubulação e sistema de adequação para esses equipamentos que vão nos proporcionar o aquecimento de todo o parque aquático.
- Retorno do projeto "Sextas Nobres" com redução nos preços de couvert artístico de R\$ 10,00 para R\$ 4,00. De setembro de 1998 a abril de 1999, mais de 4100 pessoas estiveram presentes. Mensalmente realizamos uma festa temática, com aproximadamente 350 pessoas.
- Utilização semanal do Piano Bar, com participação do próprio associado como atração.
- Comemoração especial do Dia das Mães.
- Festival Interno de Dança, Encontro de Corais, criação do Corpo de Baile do Clube Paineiras do Morumby, realização do IV Salão de Belas Artes, otimização da Biblioteca.
- Mudança e aperfeiçoamento de todo o projeto de comunicação visual do Clube.
- Aumento de 04 páginas na nova e totalmente remodelada "Revista do Paineiras".
- Aquisição de aparelhos médicos para atendimento de emergência e para a criação da Medicina Esportiva.
- Contratação da SIEMENS para mudança e aperfeiçoamento da telefonia.
- Realização da II Copa Ericsson de Tênis;
- XIII Festival de Escolas de Esporte;
- XVI Olimpíada dos Jovens;
- Campeonato Interno de Futebol Soçaite.

São Paulo, maio de 1999.

DIRETORIA EXECUTIVA

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY

Av. Dr. Alberto Penteadó, 605 - Tel.: 842-2777 - Cx. Postal: 11.211 - CEP: 05678-000 - São Paulo

O Conselho Fiscal informa

Parecer sobre as contas de 98 - Foi emitido, em março, parecer sobre as Contas do Exercício de 1998, dividido em 2 períodos, tendo sido destacados os seguintes pontos:

- Janeiro/Agosto - Diretoria Anterior:

1 - Pendências de 97: As contas de 97, base de partida para as demonstrações financeiras de 1998, não tinham ainda sido aprovadas pelo Conselho Deliberativo. Das dependências existentes, teve desfecho em 08 de março, como noticiado na edição de abril desta revista, o empréstimo bancário contratado sem autorização do Conselho Deliberativo. Restaram não solucionadas:

- Aquisição de Elevadores: destinados à passarela da "Obra do Vale", foram adquiridos elevadores no valor de R\$ 100 mil, sem a observância da determinação do art. 137, letra B do estatuto (tomada de preços/concorrência).

- Contratação de G. O. Feitosa: no valor de R\$ 340 mil, para a parte de concreto, também da "Obra do Vale", mediante adiantamento a contrato de 1983, igualmente sem cumprimento da determinação estatutária.

2 - Reforma do Salão Social: Custo constante do orçamento aprovado pelo Conselho Deliberativo: R\$ 240 mil. Custo Real: R\$ 473 mil.

3 - Restaurante Social: Déficit de R\$ 237 mil em 8 meses.

4 - Parecer sobre Operação Financeira: Foram pagos R\$ 20 mil a Barros Carvalho Advogados, por parecer sustentando que adiantamento a depositante não é uma modalidade de empréstimo, contrariamente ao que demonstrou a Comissão Temporária que investigou o assunto.

5 - Redução de 10% na Taxa de Manutenção: Em agosto do ano passado, o Conselho Fiscal emitiu parecer contrário à redução em 10% da taxa de manutenção, a partir de 1º de setembro, proposta pela Diretoria. Essa redução, não acompanhada de igual redução de custos, teria causado quebra de R\$ 434 mil na receita, causando sérios problemas para a gestão financeira do Clube.

- Setembro/Dezembro - Diretoria Atual:

1 - Restaurante Social: Déficit de R\$ 185 mil em 4 meses, que, adicionados ao déficit de R\$ 237 mil de janeiro/agosto, totalizam R\$ 422 mil no exercício de 1998.

2 - Compras e Contratações: O Conselho Fiscal opinou e os processos de concorrência para compras e contratações determinados pelo Estatuto devem, necessariamente, contemplar a divulgação de Edital, com a publicação de aviso de concorrência, o recebimento de propostas em envelopes fechados, e sua abertura em sessão pública.

- Conclusão: Registrando a necessidade de que o orçamento seja a expressão de políticas e consubstanciação de metas para otimizar a utilização das contribuições dos associados, o Conselho Fiscal manifestou seu parecer de que, ressalvados os aspectos ainda não resolvidos que motivaram a não aprovação das contas de 1997 pelo Conselho Deliberativo, as contas de 98 encontram-se em condições de ser aprovadas pelo Conselho Deliberativo.

Reunião de Maio: O Conselho Fiscal estará reunido no dia 3 de maio, às 20 horas, com a primeira meia hora aberta aos associados que desejarem informações/esclarecimentos sobre assuntos econômico/financeiros do clube. Até Junho!

HÉLIO DE LIMA CARVALHO
Presidente do Conselho Fiscal

O QUE É UM OMBUDSMAN?



Um Ombudsman é alguém que lida com queixas. Pode ser encontrado no governo, empresas, hospitais, universidades e outras instituições. O primeiro Ombudsman

foi nomeado em 1809, na Suécia, para tratar das queixas dos cidadãos contra o governo.

A palavra Ombudsman, em português, significa ouvidor ou intermediário.

Para que um clube deve ter um Ombudsman?

■ Para melhorar a qualidade de seus serviços;

■ Para tornar os serviços mais acessíveis e fiscalizados por seus associados;

■ Para ampliar a consciência de sua Diretoria quanto aos interesses dos associados;

■ Para economizar tempo da Diretoria e do Corpo Gerencial, canalizando queixas e outras demandas até um indivíduo responsável.

Caro associado, utilize-se do livro de ocorrências para ajudá-lo.

CARLOS ALBERTO
DE CASTRO PEREIRA
Ombudsman

CARTA DO DIRETOR DE ESPORTES

Esta é a primeira vez que tenho a oportunidade de me dirigir ao Associado, principalmente aos nossos atletas. Poderia aproveitar este espaço e relatar o que realizamos (Copa Ericson), os campeonatos internos (Futebol Master e Snooker), a redução da idade no Futebol dos Masters, a reforma das quadras de tênis e do paredão, a situação em que encontramos o departamento, as dificuldades, etc. Porém, gostaria de focar outros aspectos.

Existe um casamento perfeito entre a Diretoria Executiva e a Área Esportiva com o objetivo de reestruturar os procedimentos existentes e de fortalecer o setor esportivo, tanto competitivo como recreativo, buscando uma integração com o Seffe/SAT para a continuidade da prática esportiva dos nossos jovens.

Entendemos que cada vez mais o Clube será uma parcela importante da família, pois sentimos ser nosso dever não só proporcionar atividades que busquem a saúde física, a competição, a superação de recordes, mas sim e principalmente de abrir espaços mais seguros aos nossos filhos, num ambiente de convivência sadia e de respeito ao próximo (70% dos fre-

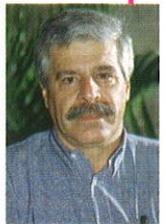
qüentadores estão na faixa de 0 a 30 anos).

Mesmo sentindo-me frustrado em momentos em que somos impossibilitados de conceder apoio financeiro mais significativo aos nossos atletas, causa uma reação positiva buscar alternativas para ampliar esse horizonte, e contamos com o apoio integral da diretoria executiva e a dedicação de todos da área esportiva.

Temos buscado, nesse período, aperfeiçoar o processo existente, efetuando modificações nos procedimentos, havendo uma transparência nas ações, isenção de privilégios, critérios rígidos no gerenciamento dos recursos disponíveis e a busca do fortalecimento do Clube Paineiras do Morumbi.

Somos sócios e colaboradores do CPM, motivo pelo qual estamos à disposição para a qualquer momento receber sugestões, críticas, discutir procedimentos que venham ao encontro de maior satisfação do associado.

ROBERTO RODOVALHO
Diretor de Esportes



NOTA DO GRUPO EQUILÍBRIO

Dia 13 de junho haverá eleições para o Conselho Deliberativo do Clube. O associado estará escolhendo quarenta Conselheiros para compor o plenário do Conselho Deliberativo.

O GRUPO EQUILÍBRIO participará do pleito apresentando, como candidatos, associados bem conhecidos, de bom relacionamento e interessados nos assuntos do Clube.

Atualmente o GRUPO EQUILÍBRIO conta com treze Conselheiros, sendo um deles vitalício. Na Diretoria Executiva, temos dois representantes: O 1º Vice-Presidente e o Diretor Secretário.

Com a filosofia de atuar e participar com independência, temos representantes no Departamento de

Obras e Manutenção, e na Comissão de Obras; estamos presentes na Comissão de Julgamento, Comissão de Sindicância, Conselho Fiscal e nosso colega tem a função de Ombudsman do Clube.

Um dos nossos objetivos é a modificação do estatuto do Clube para que o voto não seja exclusivo do titular, mas que a esposa (o) e a companheira (o) possam igualmente participar.

Pleitearemos a ampliação e a melhoria dos estacionamentos e estudos que viabilizem um novo estacionamento, já que o estacionamento 1 está em processo de desapropriação pela Prefeitura.

Daremos apoio ao PLANO DIRETOR, já aprovado pelo Conselho, para que as sugestões

nele contidas tenham continuidade e sejam revistas em alguns casos.

Daremos atenção especial às práticas esportivas e atividades destinadas aos jovens. Estaremos igualmente nos lembrando das pessoas da "Terceira Idade", proporcionando a todos, independentemente da idade, condições de sentirem prazer e alegria em frequentar o Clube.

Queremos estimular as atividades socioculturais, criando espaços e atividades regulares.

Buscar respostas a estas propostas nos faz levar em conta a seriedade, competência e transparência dos candidatos que irão, pelo GRUPO EQUILÍBRIO, participar do pleito e desenvolver trabalho em prol do PAINEIRAS.

CANDIDATOS DO GRUPO EQUILÍBRIO

NOME

Álvaro Marques Júnior
Bruno Luis Ferrari Salmeron
Carlos Alberto de Castro Pereira
Carlos **Vinicius** Miceli
Ciro Tadeu Alcântara
Flávio Simões
Luiz Cesar **Pardini**
Pedro José Dias Lima
Roberto Louzano
Sérgio Piero **Barone**
Zelita Caldeira Ferreira Guedes
Paulo Celso Cagno
Walter Tranchesi **Roriz**
Flávio de Almeida Campos
José **Marcus** Antunes de Andrade
Helder de Castro Paiva

TIT

3094
4279
3621
5441
3941
0169
3431
3722
4067
0581
0947
3499
2467
3875
3926
1210

GRUPO VERMELHO

NOSSO PAINEIRAS

O Grupo Vermelho (Nosso Paineiras) é hoje o grupo de maior representatividade no Conselho Deliberativo, já que conta com o maior número de Conselheiros, além de deter a Presidência e a Vice-Presidência desse órgão. Essa representatividade foi conquistada graças ao voto dos associados na eleição de 1997.

Desde sempre, o Grupo Vermelho defende intransigentemente a carta maior do Clube Paineiras do Morumby, que é o Estatuto Social.

Todos os programas de nosso grupo sempre foram e continuarão sendo originários da manifestação livre dos associados, desde que não transgridam nosso Estatuto.

Quando das últimas eleições para o Conselho Deliberativo, em 1997, elegemos 32 pessoas do Grupo Nosso Paineiras, ou seja a totalidade de candidatos que inscrevemos. Tal sucesso somente se concretizou por havermos, durante a campanha, realizado ampla pesquisa junto aos associados e consequentemente elaborado um programa, amplamente divulgado, baseado no desejo da Família Paineirense.

Como resultado dessa expressiva vitória, pudemos, em

1998, eleger a atual Diretoria Executiva, que, por sua vez, vem cumprindo integralmente o programa administrativo criado pelos senhores sócios do Clube Paineiras do Morumby.

A seguir ilustramos alguns desses tópicos:

- O sócio decide o que fazer com seu dinheiro.
- Mudança radical no órgão informativo do Clube, objetivando maior transparência e participação do associado.
- Adequação das instalações às necessidades do corpo associativo, sem distinção de sexo ou idade.
- Criação de canais de comunicação permanentes entre Diretores e Sócios.
- Cuidados cirúrgicos com o patrimônio do Clube.

Enfim, tudo o que foi prometido durante a campanha vem sendo fielmente cumprido, até porque não poderia ser diferente, já que todas as atividades e deliberações são tomadas após amplos debates entre os membros do grupo e os associados em geral, cujo foro são as reuniões rotineiras às terças-feiras.

Dessa forma, acreditamos nós, nunca privilegiaremos questões

que envolvam interesses pessoais, prevalecendo, sim, o desejo da maioria.

Nesse sentido vem se conduzindo o Grupo Vermelho, sempre vigilante, participando diretamente das decisões, quer no âmbito Executivo, nas diversas Comissões, no Plenário do Conselho Deliberativo, impedindo que atitudes autocráticas venham lesar ou causar prejuízos aos interesses da coletividade Paineirense. Estamos e sempre estaremos em constante vigilância.

Baseados nesses princípios, de defesa da nossa instituição, estaremos em 13.06.99 participando das eleições para a renovação de 1/3 (quarenta) das vagas para o Conselho Deliberativo do Clube Paineiras do Morumby. Para tanto solicitamos aos senhores, associados, uma análise criteriosa de nossas atitudes, princípios e propostas.

Consultem nossos representantes. Nós nos propomos a lutar pelo seu direito. Juntem-se a nós, em uma campanha combativa, dinâmica e participativa. Votem nos candidatos do GRUPO VERMELHO (Nosso Paineiras).

PARTIDO VERDE!

Quem somos. O que queremos.

Antes de mais nada, é importante dizer que este grupo, denominado Partido Verde, sempre quis e continua querendo, cada vez mais, a participação do associado na vida cultural, esportiva, social e administrativa do Clube. Por isso, sempre batalhou para a valorização do Conselho Deliberativo, espaço onde são debatidas e aprovadas as ações que definem o dia-a-dia do Paineiras.

Local onde os representantes dos associados, os Conselheiros, levam e defendem suas sugestões e suas dúvidas a plenário. Acima de qualquer bandeira, acima de qualquer partido, nós lutamos para que você, associado, faça do Conselho uma extensão de seu pensamento. Sempre lutamos para que você, associado, participe da vida administrativa do Paineiras, escolhendo e votando nos candidatos ao Conselho. Por tudo isso, e aí vai uma luta de quase 18 anos, é que insistimos, mais uma vez, na sua participação na próxima eleição do dia 13 de junho, quando 40 novos Conselheiros terão seus nomes escolhidos dentre todos os candidatos. Não importa o partido. Não importa a cor. A sua participação, associado, é a coisa mais importante. Vote. Agora que já colocamos o principal ponto de nosso programa, vamos falar um pouco das outras coisas que queremos.

Somos um partido que almeja **PARTICIPAR DA ADMINISTRAÇÃO** do Clube. Claro, pois só assim poderemos lutar por aquilo que os associados querem.

Somos um partido que defende seus pontos de vista através do

diálogo e com ética, pois acreditamos ser este o melhor caminho para o associado. Haja vista as obras que ajudamos a realizar durante todos estes anos, indo desde a decisão de enfrentar o fantasma do vale, iniciando a construção do Conjunto Poliesportivo do Vale, nos idos de 1982, até os nossos dias, passando pela criação do Piano Bar, a sonorização das dependências do Clube, a criação das Sextas Nobres, a criação do fitness center, a implantação do novo carteadado, a integração do Paineiras velho com o novo através da passarela, a reforma do bar do snooker, a criação do 1º salão de belas-artes interclubes, a realização do 2º encontro de corais, a reforma da sauna, a realização do campeonato sul-americano de squash, a reforma do cinema, a certificação ISO 9002 do Seffe e da Central de Atendimento, a tercerização do departamento médico, a cobertura do conjunto poliesportivo do vale, o programa do deficiente físico, a implantação da Central de Atendimento, a colocação de grama sintética no campo de futebol, a reforma e decoração do salão nobre e do saguão social, a implantação da brinquedoteca, a construção das quadras de tênis no conjunto poliesportivo do vale, a recuperação do ginásio novo após o incêndio, a reforma administrativa que possibilitou a valorização do funcionário e conseqüentemente um melhor atendimento do associado através de cursos e novas atividades nas áreas culturais, sociais e esportivas, a criação da Escola de Esportes, a realização da I Semana Internacional da Mulher, a valorização e preservação do verde etc...

Mas não queremos citar apenas o passado.

Somos um partido que quer e luta por uma reforma estatutária, abordando inclusive temas mais polêmicos, tais como voto do titular e do cônjuge, inclusão paulatina de títulos individuais etc.

Lutamos pela segmentação de programas por faixas etárias (infantil, jovem, adulto e 3ª idade).

Exigimos uma ocupação racional dos espaços existentes.

Almejamos a criação de eventos, sejam esportivos, culturais ou sociais, objetivando uma maior participação de todos os associados.

Defendemos, sim, uma redução dos gastos, mas não em detrimento da qualidade do evento.

Defendemos a implantação de idéias e diretrizes contidas no plano diretor.

Lutamos para que as boas idéias sempre vençam, venham de onde vierem. Só assim o associado poderá ser valorizado.

Nestas poucas linhas, procuramos citar alguns pontos que achamos importante você conhecer. Temos certeza de que estamos muito perto de seus anseios. Por isso, no dia 13 de junho, escolha os candidatos do Partido Verde.

QUEM VOTA VERDE, COLHE.

Vem aí mais uma Olimpíada Infantil

Os associados com idade entre 6 e 10 anos (eles e elas) estão convidados a participar da XIII Olimpíada Infantil, de 15 a 30 de maio. Os Jogos incluirão basquete, tênis, futebol,

taco, queimada, circuito de habilidades, handebol, pebolim, voleibol, natação, ginástica olímpica, gincana e atletismo. Inscrições na Central de Atendimento até 7 de maio.

Assim como ocorreu na Olimpíada dos Jovens, os participantes da Olimpíada Infantil irão concorrer a ingressos para passar o dia se esbaldando no parque aquático Wet'n'Wild.

SAT: calendário esportivo amplo

O SAT (Setor de Aperfeiçoamento Técnico), criado este ano exclusivamente para os jovens, começa a todo vapor. Confira a programação de eventos internos e externos.

Torneios internos

Entre abril e junho ocorrem algumas competições inéditas no CPM:

- I Torneio de Streetball masculino – para nascidos de 1969 a 1980
- I Copão de Futebol Society masculino – para nascidos de 1969 a 1980
- I Torneio 4x4 de Voleibol masculino e feminino – para nascidos de 1969 a 1982
- I Handebol Total masculino e feminino – para nascidos de 1969 a 1985

Teste para alunos novos

Em junho, professores de ginástica olímpica, natação e tênis promoverão Testes de Habilidade no intervalo das aulas da manhã e da tarde, para os alunos novos que tenham interesse em fazer esses cursos no 2º semestre. Atenção: confira o cronograma de matrícula e rematrícula para os cursos do Seffe/SAT.

Matrícula e rematrícula facilitadas

A prioridade é unificar os procedimentos para inscrição nos cursos do Sociocultural e de Esportes, informatizando o sistema, centralizando as inscrições num só período, no Salão Nobre, e, assim, diminuindo as filas. Brevemente você terá mais informações sobre as datas e a grade horária de todos os cursos. Agora veja o cronograma para os cursos do Seffe, SAT, Cultural e Tênis (aula particular):

22 e 23/6 – Rematrículas em todos os cursos (menos Tênis Particular).

24 e 25/6 – Testes e inscrições para Natação, Seffe, SAT, e rematrículas no Tênis Particular.

26/6 – Sorteio da natação.

29 e 30/6 – Inscrição de alunos novos.

As inscrições começam às 8 horas. Informações na Central de Atendimento.

SAT elege representantes de modalidades

Depois de uma pesquisa junto aos atletas das turmas de treinamento do SAT, cada grupo elegeu dois representantes em sua modalidade/categoria.

O objetivo é que os escolhidos representem seu grupo no Departamento de Esportes através do SAT – Setor de Aperfeiçoamento Técnico, buscando atender as necessidades e anseios dos jovens do Paineiras na prática de atividades esportivas. Conheça o grupo de representantes:



Voleibol Masculino: Francisco de Assis Cesari Filho e Ricardo F. Souza e Silva; **Voleibol Feminino:** Fernanda Antunes Alexandre e Clarice Krohling Kunsch; **Basquetebol Masculino:** Oduvaldo Lara Junior e Rodolfo Ha Wehn Hing; **Handebol Feminino:** Taiane Andéa F. de Barros e Luisa Duque Nahas; **Futebol:** Diego Albuquerque Fleury Guimarães e Renato Guimarães A. Pazikas

Competições de entidades oficiais e não oficiais

As turmas de treinamento do SAT preparam-se ativamente para as competições deste ano. Desejamos sorte a todos os atletas e professores, que sem dúvida alguma representarão o Paineiras em alto estilo.

COMPETIÇÃO	MODALIDADE	CATEGORIA
Pré-Olímpico 2000	Voleibol Masc.	Pré-Mirim 86
Pré-Olímpico 2000	Voleibol Masc.	Infantil 83/82
Pré-Olímpico 2000	Voleibol Masc.	Juvenil 81/79
Pré-Olímpico 2000	Voleibol Fem.	Mirim 85
Pré-Olímpico 2000	Voleibol Fem.	Infantil 83/82
Pré-Olímpico 2000	Voleibol Fem.	Juvenil 81/79
Pré-Olímpico 2000	Handebol Fem.	Cadetes 84/83
Pré-Olímpico 2000	Handebol Fem.	Juvenil 82/81
Pré-Olímpico 2000	Handebol Masc.	Infantil 86/85

COMPETIÇÃO	MODALIDADE	CATEGORIA
Interclubes Ipê Basquetebol	Basquetebol Masc.	1978/79/80
Interclubes Ipê Basquetebol	Basquetebol Fem.	1985/86

COMPETIÇÃO	MODALIDADE	CATEGORIA
Campeonato Interclubes (Sindi-Clube Projeto PEPAC)	Basquetebol Masc.	Míni 86
Campeonato Interclubes (Sindi-Clube Projeto PEPAC)	Basquetebol Masc.	Cadetes 82
Campeonato Interclubes (Sindi-Clube Projeto PEPAC)	Fut. Salão Masc.	Pré-Mirim 90/89
Campeonato Interclubes (Sindi-Clube Projeto PEPAC)	Fut. Salão Masc.	Mirim 88/87
Campeonato Interclubes (Sindi-Clube Projeto PEPAC)	Judô Masc/Fem	1992/83

COMPETIÇÃO	MODALIDADE	CATEGORIA
Inter-Escolas de Futebol de Salão	Fut. Salão	Mirim 88/87

Outros eventos e competições serão programados ainda este ano. Você, que está interessado em participar dessas atividades do SAT, procure a coordenação do setor ou mesmo os professores nos locais de treinamento. Jovem, esta é a sua oportunidade!

TÊNIS

Tennis Hill

Parabenizamos nosso tenista Felipe Peres, categoria 12 anos, que foi semifinalista do Torneio Aberto do Tennis Hill, realizado em São Paulo no mês de março.

II Executiv Open

Disputado na academia Oncins Tênis, de 1º a 6 de março, este torneio teve a participação brilhante de dois paineirenses, ambos vice-campeões em suas categorias: Guilherme Marinho Lutz na categoria até 45 anos e Roberto Gusmão na categoria acima de 55 anos.

XVI Copa Gerda

De 15 a 21 de março últimos, a equipe de tênis do CPM participou com quatro atletas da Copa Gerda, em Porto Alegre. Representada por Luiz Carvalho, Felipe Abreu, Carolina Salge e Patrícia Assumpção, enfrentou competidores de nível internacional, pois a pontuação do evento incide nos rankings nacional e sul-americano. Destacamos a atuação de Patrícia Assumpção, semifinalista em simples e campeã de duplas.

Campeãs

Parabéns à tenista Rosângela Fritelli (categoria Damas 40), pelo título de campeã do 13º Aberto de Tênis de São Caetano do Sul, SP, e pelo vice-campeonato da I Copa Itajaí de Tênis, realizada de 8 a 13 de março em Itajaí, Santa Catarina. Destacamos também a atuação da tenista Elizabeth Andretto, campeã do 13º Aberto de Tênis de São Caetano do Sul, SP, na categoria Damas 50.

Desafio para ranking interno

Estão abertas na Central de Atendimento as inscrições para o Desafio de Tênis, a ser disputado de 1º a 25 de maio. Os dias 1º e 2 de maio são exclusivos para os tenistas que foram desafiados na disputa anterior. As demais datas estão livres para todos. É mais uma chance para você melhorar sua posição no ranking. Eis as posições atuais:

Homens

1. Sylvio Rodrigues Junior
2. Guilherme Marinho Lutz
3. Octavio Souza Campos

Mulheres

1. Rosângela Fritelli
2. Olenca Aparecida P. Hirt
3. Silvia de Lourdes Ferreira

Pequenos no Seffe

Conheça este curso do Seffe: o Pré-Esportivo consiste em atividades para crianças de 7 a 10 anos que buscam a harmonia nas relações com o próprio corpo e o espaço que o cerca. Envolve as capacidades físicas básicas (força, resistência, equilíbrio, coordenação e flexibilidade, entre outras), além da lateralidade. Mesmo os que participam de outras atividades do Seffe (natação, tênis, judô, caratê etc.) devem fazer o Pré-Esportivo, pois as atividades envolvem alto grau de sociabilidade, permitem aprender a trabalhar em grupo e estimulam o desenvolvimento psicomotor. O curso é dado em dois níveis: nível 1 para crianças de 7 a 8 anos; e 2 para as de 9 a 10 anos. Eis o conteúdo básico:

- Pré-Esportivo 1: aulas de ginástica olímpica, atletismo, atividades aquáticas, basquetebol, handebol, futebol e voleibol (jogos simples), aulas recreativas, caças, gincanas e estafetas.
- Pré-Esportivo 2: trabalho com movimentos básicos e específicos de cada modalidade, desenvolvimento de atividades favoráveis à socialização e formação do caráter, e indução à prática esportiva de basquetebol, futebol, handebol, voleibol e atletismo. Os responsáveis pelo curso são os professores Ermínio e José Roberto.

Em julho, o Paineiras Camp

Nosso tradicional acantonamento interno para crianças de 4 a 12 anos será de 13 a 18 de julho. Os participantes desfrutarão de muitas brincadeiras recreativas sob a supervisão de monitores especializados. Estão incluídos o café da manhã, o almoço, o lanche da tarde e todo o material necessário às atividades. Não perca essa programação de férias: as inscrições estão abertas na central de atendimento e as que forem feitas até 30 de junho terão desconto especial.

NATAÇÃO



Novo Técnico

O Clube Paineiras do Morumbi acaba de contratar um novo técnico, o professor Wlad. O objetivo da contratação é melhorar o atendimento técnico na borda da piscina. Wladmílson Ramos Veiga é formado em Educação Física nas Faculdades Integradas de Guarulhos e tem pós-graduações em Fisiologia do Esforço pela Escola Paulista de Medicina, Treinamento Desportivo pela Universidade de São Paulo e Natação pela Universidade Gama Filho do Rio de Janeiro. Foi técnico da equipe da A. A. Banco do Brasil (1988/94) e do Estilo Clube de São Bernardo do Campo (1995/96). Fez estágio técnico com a equipe da Florida State University dos EUA (1996). Em 1997, foi auxiliar técnico durante 6 meses no Australian Institute of Sport, onde treina a equipe Olímpica de Natação Australiana e o nadador Alexander Popov (na foto acima, o técnico Wlad, ladeado por Popov, à direita, e pelo técnico Gennardi Tourevski). O professor Wlad é ainda especialista em análise de lactato em atletas.

Mergulhe nessa

O Clube oferece dois cursos de mergulho em maio. O Curso Avançado de Mergulho vai de 10 a 13 de maio. E o Curso Básico de Mergulho tem duas datas: de 24 a 28 de maio ou de 14 a 18 de junho. As aulas serão dadas na sala de cursos e na piscina social, das 19h30 às 22h30. Informações e inscrições na Central de Atendimento.

Artas curtas curtas curtas curtas

Amistoso de tênis – O Paineiras venceu por 7 a 2 o Torneio Intercâmbio Amistoso de Tênis, disputado em 9 duplas contra o Hebraica, no dia 27/3.
Olimpíada dos Jovens – Confira os resultados na edição de junho.
Maratona de São Paulo – Nossos pedestrianistas estão convocados para participar da V Maratona, dia 23 de maio. Inscrições até 14 de maio na Central de

Atendimento. Informações com o professor Toninho.
Voleibol das veteranas – A equipe C1 do prof. Wagner, composta por Fábica, Lilian, Aparecida, Fátima, Thereza, Mariângela, Monica e Regina, venceu todos os 6 jogos contra o Aramaçã, o GEVU, o Paineiras C2, o Águias de S. Caetano e o Somari. Campeã invicta. A equipe C2 ficou em quinto lugar.

Horários dos técnicos

No mês de março/99, foram implantadas algumas alterações no setor de natação. Estas atitudes têm como objetivo básico melhorar o nosso nível de competição e, conseqüentemente, oferecer um trabalho melhor. A equipe técnica estará cumprindo a seguinte jornada de trabalho:

técnico(a)	categoria	horário
Inês	Master	Seg. a sex. das 7 às 10 horas e das 19 às 21 horas Sáb. das 9 às 12 horas
André	Junior VII e Senior	Seg. a sex. das 14h30 às 20h30 Sáb. das 9 às 11 horas
Denise	Pré-Equipe, Mirim VII e Petiz VII	Ter. a sex. das 8 às 11 horas e das 14 às 17 horas
Wlad	Infanto/Juvenil e Petiz II	Seg. a sex. das 8 às 11 horas e das 14 às 19 horas Sáb. das 8 às 12 horas

Paulista Master

Sob o comando da nova técnica, Inês Corbetta, a equipe master participou da 1ª Etapa do Circuito Paulista Master, realizada no dia 6 de março, no Clube Piratininga, São Paulo, onde nossos nadadores obtiveram excelentes resultados. Confira:

Adolfo Teno	1º lugar 50 peito
Álvaro Teno Jr.	3º lugar 100 medley
Evandro Ribeiro	3º lugar 200 livre
Franco Poloni	3º lugar 100 medley
Gerda Hupfeld	2º lugar 50 peito
Gian Rastelli	2º lugar 100 borboleta
Helena Castro	1º lugar 100 borboleta e 3º lugar 200 livre
Marbas Dinkhuysen	3º lugar 100 medley e 2º lugar 200 livre
José Orlando Loro	1º lugar 100 medley e 200 livre
Marlene Teno	3º lugar 200 livre
Matilde Maal	1º lugar 100 medley
Nadir Lacerda	1º lugar 50 peito e 100 livre
Regina Vieira	1º lugar 100 borboleta
Renato Cordani	1º lugar 50 peito e 100 medley
Ricardo Yamin	2º lugar 100 medley e 1º lugar 200 livre
Sarah Barbosa	3º lugar 200 livre



Nossas meninas na seleção de pólo aquático

Mariana T. Roriz, Priscila D. Almeida, Viviane F. Costa, Andréa G. B. Henriques e Juliana A. Manfrini integraram a seleção brasileira júnior de pólo aquático, que disputou vários jogos com a seleção da Argentina no Campeonato Sul-Americano Júnior, em Vitória/ES, de 11 a 12 de

março. A delegação foi chefiada por nossa diretora de Esportes Aquáticos, Marisa T. Roriz. De volta a São Paulo, as atletas começaram a treinar para o III Mundial Júnior Feminino, a ser disputado em julho, na Itália. No masculino, Daniel P. Mameri e Vicente G. B. Henriques foram convocados para a seleção brasileira adulta que participará dos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg, Canadá, de 24 de julho a 8 de agosto.



Nado sincronizado

Parabéns às atletas paineirenses Renata Lazzarini, Patrícia Gonçalves e Isabela

Moura, pela participação na equipe brasileira de nado sincronizado, que disputou o Campeonato Sul-Americano Júnior, em Vitória. Todas as atletas foram campeãs em suas categorias. Confira:

- Renata (Juvenil A) foi campeã de dueto e vice-campeã de solo, a prova mais disputada e, por isso, de muita dificuldade.
- Patrícia e, novamente, Renata integraram a equipe que foi campeã de conjunto Juvenil A.
- Isabela foi campeã nas provas de dueto e conjunto Juvenil B, conquistando assim dois campeonatos (95 e 99).

ERRATA - Era o Canhotinho

Tem razão o leitor e sócio Ebert Unger G. Ramos: na última edição, saiu por engano o nome do jogador Canhotoiro, no lugar de Canhotinho. Agradecemos e registramos a retificação de Ebert: "Milton Medeiros tinha o apelido de Canhotinho e sucedeu Eduardo Lima (Garoto de Ouro) na meia-esquerda e/ou ponta-esquerda do Palmeiras. Canhotoiro era um futebolista maranhense, este sim ponta-esquerda do S. Paulo F. C., famoso por seus dribles. Convocado para a seleção campeã mundial em 1958, contundiu-se e foi substituído por Zagalo. Há uma versão segundo a qual Canhotoiro, que tinha pavor de voar, facilitou sua contusão".

SUL AMERICA SAÚDE (Já com as novas regras)

- COBERTURA EM TODO BRASIL
- LIVRE ESCOLHA DE MÉDICOS E HOSPITAIS
- COBERTURA PARA AIDS, DOENÇAS CRÔNICAS, IMPLANTES E TRANSPLANTES
- AMBULÂNCIA E AVIÃO HOSPITALAR
- SEM LIMITES P/ INTERNAÇÕES OU UTI
- COBERTURA PARA HEMODIÁLISE E DIÁLISE
- SEM LIMITE DE IDADE

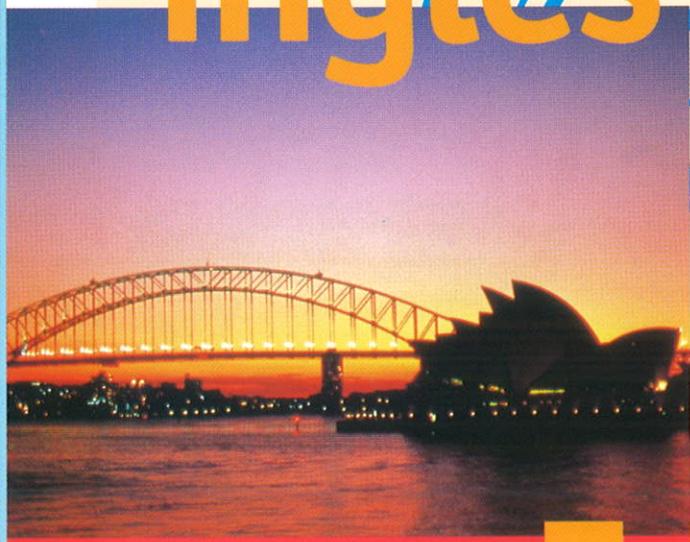
LIGUE JÁ: 9979-9820 / 866-2183

50% DE DESCONTO PARA SÓCIOS



Como aprender inglês depressa

“Um mês de curso de inglês no exterior equivale a oito meses no Brasil”



O autor da frase é José Sêrpico Filho, coordenador de vendas de uma agência especializada em enviar jovens para estudar inglês no exterior. Ele acrescenta: “O jovem que vai estudar fora economiza tempo e dinheiro, pois, além de aprender uma nova língua, assimila em poucos meses novos hábitos e culturas, que contribuirão para seu crescimento individual e seu enriquecimento curricular”.

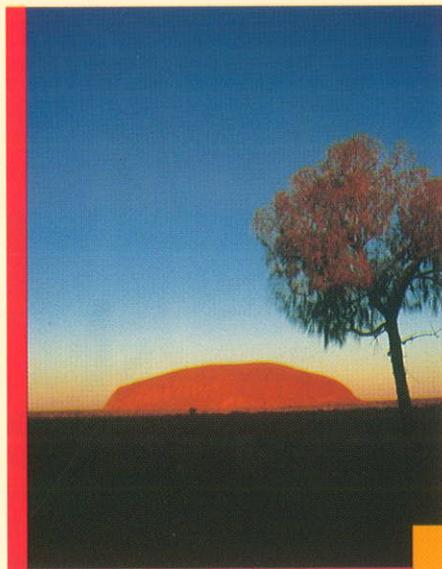
Nestes tempos de globalização, em que o fluxo de informações é contínuo, abrangente e rápido, um aprendizado desses é fundamental. Hoje, quem não domina a principal língua internacional, o inglês, corre o risco de ficar para trás e até perder seu “lugar ao sol”. Ciro Tadeu

Alcântara, diretor-secretário do Paineiras, compartilha dessa opinião. “Meu filho Dario, de 23 anos, está na Inglaterra estudando inglês porque, além de ser importante para sua vivência pessoal, ele deve estar preparado para fazer uma pós-graduação fora, já que é formado em engenharia de produção mecânica pela FEI”, diz. No Brasil, como temos pouco contato diário com o inglês, os cursos são mais demorados e algumas vezes desestimulantes. Apesar de algumas escolas oferecem cursos intensivos e rápidos, eles duram cerca de oito meses – o equivalente a um mês no exterior, segundo José Sêrpico.

Mãos à obra!

Surgiu a vontade de estudar fora,

mas você deve se perguntar: como pesquisar a melhor escola, o melhor lugar, o tipo de curso que combina com o meu perfil - enfim, por onde começar?



Que tal procurar as agências brasileiras que trabalham com esses cursos no exterior? Você poderá chegar a elas por meio dos consulados, das câmaras de comércio (veja os telefones no final da reportagem) e até mesmo dos cadernos de turismo dos jornais. Por um desses caminhos, você obterá o nome e o telefone das agências que dão assessoria a quem pretende estudar fora.

Essa assessoria consiste em levantar as preferências do cliente. Qual o país para onde ele quer ir, se quer ficar na cidade ou no campo, o que espera do curso, qual o tipo de hospedagem que melhor lhe convém, quanto pode gastar, quais são seus esportes e diversões preferidos. A essa relação de preferências junta-se também as coisas de que ele não gosta. Com tudo isso nas mãos a agência lista várias escolas e escolhe, junto com o cliente, a melhor opção.

Todo esse cuidado é importante para facilitar a vida do estudante, que, além de enfrentar a dificuldade de aprender um novo idioma, terá de se acostumar com um novo tipo de vida e novas formas de comportamento. Daí a preocupação em mandá-lo para um lugar agradável onde, além de estudar, possa se divertir.

Os destinos preferidos são Estados Unidos, Europa, Austrália e Canadá. As opções mais baratas são a Austrália e o Canadá, onde a taxa do dólar é mais baixa. Os Estados Unidos estão no meio-termo e a Inglaterra é a opção mais cara. Atila Migliari, diretor operacional de uma dessas agências, informa: "Com aproximadamente 1 mil à 1,5 mil dólares mensais, o jovem pode estudar no exterior, com direito a hospedagem e alimentação parcial. Convém levar o chamado pocket money, um adicional em torno de 300 a 500 dólares para transportes, passeios e pequenas compras".



Para depois da aula as escolas oferecem uma grande opção de esportes e passeios junto com o grupo de estudo.

O envolvimento nessas atividades cria cumplicidades e amizades, fazendo com que o jovem relaxe, queira ir para a aula encontrar os amigos e, com isso, produza mais.

Escolhido o lugar e definido o curso a fazer, chega a hora de pensar na hospedagem. Ele pode optar entre uma residência estudantil fora ou dentro do campus da universidade, um hotel, um apartamento alugado ou uma casa de família.

A casa de família é a melhor opção, por ser a mais barata e, principalmente, por dar ao jovem a oportunidade extra de estar em contato com a língua e a cultura do país durante 24 horas, além de conviver diariamente com os hábitos e os costumes locais. Na casa, ele vai ter direito a quarto individual, meia pensão durante a semana – o que corresponde a café da manhã e jantar – e às três refeições dos finais de semana.

Diferentemente do estudante que vai para a high school – que corresponde ao nosso colegial –, quem vai estudar um idioma e se hospeda numa casa de família não tem a obrigação de fazer nenhum tipo de trabalho doméstico – do tipo lavar a louça ou varrer a casa –, mas deve avisar quando for sair da rotina como, por exemplo, chegar tarde ou não ir jantar.

O jovem deve estar preparado para encontrar uma família que talvez seja muito diferente da sua, com uma rotina rígida e atitudes menos calorosas. Se a pessoa for ficar mais de dois meses, por exemplo, o ideal é que, ao pagar o curso, ela pague só um mês de hospedagem. Depois desse primeiro mês, se não gostar da família, poderá sair da casa sem problemas nem constrangimentos, além de, nesse meio tempo, ter tido a oportunidade de conhecer pessoas que talvez queiram dividir um apartamento ou casas de família nas quais gostaria de ficar. Paula Trottenberg, de 16 anos, passou seis meses na Austrália, não teve problemas na casa de família onde morou, mas confessa: "Eles são meio frios, não fazem nada por você nem para você. Mas, por outro lado, não se metem na sua vida".

Passaporte e visto na mão, curso e hospedagem fechados, hora de embarcar.



Chegada ao paraíso

"Não acredito que estou aqui". Essa foi a primeira reação de Thais Buendia Machado De Biasi, 18 anos, quando desembarcou na Carolina do Norte, EUA, para ficar seis meses: "A sensação é muito boa, mas ao mesmo tempo muito nova e estranha. Fica difícil de analisar". Passado o choque da chegada, no primeiro dia de aula o aluno passa por dois testes, um escrito e um oral, que determinarão para qual classe deve se encaminhar. As aulas vão

geralmente das 9 até as 15h30, e depois delas o aluno pode tanto ir para casa como praticar um esporte, pegar um cinema ou, no caso da Austrália, trabalhar e juntar dinheiro para compras, viagens, cursos futuros de pós-graduação ou profissionalizantes.

problema há um departamento diferente. Se o aluno quer fazer pós-graduação, por exemplo, procura o Academic Adviser, e assim por diante.

Últimas dicas

A maioria dos países exige que, ao entrar em seu território, o estudante tenha um seguro de saúde, que pode ser comprado na agência ou na universidade. No caso da Austrália, o seguro é pago pelo próprio governo de lá. Quanto às agências que fazem esse tipo de intercâmbio, ao pesquisá-las, é importante verificar se estão

credenciadas pela Belta – Brazilian Educational & Language Travel Association – para se proteger contra surpresas desagradáveis futuras.

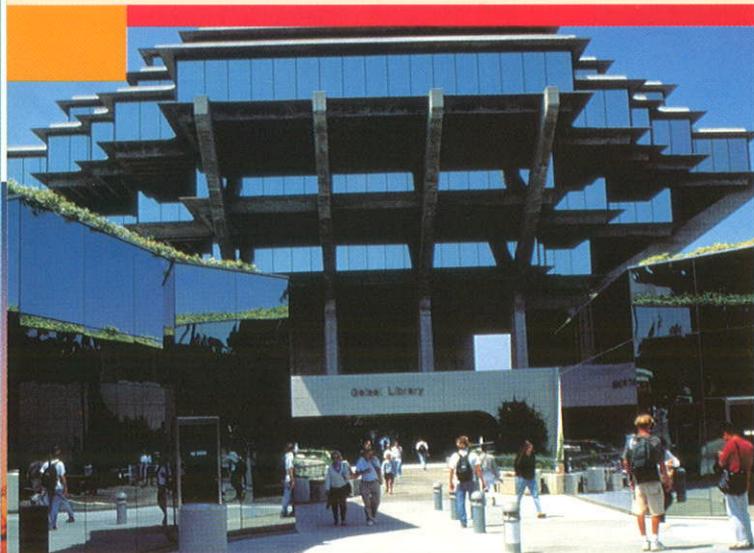
Além dos dados sobre cursos e hospedagens, informe-se ao máximo a respeito das diferenças de costumes e valores, do que é proibido ou não, para evitar constrangimentos ou uma volta forçada para casa. Na Austrália,

por exemplo, se um jovem menor de idade for pego bebendo ou usando drogas, terá de pagar uma multa de 5 mil dólares. Nos Estados Unidos, onde o trabalho do estudante estrangeiro é ilegal, se o descobrirem trabalhando, será extraditado na hora. E não adianta apelar para o “jeitinho brasileiro”, que, como o nome já sugere, não é costume lá fora...

Quanto ao tempo ideal de permanência para o aprendizado básico do idioma estrangeiro, o recomendável é, no mínimo, três meses. A partir desse período, a pessoa já começa a “consertar” e lapidar seu inglês.

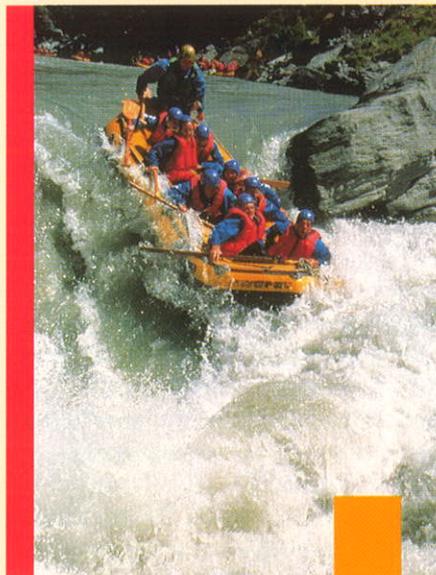
E, para terminar, quem pensa em fazer outros cursos em países de língua inglesa, deve saber que é necessário passar por um teste, para verificar seu nível de conhecimento do idioma: entre esses testes estão o de Cambridge, o Toefl (Test of English as a Foreign Language) e o Ielts (International English Language Testing System).

Acrescente uma boa dose de disposição e coragem para enfrentar o desafio. Então você estará pronto para passar uns meses viajando, se divertindo e alimentando o intelecto. Good trip. ■



Dos quatro lugares mais procurados para o aprendizado de inglês, a Austrália é o único onde o estudante estrangeiro pode trabalhar legalmente até vinte horas por semana para ganhar, em média, de 7 a 12 dólares australianos por hora. A única exigência é que ele tenha uma carga horária de estudo de pelo menos 25 horas semanais. Ao tirar o visto de estudante de 16 semanas no Brasil, ganha mais quatro. Nesse período extra, poderá viajar ou fazer outro curso. Se renovar o visto na Austrália, ganhará só uma semana.

Mas como se informar sobre cursos, viagens e outras coisas, como uma ida ao médico, a abertura de uma conta no banco, a troca de hospedagem, ou seja, problemas típicos da vida cotidiana no exterior? As escolas de idiomas, tanto na Austrália quanto nos outros países, possuem os Student Adviser, que são escritórios de aconselhamento estudantil. O escritório é dividido por assuntos, e para cada



Telefones úteis em São Paulo

Câmara Oficial de Comércio Brasil-Austrália
Telefax: 885-1998

Consulado Geral do Canadá
Tel: 253-4922

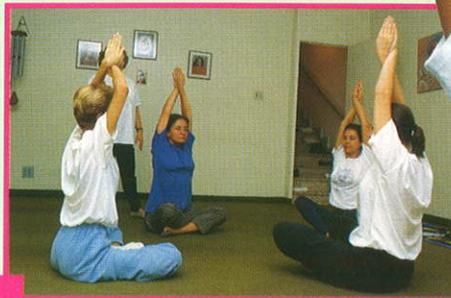
Consulado dos Estados Unidos
Tel: 881-6511

Consulado Geral Britânico
Tel: 287-7722

Qualidade de vida X stress

Verbetes: estresse
 [Do ingl. stress.]
 S. m. Med.

1. Conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase.



A definição do Aurélio ficará mais inteligível se acrescentarmos que homeostase é o equilíbrio natural do organismo. Esse equilíbrio pode ser rompido se o organismo sofrer repetidas agressões – se, enfim, for mais solicitado do que consegue suportar. Então ele reage das mais variadas formas e instala-se o chamado stress.

Stress é algo bem mais sério do que o que acontece a uma pessoa que se diz “estressada”, quando só está cansada ou exausta. Contudo, ela apenas comete um exagero: quem anda por aí sempre “estressado” é candidato fortíssimo a ganhar um stress de verdade.

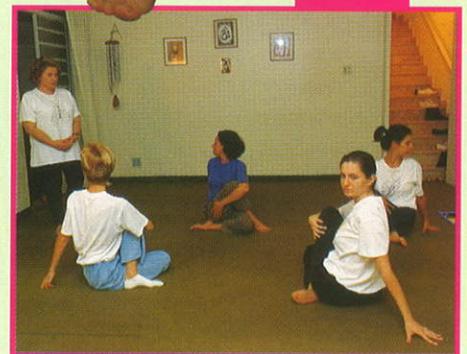
O problema é complicado, a começar pela variedade de suas manifestações. O certo é que o stress desequilibra o organismo e desencadeia patologias em série. Quais? Insônia, perda do apetite, estafa, depressão, úlcera, gastrite e esgotamento são só alguns dos efeitos do stress, que, em última instância, pode ser mortal: afinal, ninguém é de ferro – e mesmo este, quando tracionado demais, quebra.

O surgimento do stress é imprevisível. Pode demorar anos ou só algumas horas para instalar-se, conforme o estado físico da pessoa.

A solicitação excessiva do organismo resulta freqüentemente num processo gradativo de fadiga, que pode ser dividido em quatro fases: lassidão, cansaço, estafa e esgotamento. A lassidão e o cansaço, este em geral acompanhado de sonolência e perda de apetite, podem ser resolvidos com o simples repouso. A estafa já é um estágio mais avançado, que requer tratamento. O esgotamento, estado de fadiga total caracterizado pelo colapso do músculo cardíaco, leva à morte.

É simples tratar o stress antes que se agrave. A medicina ocidental trabalha com substâncias que em geral causam efeitos colaterais: a pessoa sai de um problema para cair em outro. Outras medicinas, as chamadas alternativas, têm formas especiais de tratamento. Sua cura baseia-se em técnicas que usam, por exemplo, mãos, agulhas, cores e posturas corporais.

Yoga: uma das técnicas usadas pela medicina alternativa para vencer o stress.



Cromoterapia

A cromoterapia usa radiações eletromagnéticas transmitidas por luzes coloridas e aplicadas sobre pontos estratégicos do corpo, em seqüência programada. As luzes atuam na prevenção e na cura da maioria das doenças mais rapidamente do que a medicina normal – e sem medicamentos. O que entra em jogo é a energia do próprio corpo, e os efeitos colaterais – quando há – são reduzidíssimos. Para o relaxamento, por exemplo, o êxito é instantâneo. Por cerca de 2 minutos, uma luz verde-clara é aplicada no topo da cabeça, para atuar sobre o córtex cerebral e estimular a hipófise (que controla todas as glândulas do organismo) a reequilibrá-lo.

“Em vez de passar dois anos numa clínica de repouso para tratar do stress, faça três sessões por semana durante um mês. É o suficiente para uma pessoa se recuperar”, sugere José Carlos Orosco Roman, engenheiro mecânico e cromoterapeuta.

Iogaterapia

É a prática que visa a despertar no indivíduo a consciência do seu ser, do seu equilíbrio e da sua respiração. A respiração é o ato número 1 da vida. O indivíduo pode ficar sem comer e sem tomar água por uns dias, mas sem respirar não vive mais que alguns minutos.

Além de essencial, a respiração é um calmante natural. Faça um exercício para comprovar. Primeiro, feche os olhos e sinta o ar que respira. Absorva esse ar o mais suave e profundamente que possa. Depois, exale-o da mesma forma. Em poucos minutos você se sentirá uma pessoa mais calma e tranqüila, pois a circulação sanguínea estará com o ritmo mais equilibrado.

“O stress deixa o indivíduo fora de si, ausente. Faz com que as pessoas sejam pós ou pré-ocupadas, que percam tempo com problemas passados ou futuros, não vivendo o presente. A ioga trabalha

com a concentração e com a tomada de consciência do momento presente”, explica Sandra Pinheiro, iogaterapeuta.

Massagem

A massagem trabalha o sistema nervoso periférico, relaxa os músculos – que são interligados – e ativa a circulação sanguínea. Má circulação é sintoma de tensão. A massagem também restabelece o equilíbrio corporal, cura problemas interligados e traz o organismo de volta ao estado natural, deixando-o saudável e forte para enfrentar problemas futuros. “Em crianças que geralmente são agitadas e ansiosas, a massagem é importante para a percepção do corpo e do tato de forma sadia, para manter o equilíbrio e fortalecer para a vida adulta”, diz Meire Carvalho, técnica em massagem pelo Senai.

Por falta de informação, o preconceito com a massagem ainda é grande no Brasil, onde ela costuma ser vista com uma conotação erótica. Para mudar isso, o brasileiro teria de reconhecer a importância da massagem para seu bem-estar. “Nos Estados Unidos, muitas empresas permitem que os funcionários parem o trabalho por cerca de 1 hora, para uma sessão de massagem. Com isso, garantem alto nível de trabalho e, futuramente, melhores resultados”, revela a massagista e terapeuta corporal Maria do Carmo.

Entre os muitos tipos de massagens, destacam-se estas:

- Drenagem linfática: reconduz o líquido corporal pela linfa. É ideal para a pessoa que se sente pesada, pois trabalha a circulação sanguínea, e, com isso, a bexiga e o rim funcionam melhor.

- Zen-shiatsu: integra o trabalho dos meridianos corporais de energia com o alongamento. Mais suave que o shiatsu normal, trabalha com a palma da mão e funciona sobretudo como massagem preventiva.

- Shiatsu: em geral é feito com

o polegar, mas às vezes usa-se o antebraço e o joelho, sempre em pontos específicos de um dos 12 meridianos de energia (os mesmos da acupuntura). A pressão sobre esses lugares é mais forte e profunda que no zen-shiatsu. Atua em problemas específicos como torcicolo, dor lombar, ciática, dor de cabeça, enxaqueca etc.

- Auriculoterapia: é a acupuntura na orelha. Pode ser



Massagem para relaxamento: o poder das mãos trabalha o sistema nervoso e ativa a circulação.



usada juntamente com o shiatsu e serve para trabalhar o intestino, a vesícula, as demais vísceras, e obter relaxamento muscular, entre outros objetivos. É feita com agulhas, esferas de ouro ou prata, ou com sementes de mostarda.

- Seitai: alongamento por meio da manipulação da coluna.

- Tuiná: massagem estimulante, para recuperar a energia.

- Reflexoterapia: massagem nos pés. Além de relaxante, trabalha os órgãos internos.

Acupuntura

É a arte de inserir agulhas com fins preventivos e de cura, usando o caminho da dor. “A acupuntura me dá hoje satisfação em ser médico. A medicina ocidental é avançada tecnologicamente, mas em geral vai até o diagnóstico. Quando chega ao tratamento, em muitos casos, tem dificuldades para solucionar o problema e acaba por ensinar o

Os filmes de maio no Paineiras

paciente a conviver com ele. É aí que entra a acupuntura com seu poder de cura”, explica Marcius Mattos Ribeiro Luz, clínico-geral formado na Escola Paulista de Medicina e acupunturista há 12 anos.

Ele exemplifica com a gastrite. Ou a pessoa fica sem comer uma porção de coisas, ou opera. Se operar, cura a gastrite e continua sem poder comer várias coisas, com o agravante de talvez ter problemas de digestão. Há perda na qualidade de vida. Já a acupuntura elimina a doença, com o benefício extra de a pessoa poder comer de tudo e a gastrite não voltar.

Para a maioria das pessoas a acupuntura é um mistério, uma coisa mágica. No entanto, sua explicação é simples. A agulha funciona como o teclado de um computador: dá o comando. A ordem vai para o cérebro, que agirá sobre determinada região – no caso da gastrite, na parte que comanda a produção de ácido clorídrico, cujo excesso causa a doença. Então, ordena o recuo da produção.

Para a acupuntura, as manifestações psíquicas também nascem da desarmonia dos órgãos: assim, a manifestação psíquica do rim é o medo, do fígado é a raiva, do pulmão, a tristeza, do coração, a ansiedade. Esses são alguns centros energéticos sobre os quais a acupuntura age. A cura virá por meio de impulsos comandados pelas agulhas, sem a intoxicação causada pelos remédios e sem efeitos colaterais – que só existem quando o tratamento é feito com um mau profissional.

Essas terapias permitem ganho na qualidade de vida num mundo que avança rapidamente na trilha de um tipo de progresso que o torna cada vez mais tecnológico, poluído, mecânico e material. A medicina alternativa permite despoluir o organismo e ainda fortalecer a mente, principal porta de entrada das doenças.



A máscara do Zorro

O famoso bandido-herói está de volta numa deliciosa aventura, que levou multidões aos cinemas. O filme conta a excitante e divertida fábula de um bandido malandro que, por vingança, se transforma em herói para manter sua honra. Belas atuações de Antonio Banderas (*Entrevista com o vampiro*) e Anthony Hopkins (*O silêncio dos inocentes*). **Dia 1º de maio às 17 horas e dia 2 às 19 horas.** Censura livre, 137 minutos.

Ouvindo a morte chegar

Depois de descobrir que seu marido Matt (Jason Beghe) tem um caso com a linda babá Anne (Josie Bissett), Carol Whitson fica furiosa de ciúmes. Decide afastar Anne de sua vida para sempre, mas o plano é frustrado e seu filho passar a correr terríveis riscos. Suspense garantido. **Dias 6 e 7 de maio às 20h30.** Censura 14 anos, 89 minutos.

Seis dias e sete noites

O supergã Harrison Ford (série *Indiana Jones*) interpreta Quinn Harris, piloto de avião mal-humorado que vive numa ilha. Sua confortável rotina vai ser quebrada quando a executiva *workaholic* Robin Monroe (Anne Heche) o contrata para viajar com urgência ao Taiti. Uma violenta tempestade obriga Quinn a pousar numa ilha deserta, onde os dois viverão uma grande aventura. **Dia 8 de maio às 20 horas e dia 9 às 19 horas.** Censura 12 anos, 101 minutos.



Olhos de serpente

O mestre Brian De Palma produz mais um *thriller* eletrizante, juntando duas feras de Hollywood, Nicolas Cage (*Despedida em Las Vegas*, que lhe valeu um Oscar) e Gary Sinise (*Forrest Gump* e *Apollo 13*). Cage faz um detetive de Atlantic City que presencia o assassinato de um político numa arena lotada, durante uma luta de boxe. Suas investigações o enredam numa envolvente teia de conspiração e intriga. Muita tensão e doses perfeitas de mistério. **Dias 13 e 14 de maio, às 20h30.** Censura 12 anos, 98 minutos.

Na riqueza e na pobreza

O dinheiro não é tudo na vida. Eis a conclusão a que chega o casal novaiorquino Brad (Tim Allen) e Caroline Sexton (Kirstie Alley) depois de conviver com o povo Amish, na Pensilvânia. Moradores da melhor vizinhança de Nova York, Brad e Caroline vêem-se repentinamente devendo 3 milhões de dólares em impostos atrasados. A saída é fugir e fingir parentesco com uma família de fazendeiros Amish. A adaptação forçada ao estilo de vida simples dos Amish proporciona situações hilariantes. **Dia 15 de maio às 20 horas e dia 16 às 19 horas.** Censura livre, 114 minutos.



Contragolpe

O astro Alec Baldwin (*A jurada*) faz Mackin, ladrão profissional contratado por um mafioso para um assalto fácil e lucrativo. Quando vai entregar a mercadoria, Mackin quase é morto numa emboscada, e parte atrás daqueles que encomendaram seu assassinato. Mas ao mesmo tempo tem de fugir de uma policial implacável, Petrone (Rebecca de Mornay, de *A mão que balança o berço*), e de outros perigos. **Dias 20 e 21 de maio às 20h30.** Censura 14 anos, 95 minutos.

Vingança sob encomenda

Como se não bastasse ter perdido o emprego e a namorada, Mitch Weaver (Norm Macdonald) vê o melhor amigo de seu pai (Jack Warden) cair doente, precisando de um coração novo. Apela para um cirurgião corrupto (Chevy Chase), que exige 50 mil dólares para conseguir pagar dívidas de jogo. Mitch junta uma turma e começa a levantar o dinheiro executando vinganças. **Dia 22 de maio às 20 horas e dia 23 às 19 horas.** Censura livre, 82 minutos.

A negociação

Danny Roman (Samuel Jackson, de *Tempo de matar*) é um especialista em negociação com seqüestradores que acaba sendo incriminado injustamente por policiais. Decidido a provar sua inocência, toma como refém o chefe da Divisão de Assuntos Internos. Sob forte assédio da polícia e da mídia, começa uma tensa negociação com o único agente capaz de lidar de igual para igual com ele: Chris Sabian (Kevin Spacey, de *Los Angeles, cidade proibida*). **Dias 27 e 28 de maio às 20h30.** Censura 16 anos, 140 minutos.



Dança comigo?

O senhor Sugiyama é um contador sério e recatado que leva uma vida para lá de normal. Sua rotina é quebrada depois que ele vê uma belíssima garota, Mai, através da janela de uma escola de dança. Vencendo a timidez, Sugiyama matricula-se na escola e parte para a conquista da professora de dança. **Dia 30 de maio às 19 horas.** Censura livre, 119 minutos.

INFANTIL

O encanto das fadas

Duas garotas juram ter visto e fotografado fadas em seu jardim. Esse é o ponto de partida para uma polêmica que envolverá pais, fotógrafos e espiritualistas. Mas nem todo mundo consegue ver as fadas – para tanto, é preciso acreditar nelas. **Dias 1 e 2 de maio às 14 horas.** 90 minutos.

Os maiores sucessos do Pateta

Esta seleção reúne divertidas confusões do mais atrapalhado personagem da Disney. Em *A oficina mecânica do Mickey*, Pateta sofre, junto com Mickey e Donald, para consertar o carro de um cliente superexigente. Em *Arte de dormir*, dá hilariantes conselhos para quem quer pegar no sono. **Dias 8 e 9 de maio às 14 horas.** 55 minutos.

Pernalonga - O jogo do século

Em *Coelho do barulho*, Pernalonga é escolhido para participar de uma experiência maluca: a transformação de um coelho em uma galinha. Em outra das aventuras, *Trocas de bebê*, tem de escapar de uma família inteira de gorilas. **Dias 15 e 16 de maio às 14 horas.** 41 minutos.

A fada dos dentes

Kirstie Alley faz Katherine Lewis, dentista que, depois de morrer, descobre que, para ir para o céu, precisa prestar um serviço comunitário – é escolhida como Fada dos Dentes. Ela passa a ajudar as crianças e, ao ganhar segunda chance na Terra, percebe o quanto mudou a vida delas. **Dias 22 e 23 de maio às 14 horas.** 84 minutos.

Animaniacs - volume 6

Yakko, Wakko e Dot são os irmãosinhos Warner que, depois de cinquenta anos trancados na caixa d'água da Warner, finalmente conseguem escapar para viver as mais loucas aventuras. **Dia 30 de maio às 14 horas.** 47 minutos.

SAQUE DE QUALIDADE NA CERTIFICAÇÃO DA ESCOLA DE ESPORTES,

O Clube Paineiras do Morumbi, certificou a sua Escola de Esportes e também a sua

Central de Atendimento pelas normas de qualidade ISO 9002, através da Fundação Vanzolini. A Fundação Vanzolini é uma entidade certificadora de ISO 9001/ 9002, 9003, ISO 14001 e QS-9000 de grande prestígio e credibilidade. Ligada à Escola Politécnica da USP e representante no Brasil da IQNet - The International Certification Network, rede mundial certificadora responsável por 50% dos certificados emitidos no mundo. A partir de agora, a Qualidade de Atendimento não é mais uma força de expressão, é uma conquista.

AGORA COM RECEPÇÃO PERFEITA DA CENTRAL DE ATENDIMENTO.



Av. Prof. Almeida Prado, Trav. 2, nº 128 - Cidade Universitária
Butantã - São Paulo - SP - CEP 05508 900
Tel.: (011) 814-7366 - Fax.: (011) 814-7496 - e-mail: isoqual@itanet.com.br

Certificadora
ISO 9001/2/3 QS 9000
ISO 14001 Meios de hospedagem



Sua Empresa já tem ISO 9000?

Nosso clube já tem, e agora conquistou mais um. Depois do SEFFE, a CENTRAL DE ATENDIMENTO acaba de ser certificada na ISO 9002. Um resultado da parceria do Paineiras com a INTERACTION, uma empresa especializada na implantação de sistemas da qualidade.



R: Verbo Divino,
1400 • 6º andar
Tel.: 5188 7659
Fax: 5188 7667



UNICEL MORUMBI

EVOLUÇÃO A NOVOS RECORDES DE QUALIDADE
PERTO DO PORTAL DO MORUMBI

- A MAIS COMPETENTE E DEDICADA EQUIPE
- DIVERSOS NÍVEIS / HORÁRIOS
- AVANÇADOS RECURSOS DIDÁTICOS
- AMPLAS E CONFORTÁVEIS INSTALAÇÕES
- CURSOS INDIVIDUAIS E EM MINI-GRUPOS

CEL-LEP é marca registrada da CEL-LEP LTDA., holding familiar da qual participa o sócio controlador e diretor do UNICEL MORUMBI LTDA.
Rua Domingos Lopes da Silva - 281 - CEP 05641-030
Telefone: 842-4390 / 843-1735 - Internet: www.unicelmorumbi.com.br

Dra. Christiane A. M. Carvalho
Clínica Médica - Gastroenterologia
CRM 61245

Rua Helena, 285 - Cj. 61 - Itaim Bibi
Tel: 822-2217
Tel/Fax: 822-9500
e-mail: camc@dialdata.com.br

Maio é o Mês das Mães no Paineiras

O Dia das Mães é comemorado em 9 de maio, mas no Clube as mães terão um mês inteiro de programação especial. Confira nesta página as principais atrações.

Entre nessa dança!

Se você gosta de dançar e sua filha estuda balé (na turma de baby, pré, básico, 1º ou 2º ano de clássico ou nível 1 de sapateado), chegou a hora de melhorar a técnica e aprender novos passos. O clube promove duas aulas abertas de dança em homenagem às mães, nos dias 5 e 6 de maio, na sala de balé, nos horários de aula. As alunas enviarão convites às mães.

Torneio Misto de Tranca

Em homenagem ao Dia das Mães, o Setor Social promove o Torneio Misto de Tranca no sábado, 8 de maio. Inscrições até as 10 horas do dia do torneio, no Departamento Sociocultural, ou até as 14 horas, no próprio carteadado. Haverá sorteio de brindes.

Torneio esportivo

Serão três dias de muita competição. Confira:

Basquete dias 6 e 7 às 9 horas

Biribol dia 8 às 9 horas

Futebol society dia 6 às 19 horas

Tênis dias 6 e 7 às 19 horas e dia 8 às 9 horas

Voleibol dias 6 e 7 às 8 horas

Todas as finais serão no sábado de manhã, à exceção do futebol society – sexta, 7, às 19 horas.

No encerramento, sábado, as mães estão convidadas a almoçar no clube com desconto – em vez de 13 reais, pagarão só 10 – e direito a um drink de cortesia. Detalhes na Central de Atendimento.

Sexta Nobre para aniversariantes

Maiores de 16 anos podem comemorar o aniversário nas Sextas Nobres do Clube, curtindo shows musicais. Aniversariante não paga couvert artístico, e seus convidados têm ingresso livre na portaria. Reservas no Setor Social com Lima, ramal 224.

Confira as atrações das Sextas Nobres no Mês das Mães.

♥ No dia 7, show do Pé na Tábua. Formado por flauta, violão de sete cordas, cavaco e pandeiro, o grupo interpreta Chiquinha Gonzaga, Pixinguinha, Noel Rosa e Ary Barroso, além de bossa nova, samba-canção e polca. A festa continua com The Golden Kings.

♥ Dia 14, é a vez do quarteto Syntese's, que traz equipamentos controlados por computador e som digital de qualidade. O repertório vai da soft music à dançante.

♥ No dia 21 é a vez do Trio Canadá, um dos conjuntos preferidos dos frequentadores, que

vem com novo repertório.

♥ A noite do dia 28 promete ser muito romântica. Delicie-se com os sucessos da música italiana e com um cardápio típico na Noite Italiana. A festa continua com a Banda Melodia Brasil. A venda de convites para a Noite Italiana começa a partir de 4 de maio, no Departamento Sociocultural. As Sextas Nobres começam sempre às 21h30 no Restaurante das Cúpulas, com couvert de 4 reais e serviço à la carte.

Almoço do Dia das Mães

O Paineiras espera as mães com um farto e delicioso buffet. Alguns dos pratos: maionese de camarão, salpicão de frango, peixe recheado, caldeirada de peixe com frutos do mar, medalhão de filé mignon ao molho madeira com champignons e saladas variadas. Reservas a partir do dia 4, no Departamento de Alimentos e Bebidas, com pagamento antecipado e assinatura do Termo de Responsabilidade. São 250 lugares no Restaurante e cem na Boate. No Salão Nobre será servido o mesmo cardápio, mas sem reservas. Neste dia 9 a taxa de convidados para pais e avôs estará liberada e o horário do almoço vai das 12 às 16 horas. Bom apetite!

It's Now or Never

Elvis Presley, Roberto Carlos e sua orquestra, ET e Rodolfo, além de outros famosos, juntos no mesmo palco. O incrível encontro será dia 8, às 11 horas, no Cinema.

O Grupo de Marionetes Guarujá trará ao Paineiras seus bonecos de 80 cm, que cantam e dançam imitando artistas, além do Esqueleto Dançarino, que ao fim



de cada apresentação se desmantela todo. Prestigie o grupo, que já foi aplaudido em programas como Domingão do

Faustão, Domingo Legal do Gugu, Eliana e Serginho Groisman.



Dificuldades em preparar um drink?



Em junho a turma do Bertone's vai estar no Paineiras para ensinar a preparar e montar os mais diferentes tipos de coquetéis batidos e mexidos, e quando se pode servir um drink aperitivo nutritivo, estimulante físico e refrescante, com ou sem álcool. Se você não se lembra, os Bertone's são aqueles caras que, além de ensinar a preparar um drink, fazem

malabarismos com copos e garrafas. Eles já se apresentaram em programas de TV como *Faustão*, *Fantástico*, *Ana Maria Braga* e jornal *Bom Dia Brasil*. Não perca tempo e venha se inscrever com 15 reais no bolso no Departamento Sociocultural, pois as vagas são limitadas: só 45 pessoas. O curso será no dia 9 de junho, quarta-feira, às 20h30, no Piano Bar.



Hiroto Yoshitaka

Feira do Livro

A Feira do Livro chega mais cedo ao Paineiras: entre os dias 18 e 23 de maio, das 9 às 22 horas, no Saguão Social. Estará recheada de livros técnicos, de auto-ajuda, didáticos de 1º a 3º graus, informática e CD-ROMs. A fonoaudióloga Patrícia Junqueira, mestre em Distúrbios da Comunicação pela PUC/SP, lançará o livro *Amamentação, Hábitos Oraís e Mastigação*, sobre a importância do aleitamento materno, da mastigação e do uso correto da mamadeira e da chupeta para o bom desenvolvimento das estruturas orais.



Arquivo Paineiras

Novidades na Biblioteca

Você sabia que ela está 90% informatizada e que em poucos dias todos os usuários poderão fazer suas pesquisas através de um terminal de consultas? Aproveitamos o espaço para informar também que continuamos confeccionando painéis comemorativos e para

agradecer aos doadores do mês de março: Maria Luisa Camargo, Itacira Casagrande, Maitê Penove, Solange Schreiber, Angela Follador, Elisa Mello, Débora B. Antônio, Sérgio Iganra, Paula Nunes, Cláudia Carenuto e Maria Helena França.

Novidades na cozinha

O Departamento de Alimentos e Bebidas assumiu, desde 10 de abril, o preparo da feijoada de sábado e do buffet de domingo, antes a cargo do restaurante The Place. Confira os novos preços promocionais para maio:

Feijoada aos sábados

(self-service):

Adultos 13 reais

Crianças (de 6 a 10 anos) 8 reais

Crianças (de 1 a 5 anos) isentas

Buffet de domingo

Adultos 14 reais

Crianças (de 6 a 10 anos) 8 reais

Crianças (de 1 a 5 anos) isentas

Agora você já pode anunciar

INFORMAÇÕES:

(011) 842-2777

R.254



Atelier Aberto de Joalheria

Curso básico de joalheria, desenho de jóias, modelagem em cera, montagem de colares de pérolas, entre outros.

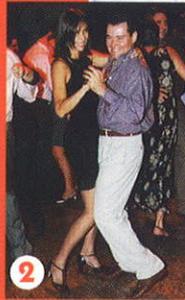
Tel/Fax: 212-9896

Eta forró gingado!

Mais de trezentas pessoas compareceram ao Ginga Forró, que contagiou o Paineiras na madrugada do dia 19 de março. Ao som da banda Mais Maria do que Zé – formada só por mulheres – e do



1



2



3



4

Retratos da animação: foto 1, banda Mais Maria do que Zé; 2, Cláudia e Aldo Roberto Saltini; 3, da esquerda para a direita, Silno Ferreira, Maria Luiza Ferreira, José Fernando Leite da Silva, Mônica Leite, Claudia Saltini, Aldo Roberto, Sueli Henriques (em pé) e Nelson Berlanga Henriques; 4, Ana Maria e José Luiz Torres.

DJ Nando, todos se deliciaram com um farto buffet típico, enquanto dançarinos profissionais misturados à platéia ofereciam shows.

A festa teve patrocínio do Banco Real, da Ypióca – que também ofereceu brindes aos presentes – e da Coraltur, que sorteou passagem para Porto Seguro. José Luiz Tôres e esposa foram os ganhadores.



Coraltur
TURISMO E CAMBIO

Coraltur-matriz
Praça da República, 95 e 97
Tel.: (011) 255 7188



Banco Real

1ª Mostra de Sapateado

Em comemoração ao Dia Mundial do Sapateado, o Clube Paineiras promove em 29 de maio, às 18 horas, no Teatro, o 1ª Mostra de Sapateado, aberto aos sócios e seus convidados.

Além da comemoração, o Festival tem como objetivos estimular o desenvolvimento do sapateado e incentivar o intercâmbio cultural entre os grupos convidados: São Paulo Futebol Clube, E. C. Banessa, Clube Atlético Indiano, Club Athletico Paulistano, Clube Espéria e o I. O. A. de Jundiaí.

As inscrições vão até o dia 30 de abril e devem ser feitas na Secretaria Sociocultural, com Sueli Miranda. A entrada para o espetáculo é franca e liberada para convidados.

Cursos de línguas no Paineiras

Quem estiver interessado em aprender inglês ou espanhol deve procurar a Secretaria Sociocultural e deixar o nome, número do título e do telefone. O Paineiras estuda a possibilidade de implantação desses cursos para o mês de agosto. Eles serão divididos em estágios, e os níveis, definidos após teste de avaliação. As aulas serão em grupo, e poderão ocorrer durante a semana, aos sábados ou às segundas-feiras.

A água que o Clube consome

Os poços artesianos existentes no Clube fornecem, aproximadamente, 1/3 da água

consumida. Com o intuito de diminuir despesas, estão sendo feitas manutenção preventiva e limpeza nas bombas, a fim de aumentar a vazão dos três poços artesianos. Com isso o Clube espera economizar cerca de 4,5 mil reais por mês.

Carteado tem novo horário

Venha formar uma nova turma e passar horas agradáveis no carteado, que agora abre aos sábados às 10 horas.

O glamour das debutantes

Que tal comemorar o seu aniversário de 15 anos com todo o glamour e charme das grandes festas de gala, além de participar de várias atividades

como passeios, cursos de etiqueta e maquiagem? Para ter tudo isso você só precisa se inscrever na Secretaria Sociocultural com o máximo de antecedência, pois são somente 30 vagas para sócias e seus convidados e esperar pelo grande dia: 25 de setembro. Boa sorte.

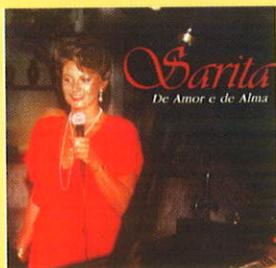
Restaurante liberado

O Alphaville Tênis Clube liberou a utilização do seu restaurante, no horário do almoço, para os sócios dos clubes membros da Acesc. Pede-se aos interessados que façam um credenciamento prévio na Central de Atendimento do Paineiras.

Piano Bar: programação intensa

Para quem canta ou toca um instrumento, quinta-feira é dia de apresentar-se num dos lugares mais agradáveis do Clube, o Piano Bar, das 20 às 23 horas.

• Só na última quinta-feira do mês, dia 27, às 21 horas, os novos talentos cedem lugar a Lilico e Sarita: ele maestro, ela musicista de formação erudita, ambos tocam juntos há 7 anos na casa de chá O Profeta, em Moema. Para o Paineiras, eles prometem um repertório com MPB, bossa nova, samba, samba-canção, bolero e canções italianas.



• Sextas e sábados, das 19 horas à 1 hora, o Piano Bar apresenta a pianista Liliana Bollos.

• Contudo, o terceiro sábado de maio, dia 15, está reservado aos beatlemaníacos: a partir das 20 horas, teremos a banda The Beatles Yesterday and Today, que se destaca por reproduzir com muita fidelidade o som original do quarteto inglês e também por tocar tanto as músicas mais famosas quanto as menos conhecidas do grande público,



como *Bad Boy*, *Any Time at All* e *One After 909*. Além de shows, o Piano Bar também é o lugar para aniversários e confraternizações. Informe-se no Departamento Sociocultural.

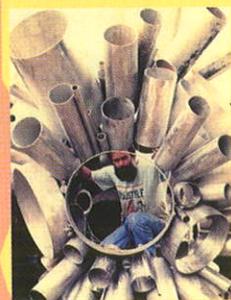
fotos Divulgação

De olho no meio ambiente

Fique atento às diversas atividades que o Clube promove em comemoração ao Dia Mundial do Meio Ambiente (5 de junho)

Arte em sucata

Depois de expor na Áustria, França, Portugal, Costa Rica, Paraguai e estados brasileiros, o escultor Lúcio Bittencourt mostra sua arte em sucata no Paineiras. Ele considera que o momento não é próprio para extrair mais recursos da natureza



para criação artística. "A arte em sucata explora a riqueza do material das indústrias metalúrgicas, reutilizando-o e respeitando sua forma como sucata", diz. Eis a análise do crítico de arte Brasigóis Felício: "Lúcio introduz expressões humanas de intensa emoção onde só havia a fria rigidez do metal. Sua obra é o símbolo de que o homem é invencível na capacidade de pensar e criar".

Anote: de 26 de maio a 6 de junho, no Saguão Social.

Composteira no Clube

No dia 5 de junho, às 12 horas, junto das oficinas de pintura, será inaugurada a nova composteira – onde o lixo orgânico é depositado para recolhimento de gás natural.

Curso de inglês grátis

Esse é o prêmio para quem tiver entre 7 e 13 anos e fizer a poesia mais bonita sobre Preservação do Meio Ambiente. Só vão valer os

trabalhos que estiverem com letra legível. Escreva uma poesia de no máximo 20 linhas. Coloque-a num envelope, com seu nome e o de um responsável, o número do título e o telefone, e entregue na Biblioteca até 20 de maio. O resultado sairá em junho (na revista, em julho).

A nossa Mata Atlântica

Originalmente, o terreno do Paineiras era parte da Fazenda Morumbi, onde o clube ocupou uma área de vegetação rasteira. Junto à encosta lateral esquerda e ao fundo do vale, contudo, havia vegetação remanescente da Mata Atlântica. Os trabalhos de movimentação de terra para construções, nos anos 60, não envolviam cuidados com a ecologia, o que implicou perda de vegetação. Com o tempo, o Clube passou a urbanizar as áreas, a fazer tratamento paisagístico e a conter os taludes plantando eucaliptos, pinheiros e outras espécies. Cientes do valor dessa vegetação nativa, que avançou sobre áreas não tratadas, pretendemos retirar espécies exóticas para permitir que ela se alastre ainda mais. Além disso, plantaremos mudas de espécies nativas para que a vegetação se recupere mais rapidamente. O objetivo principal desse trabalho, que vem sendo feito há vários anos, é tornar o Paineiras um dos lugares com mais vegetação nativa em São Paulo.

Futebol fora de sintonia

Acordo entre o Clube dos Treze e a Net Sat – detentora dos direitos de transmissão dos jogos dos campeonatos de futebol – vetou a exibição em locais

públicos pelo sistema Pay Per View. Avisamos os sócios que só serão exibidos jogos transmitidos pelos canais convencionais da TV, Sportv e TVA.

Feitos da diretoria

Em abril a diretoria estará entregando aos tenistas duas quadras de piso rápido – base asfáltica – e, para iniciantes e futuros jogadores, três miniquadras. Os corredores e praticantes de jogging ganharam uma pista cross-country de 1.000 metros e estações para exercícios físicos.



Foto Milton Shirata

E a paineira branca floriu!

Quem veio ao clube por estes dias percebeu que uma das poucas paineiras brancas de São Paulo, a nossa, voltou a embelezar o Clube com suas flores. As paineiras rosa perdem as folhas e dão lugar às flores no outono, entre março e abril. Já a paineira branca, da espécie *Chorisia speciosa*, é uma árvore rara, pois exige clima quente (entre 26°C e 28°C) e úmido para florescer. A última vez que a nossa floriu foi há mais de cinco anos. Ela está no clube desde 1983, quando o sr. Chalita, diretor de obras na época, comprou uma muda de cerca de 50 cm de altura.



Eu e o meu bichinho

Mande para nós uma foto sua com seu bichinho de estimação, para publicarmos aqui. Não se esqueça de colocar seu nome e o do bichinho, sua idade e a dele. Conte como ele chegou à sua casa, o que mudou desde então e lembre de alguma

história engraçada que tenha ocorrido com ele. Você pode deixar a foto no Setor de Marketing e Comunicação do Clube ou enviá-la pelo correio (av. Dr. Alberto Penteado, 605, Morumbi, CEP 05678-000, a/c. do Setor de Marketing).

Prepare-se para pular fogueira,

dançar muito forró e música sertaneja e se deliciar nas mais de trinta barracas de alimentos, bebidas e jogos diversos que a mais bonita e animada festa junina de São Paulo, a do Paineiras, está preparando para você. Anote a data: 26 de junho às 15 horas. Para ajudar no evento, fale com Sueli Lima, no ramal 224. Vale lembrar que sócios não pagam ingresso e seus convidados podem adquirir convites a partir do dia 20 de maio na Central de Atendimento.

Solidariedade no Paineiras

É hora de abrir o guarda-roupa e colaborar com a campanha do agasalho que o Clube realiza desde 13 de abril. Tudo o que for arrecadado será entregue aos funcionários mais carentes e à comunidade Real Parque. As doações podem ser feitas no Sociocultural ou depositadas na urna da portaria social. Além da campanha, o Paineiras também cede barracas na festa junina para entidades filantrópicas. No ano passado a AACC – Associação Ajuda à Criança com Câncer – e a Unidade Assistencial do Núcleo SAMA – UMA/LAR SAMA exploraram pontos na festa.



Foto Arquivo Paineiras

Às crianças

Maria Mônica Nunes Guimarães e as crianças do Centro de Apoio à Criança O Visconde posam para foto depois da assistirem, a convite do Paineiras, à peça infantil *Pinóquio*, no cinema, dia 13 de março.

Lixo: Nem tão feio e fedido assim

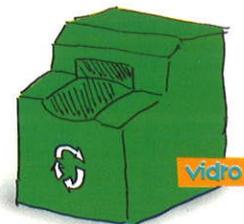
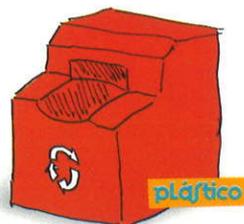


Ajude seus colegas a jogar o lixo nos cestos certos e, depois, mostre no que esse lixo pode se transformar

Logo que a gente vê um caminhão de lixo na rua, tem vontade de tapar o nariz. Isso acontece porque lá dentro do caminhão tem muito lixo orgânico – que é formado pelos restos de alimentos jogados fora. Esses restos apodrecem e soltam aquele cheiro ruim, que nem deixa a gente respirar direito. Mas, apesar de fedido, esse lixo orgânico pode ser muito útil – como adubo, por exemplo, para as plantações.

Acontece que nem tudo o que vai para o lixo é sujo e fedido. Assim, além dos alimentos apodrecidos – o tal do lixo orgânico –, também existe o chamado lixo reciclável: são os papéis e os recipientes de plástico, vidro e alumínio. Esses não têm cheiro e, o que é melhor, podem ser aproveitados de novo. Aproveitar lixo? Você quer ver?

O caderno usado, por exemplo, pode ser transformado num caderno novo. A latinha de refrigerante pode virar uma lata de achocolatado. Um copo quebrado serve para fazer uma garrafa de suco. E assim por diante. A vantagem de reciclar está na economia de dinheiro e de matérias-primas, e na melhoria da qualidade de vida. Isso porque, quando reciclamos materiais, diminuímos o consumo de energia, a poluição do ar e das águas, o efeito estufa e o rompimento da camada de ozônio. Um exemplo está nas madeiras usadas para fazer papel: ao transformarmos papel velho em novo, não precisamos cortar mais árvores e colaboramos com a preservação das matas, além de economizarmos dinheiro e energia – já que, na reciclagem, o consumo de tempo e de materiais é menor. Viu como o lixo pode ser transformado e deixar de ser um vilão sujo e fedorento?





Toda linha VW 0km com ótimas ofertas



Revisões feitas no mesmo dia



Funilaria e pintura com qualidade de fábrica

TGM

PROMOÇÃO

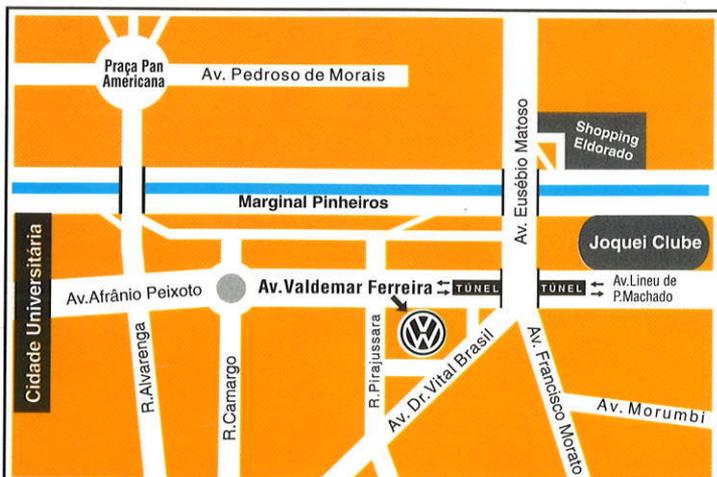
A Zamora faz mais pela Mamãe

Promoção exclusiva para sócios do Paineiras, válida até 31/05/99

É necessário apresentar a carteirinha de sócio na ocasião da compra ou execução de serviços

Para este mês de maio a **Zamora** preparou uma promoção muito especial para as mães, mas que também vai agradar muito os pais:

- ♥ **10%** de desconto em peças e na mão-de-obra para os serviços de oficina
- ♥ **GRÁTIS: óleo do motor + filtro de óleo + lavagem simples** nas revisões de garantia recomendadas pela fábrica
- ♥ **BRINDE SURPRESA** na compra de qualquer modelo 0km



Quem procura um bom negócio em Volkswagen, acha aqui:

Zamora

Até o atendimento é diferente!

813.3355

Av. Waldemar Ferreira, 205 - Butantã (próximo à USP)

Paineiras | PROGRAMAÇÃO MAIO

DIA 1º — SÁBADO

Jogos da Olimpíada dos Jovens
Inscrições abertas na Central de Atendimento para: XIII Olimpíada Infantil, 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
14h Cinema infantil: *O encanto das fadas* (filme 90') - Livre.
17h Cinema adulto: *A máscara do Zorro*, com Antonio Banderas (aventura 137') - Livre.

DIA 2 — DOMINGO

Inscrições abertas na Central de Atendimento para: XIII Olimpíada Infantil, 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h GP de San Marino, transmissão ao vivo no Cinema.
12h Festa de encerramento da Olimpíada dos Jovens - no Salão Nobre
14h Cinema infantil: *O encanto das fadas* (filme 90') - Livre.
19h Cinema adulto: *A máscara do Zorro*, com Antonio Banderas (aventura 137') - Livre.

DIA 4 — TERÇA-FEIRA

Reservas para o almoço do Dia das Mães no depto. Alimentos e Bebidas.
Inscrições abertas na Central de Atendimento para XIII Olimpíada Infantil, 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.

DIA 5 — QUARTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para XIII Olimpíada Infantil, 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
Aula aberta de Dança para as Mães (no horário de aula) - Salas de Ballet.

DIA 6 — QUINTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para XIII Olimpíada Infantil, 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
Aula aberta de Dança para as Mães (no horário de aula) - Salas de Ballet.
20h45 Cinema adulto: *Ouvindo a morte chegar*, com Josie Bisset (suspense 89') - 14 anos.

DIA 7 — SEXTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
20h30 Cinema adulto: *Ouvindo a morte chegar*, com Josie Bisset (suspense 89') - 14 anos.
21h30 Sexta Nobre do Dia das Mães com chorinho e serestas do grupo *Pé na Tábua* - no Restaurante das Cúpulas.

DIA 8 — SÁBADO

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
10h Torneio misto de tranca do Dia das Mães - no carteadado.
11h Teatro Infantil: *Teatro de Marionetes do Guarujá* (livre 60') - no Cinema.
11h Sorteio para a XIII Olimpíada Infantil - na Boate das Cúpulas.
14h Cinema infantil: *Os maiores sucessos do Pateta* (desenho 55') - Livre.
20h Cinema adulto: *Seis dias e sete noites*, com Harrison Ford (ação/aventura 101') - 12 anos.

DIA 9 — DOMINGO

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
12h Almoço do Dia das Mães.
14h Cinema infantil: *Os maiores sucessos do Pateta* (desenho 55') - Livre.
19h Cinema adulto: *Seis dias e sete noites*, com Harrison Ford (ação/aventura 101') - 12 anos.

DIA 10 — SEGUNDA-FEIRA

19h30 Curso Avançado de Mergulho - sala de cursos/piscina social

DIA 11 — TERÇA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
19h30 Curso Avançado de Mergulho - sala de cursos/piscina social

DIA 12 — QUARTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
Curso Básico de Mergulho.

DIA 13 — QUINTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
19h30 Curso Avançado de Mergulho - sala de cursos/piscina social
20h45 Cinema adulto: *Olhos de serpente*, com Nicolas Cage (ação 98') - 12 anos.

DIA 14 — SEXTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
20h30 Cinema adulto: *Olhos de serpente*, com Nicolas Cage (ação 98') - 12 anos.
21h30 Sexta Nobre com quarteto *Syntese's* - no Restaurante das Cúpulas.

DIA 15 — SÁBADO

Jogos da Olimpíada Infantil.
Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
14h Cinema infantil: *Pernalonga - O jogo do século* (desenho 41') - Livre.
20h Show Beatlemania com a banda *The Beatles Yesterday and Today* - Piano Bar.
20h Cinema adulto: *Na Riqueza e na Pobreza*, com Tim Allen (comédia 114') - Livre.

DIA 16 — DOMINGO

Jogos da Olimpíada Infantil.
Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e para os Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h GP de Mônaco, transmissão ao vivo no Cinema.
14h Cinema infantil: *Pernalonga - O jogo do século* (desenho 41') - Livre.
19h Cinema adulto: *Na riqueza e na pobreza*, com Tim Allen (comédia 114') - Livre.

DIA 18 — TERÇA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Feira de Livros - Saguão Social.

DIA 19 — QUARTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Feira de Livros - Saguão Social.

DIA 20 — QUINTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Feira de Livros - Saguão Social.
20h45 Cinema adulto: *Contragolpe*, com Alec Baldwin (policial 95') - 14 anos.

DIA 21 — SEXTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Feira de Livros - Saguão Social.
20h30 Cinema adulto: *Contragolpe*, com Alec Baldwin (policial 95') - 14 anos.
21h30 Sexta Nobre com *Trio Canadá* - no Restaurante das Cúpulas.

DIA 22 — SÁBADO

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
09h Feira de Livros - Saguão Social.

14h Cinema infantil: *A fada dos dentes* (filme 84') - Livre.
20h Cinema adulto: *Vingança sob encomenda*, com Norm Macdonald (comédia 82') - 14 anos.

DIA 23 — DOMINGO

Jogos da Olimpíada Infantil.
Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Feira de Livros - Saguão Social.
14h Cinema infantil: *A fada dos dentes* (filme 84') - Livre.
19h Cinema adulto: *Vingança sob encomenda*, com Norm Macdonald (comédia 82') - 14 anos.

DIA 24 — SEGUNDA-FEIRA

19h30 Curso Básico de Mergulho - sala de cursos/piscina social

DIA 25 — TERÇA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp e último dia para Desafios de Tênis.
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
19h30 Curso Básico de Mergulho - sala de cursos/piscina social

DIA 26 — QUARTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Exposição de esculturas de Lúcio Bittencourt - Saguão Social.
19h30 Curso Básico de Mergulho - sala de cursos/piscina social

DIA 27 — QUINTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Exposição de esculturas de Lúcio Bittencourt - Saguão Social.
19h30 Curso Básico de Mergulho - sala de cursos/piscina social
20h45 Cinema adulto: *A negociação*, com Kevin Spacey (policial 140') - 16 anos.
21h Pianista lírico e a cantora Sarita - no Piano Bar.

DIA 28 — SEXTA-FEIRA

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Exposição de esculturas de Lúcio Bittencourt - Saguão Social.
19h30 Curso Básico de Mergulho - sala de cursos/piscina social
20h30 Cinema adulto: *A negociação*, com Kevin Spacey (policial 140') - 16 anos.
21h30 Noite Italiana

DIA 29 — SÁBADO

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Exposição de esculturas de Lúcio Bittencourt - Saguão Social.
Jogos da Olimpíada Infantil.
18h *Mostra de Sapateado* - no Cinema.

DIA 30 — DOMINGO

Inscrições abertas na Central de Atendimento para 37ª Paineiras Camp
Inscrições abertas para o curso de Coquetelaria - no depto. Sociocultural.
9h Exposição de esculturas de Lúcio Bittencourt - Saguão social.
Jogos da Olimpíada Infantil.
09h GP da Espanha, transmissão ao vivo no Cinema.
14h Cinema infantil: *Animaniacs - volume 6* (desenho 47') - Livre.
16h Festa de Encerramento da Olimpíada Infantil - Ginásio Velho.
19h Cinema adulto: *Dança Comigo?*, com Koji Yakusho (drama 119') - Livre.

Atenção: as sinopses dos filmes estão na página 15. Os horários podem ser alterados quando houver transmissão, no telão, de jogos de futebol ou provas de Fórmula 1.