REVISTA

Nº 216
janeiro
2006

SIRIO

UMA PUBLICAÇÃO DO ESPORTE CLUBE SÍRIO

MATINÊ

CARNAVAL

do DEPAM

Matinê da Copa do Mundo

28 fev

(terça-feira) a partir das 15h

Entrada franca para associados

CONVIDADOS:

Até 6 anos de idade: **GRÁTIS**

De 7 a 14 anos de idade: **R$ 10,00**

Adultos (acompanhantes): **R$ 15,00**

Concurso de Fantasias
Idade: 2 a 14 anos Inscrições na Sec. Social

Festa Árabe

Dia 31 de março
21h30, no Salão Nobre

- *Música e culinária típicas*
- *Leitura da borra do café*

Show com
TONY MOUZAYEK
e Banda

Informações na Secretaria Social

PALAVRA DO PRESIDENTE

O início do ano desperta nas pessoas o desejo de mudança e contagia todo o ambiente, tornando-o bastante agradável e cheio de boas vibrações. É o momento ideal para colocarmos em prática os planos pensados, repensados e discutidos à exaustão meses atrás. Além de também representar uma época propícia à correção de rotas trilhadas anteriormente e que não se mostraram satisfatórias ao longo de 2005.

E com as esperanças renovadas, os ânimos refeitos, as energias em dia, recomeçamos os nossos trabalhos. O que esperar de 2006? Acima de tudo, empenho da parte da diretoria e do conselho para tornar o nosso clube ainda mais atraente aos olhos dos associados. Traduzindo: investimento de tempo, dinheiro e vontade. Uma tríade sinônimo de sucesso e de que a necessidade de realização continua pungente.

Para este ano, além do trabalho habitual na administração do clube, onde as contas todos os meses precisam fechar, os associados todos os dias precisam ser bem atendidos; os restaurantes serem abastecidos; a água da piscina, tratada; o gramado do campo, aparado; as quadras de tênis, pintadas; os salões, reformados...Fora isso, que chamamos de cotidiano, também precisamos criar novidades, manter os pés a caminho do progresso e atender os anseios que se apresentam a nós.

Esta última parte, aliás, é o que faz do nosso trabalho um desafio diário, mas que desde 2005 atendemos prontamente. O patrimônio cresce a olhos vistos, com novas áreas sendo anexas ao Clube o tempo inteiro. Nossa última obra foi o Bela Vista Bar, um local com excelente infra-estrutura, onde todos desfrutam de ótima companhia, além de um atendimento de primeiro mundo. É o que nos propomos fazer e é o que continuaremos a construir neste 2006.

Citando nosso grande poeta Carlos Drummond de Andrade: "... Para ganhar um Ano Novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente. É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre". Obrigado.

ÍNDICE

ACONTECEU 6
ESPORTES 8
BAR E RESTAURANTE 19
SAÚDE 22
DEPAM 25
SOCIAL 32
CURSOS 33
CULTURAL 36
HOMENAGEM 37

SIRIO

Com muito CHARME e GLAMOUR,

O **Esporte Clube Sírio**, com 88 anos de fundação, é um dos mais tradicionais clubes do país. Ocupa 56 mil metros quadrados em localização privilegiada, com ampla praça esportiva, imponente sede social e uma completa infra-estrutura para eventos, figurando como importante referência na vida da capital paulista.

Hoje, com mais de 6.000 associados e profundamente integrado à cidade, o **Esporte Clube Sírio** faz parte da elite dos clubes sócio-culturais e esportivos de São Paulo, oferecendo o que há de mais moderno em matéria de lazer, cultura e esporte para todos as idades e, ao mesmo tempo, cultuando a preservação das tradições, dos costumes e da hospitalidade árabe no Brasil.

o Clube SÍRIO está esperando **VOCÊ**!

Agora, queremos que você e sua família façam parte de nosso Clube. Oportunidades únicas para a aquisição de títulos e readmissões. Maiores informações na administração do clube.

www.sirio.org.br
Av. Indianópolis, 1192 - CEP - 04062-001 - São Paulo - SP
Fone: 2189 8500

SIRIO

EXPOSIÇÃO ANUAL DE FAIANÇA

No dia 01 de dezembro aconteceu a Exposição Anual de Faiança. O evento, que todos os anos revela novos artistas do Clube Sírio, aparece também como excelente vitrine para os trabalhos dos talentosos alunos da professora Liamara Elóe.

ACESC ELEGE NOVO PRESIDENTE

Em 08 de dezembro, a ACESC – Associação de Clubes Esportivos e Sócio Culturais de São Paulo – elegeu seu novo presidente para o ano de 2006. Para orgulho da comunidade e associados do Esporte Clube Sírio, o nome escolhido para ocupar o cargo foi o de Roberto Cabariti, que atualmente já dirige brilhantemente o nosso Clube. Parabéns.

MISSA E ALMOÇO DE NATAL

No mês em que celebramos o nascimento de Cristo e confraternizamos com a nossa família esta data tão especial, o Esporte Clube Sírio aproveitou a ocasião, como faz tradicionalmente, e realizou uma missa ecumênica de natal, no restaurante social, seguida por um farto e alegre almoço para os seus associados.

INAUGURAÇÃO DO BELA VISTA BAR

Com a inauguração do Bela Vista Bar, em 04 de dezembro, a atual diretoria fechou com chave de ouro o ano de 2005, no que diz respeito ao crescimento do patrimônio físico do Clube. Situado no 1º andar da sede nova, o local promete ser um sucesso de público e qualidade.

GRAMADO EM FORMA

Foi-se o tempo em que os campos de futebol apresentavam falhas grotescas no gramado e o morrinho artilheiro tornava-se um temido décimo-segundo adversário. Hoje em dia, nem mesmo no curto espaço onde fica o goleiro avistam-se tais imperfeições. E os motivos para isto são bastante simples: a atenção dispensada ao tipo de grama, técnicas de nivelamento e irrigação evoluíram.

Fechado para reforma desde o final de dezembro, quando sua grama foi parcialmente retirada, o estádio do Esporte Clube Sírio reabre em março, de cara nova. A faixa central e alguns pontos desgastados deram lugar a 2.000 metros quadrados de nova vegetação. O desafio agora é tornar a superfície homogênea. Tarefa a cargo do agrônomo Fábio Câmara e a empresa World Sports.

Revista - Após a reforma, o associado encontrará um campo no nível de gramados profissionais?

Fábio - Isto só depende do trabalho de manutenção. É importante realizar o corte e a manutenção da grama no tempo adequado. Assim é possível manter o nível profissional da grama.

Revista - O que será feito no campo? Qual o tratamento que a grama receberá?

Fábio - Trocamos 2.000 m² de grama. Principalmente na faixa central, onde o desgaste é maior. Plantamos a variedade de grama Esmeralda Imperial, igualando a grama lateral original em quase 100%, no sistema de rolos de 40 m de comprimento por 0,75 m de largura.

Revista - Qual a manutenção recomendada para manter o gramado em bom estado durante o ano todo?

Fábio – O mais importante agora é a integração da grama antiga com a nova. A superfície precisa ficar homogênea. Isto nós conseguimos da seguinte maneira:

Cortes freqüentes (2x por semana); Adubações balanceadas; Cobertura com substrato à base de areia; Descompactação do solo; Controle de pragas (plantas daninhas e insetos).

Revista - Quais são os maiores inimigos da grama?

Fábio - Os principais inimigos da grama são: a falta de manutenção, principalmente os cortes e adubações, e o uso excessivo e com o solo encharcado.

Revista - Qual o período de descanso recomendado?

Fábio - O ideal é deixar de 45 a 60 dias após o plantio para iniciar o uso do campo, e usar aproximadamente até 40 horas semanais com o campo seco. Se o campo estiver encharcado o ideal é esperar secar um pouco, ou não utilizar.

APRENDIZ EM ESPORTE

Com a criação da lei federal 10.097/00, que obriga as empresas brasileiras com trabalhadores cuja função demandem formação profissional a contratarem de 5% a 15% de aprendizes para o seu quadro de funcionários, os clubes adquiriram mais uma nobre função social: oferecer aos jovens estudantes do ensino médio (14 a 18 anos) uma oportunidade de inserção no mercado de trabalho.

Chamado de PAE, o Programa Aprendiz em Esporte tem como finalidade regularizar a relação de emprego entre o adolescente e o clube credenciado, por meio de um contrato de trabalho com todos os direitos assegurados. No entanto, a lei pede um requisito básico para a contratação:

- Cursem o Ensino Fundamental ou Médio, com índices de aproveitamento e freqüências satisfatórios, de acordo com critérios pré-estabelecidos pela Universidade Sindi-Clube.

Atualmente no Esporte Clube Sírio 21 jovens participam do programa. Eles assistem aulas teóricas e práticas com orientadores, e a cada seis meses passam por uma avaliação com a equipe do Sindi-Clube. Desta maneira, os garotos têm a oportunidade de aprender novas funções, estudar e ajudar a família com o salário recebido.

"O mais importante é que os meninos venham com vontade de aprender, pois com o desenvolvimento do projeto todos se beneficiarão, tanto o Clube, que cumpre com sua responsabilidade civil, como os menores, que despertam para o começo da vida profissional", fala Maurício Lima, Gerente de Esportes do E. C. Sírio.

ESCOLA DE ESPORTES

Que a prática regular de alguma atividade física traz benefícios à saúde, ninguém duvida. Até porque existem inúmeros estudos comprovando esta afirmação: o pulmão se desenvolve, o coração se fortalece, os músculos ganham resistência e flexibilidade, e a parte psicológica adquire auto-estima.

A questão é identificar qual a modalidade esportiva adequada para cada faixa etária, afinal, é durante a infância que acontece o desenvolvimento psicomotor do ser humano, e o seu estímulo correto gera dividendos pela vida toda.

Pensando nisto, o Clube Sírio, sob a coordenação do Departamento de Esportes, criou a Escola de Esportes. O projeto, que atinge "os pequenos" em idades variadas, desde a primeira infância até a adolescência (04 a 17 anos), tem como principal objetivo despertar o prazer na prática esportiva.

Para isso, utiliza propostas pedagógicas lúdicas e prazerosas. "A intenção é conduzir a criança por um processo de conhecimento e construção do novo. Ou seja, dar a ela a oportunidade de acertar e errar, fazendo com que não se preocupe com possíveis padrões de movimento", explica Maurício Lima – gerente de esportes.

Aos interessados em matricular seus filhos, as aulas acontecem de terça a sexta-feira e envolvem diversas modalidades: atletismo, badmington, basquete, capoeira, futebol, futsal, ginástica olímpica, handebol, judô, natação e vôlei.

ACOMPANHE ABAIXO O CRONOGRAMA DA ESCOLA

1º CICLO:
EDUCAÇÃO DO MOVIMENTO
Objetivo: ampliar o vocabulário motor
Estratégia: atividade lúdica
Faixa etária: 04 a 07 anos

2º CICLO:
FORMAÇÃO ESPORTIVA
Objetivo: conhecimento da modalidade esportiva
Estratégia: grandes jogos
Faixa etária: 08 a 10 anos

3º CICLO:
PRÉ-DESPORTIVO
Objetivo: contato com os fundamentos do jogo
Estratégia: refinamento do jogo pré-desportivo
Faixa etária: 11 a 13 anos

4º CICLO:
ATIVIDADE ESPORTIVA
Objetivo: aperfeiçoamento esportivo
Estratégia: esportes
Faixa etária: 14 a 17 anos

COPA SÍRIO 2006

No próximo dia 11 de março começa a edição 2006 da Copa Sírio de Futebol. O torneio, que é aguardado todos os anos com muita ansiedade pelos associados, reúne mais de 100 atletas em seus quadros, dezenas de times e funciona como importante ferramenta de integração e sociabilização dos participantes.

Este ano, além da reforma do campo, que transformou o gramado em um verdadeiro tapete, o campeonato apresenta outra novidade: o departamento de esportes aprimorou o sistema de divulgação. Assim, os participantes terão à sua disposição a tabela e os informativos do torneio expostos no quadro de avisos, no site (www.sirio.org.br/copasirio), além dos e-mails enviados individualmente, entre

outras ferramentas de comunicação.

Os atletas interessados em participar só não podem esquecer de acertar a taxa anual do torneio, pois está previsto nas normas do campeonato a eliminação dos inadimplentes. Portanto, regularizem a situação até 20 de fevereiro e façam bons jogos.

ACONTECEU

O mês de dezembro é tradicionalmente conhecido como o período máximo das festas no mundo. E no Esporte Clube Sírio isto não é diferente. Em 2005 encerramos o ano com muita alegria e satisfação com toda a equipe do Departamento de Esportes.

01/12 - Confraternização da Escola de Esportes
02/12 – Festa de Confraternização do Vôlei Menores
06/12 – Início da Depíada
10/12 – Festa de Encerramento da Depíada
10/12 – Festa de Confraternização do Basquete
14/12 – Festa de Confraternização Running Team
17/12 – Corrida Corpore de Natal
20/12 – Festa de Confraternização da Capoeira

ALMOÇO DA GINÁSTICA FEMININA

No dia 30 de novembro aconteceu o tão esperado almoço da ginástica feminina. O evento reuniu um grande número de associados no Salão Nobre e ao final sorteou muitos prêmios para os convidados.

CONFRATERNIZAÇÃO DA GINÁSTICA OLÍMPICA

Abrindo o mês, no dia 01 de dezembro aconteceu a Festa de Confraternização da Ginástica Olímpica, modalidade que em 2005 obteve grande destaque no Clube Sírio.

CHEGADA DO PAPAI NOEL

Antecipando o natal, em 04 de dezembro as crianças se encantaram com a chegada do Papai Noel, no campo de futebol. O bom velhinho aterrissou de helicóptero e distribuiu simpatia enquanto atendia aos pedidos de fotos e presentes.

JUDÔ

Em 08 de dezembro foi a vez do Judô encerrar as suas atividades com um agradável evento de confraternização para os seus alunos.

TÊNIS E SQUASH

O Departamento de Tênis e Squash encerrou o ano de 2005 com um delicioso almoço para as crianças, no dia 10 de dezembro.

CONFRATERNIZAÇÃO DO FUTEBOL DE MENORES

Ao melhor estilo da modalidade, com uma partida amistosa na quadra de society, e distribuição de medalhas aos alunos, no dia 10 de dezembro o Futebol de Menores encerrou as suas atividades em 2005.

Parabéns aos campeões da Copa Serra Negra de Futebol Menor 2005: **Vitor Renato de Araujo Ferrari, Marcelo Balas Gonçalves, Gabriel Manfredini de Abreu, Tomas Afonso Caetano, Daniel Kohth, Aldair Alves, Daniel Oliveira de Almeida, Rodrigo Curi Ferreira Neves, Bruno Consolim, Arthur Koji Nishikawa, Leandro Dib Gabriel, Carlos Roberto, Carlos Thadeu Gonçalves Jr, Alexandre Oliveira Pires de Sá.**

TORNEIO DE STREETBALL LIQUIDA MIX/VÍDEO IMÓVEL

Em 11 de dezembro o Departamento de Esportes, com o patrocínio da empresa Liquida Mix/ Vídeo Imóveis, realizou um grande Torneio de Street Ball no Clube Sírio. O crescente sucesso da modalidade ficou explícito pelo grande número de participantes.

ALMOÇO DO SIMI

Criado em 2005, o Sírio Melhor Idade é um sucesso entre os associados com mais de 55 anos. Prova disso foi o comparecimento de grande número de convidados para o I almoço de confraternização do SIMI, no dia 14 de dezembro.

Daniel D' Ávila (à esq.) – melhor jogador da Categoria Principal em 2004, entrega troféu para Felippe Anauate Neto, eleito melhor jogador da mesma Categoria em 2005.

Cesar Augusto Gabriel (à esq.), melhor jogador da Categoria Sênior, recebe troféus das mãos de Danilo Chaccur – Diretor da Categoria Sênior.

Célio Saccab (à esq.)- jogador revelação da Categoria Master, recebe troféu de José Berenguer Sukarie – Diretor Departamental de Esportes.

O Conselheiro Nicolau Francisco Neto (à esq.) entrega troféu para Ademar Ashcar, melhor jogador da Categoria Majestades do Futebol em 2005.

Concremix/ Roma - equipe campeã da Categoria Aspirantes em 2005.

FUT FEST

Para 130 atletas do Sírio, o dia 15 de dezembro teve um significado especial. A data marcou o encerramento da Copa Sírio de Futebol, um dos torneios mais prestigiados do Clube. Durante a Fut Fest, nome pelo qual o evento é conhecido entre os participantes, foram distribuídos prêmios aos campeões, vices, artilheiros, destaques, além das homenagens a todos os jogadores.

RESUMO DAS PREMIAÇÕES

CATEGORIA PRINCIPAL

Equipe Campeã: Operação/ Ajax
Equipe Vice-Campeã: Cond. Ville Royale/ Arsenal
Artilheiro: Frederico Tranjan (21 gols)
Melhor Jogador: Felippe Anauate Neto
Jogador Revelação: Michel Jalbut Neto
Melhor Goleiro: Adriano Maesano
Melhor Aspirantes no Principal: Luiz Victor Naufel
Melhor Sênior no Principal: Roberto Day Jr.

CATEGORIA ASPIRANTES

Equipe Campeã: Concremix/ Roma
Equipe Vice-Campeã: NightMarketing/ Celtic
Artilheiro: Michel Jalbut Neto (17 gols)
Melhor Jogador: Alexandre Bitar
Jogador Revelação: Cristiano Haddad
Melhor Goleiro: Daniel D' Avila

CATEGORIA SÊNIOR

Equipe Campeã: Brasoftware/ Botafogo
Equipe Vice-Campeã: Toc Garantias/ Flamengo
Artilheiro: Eduardo Bunemer (21 gols)
Melhor Jogador: Cesar Augusto Gabriel
Jogador Revelação: Renato Trabulsi Ashcar
Melhor Goleiro: Felipe Anauate Neto
Melhor Master na Cat. Sênior: Celso Felippe Anauate

CATEGORIA MASTER

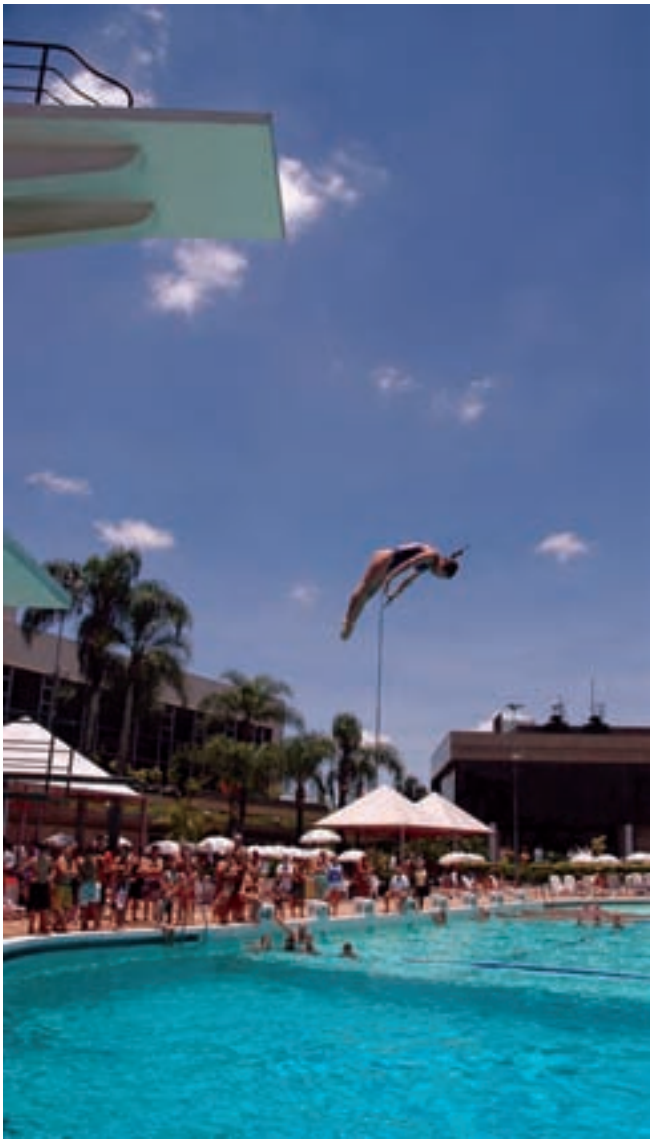
Equipe Campeã: Calhaforte-Greenway/ Rio Branco
Equipe Vice-Campeã: Promo/ Paulista
Artilheiro: Osvaldo Nico Gonçalves (20 gols)
Melhor Jogador: Antônio Kehdi
Jogador Revelação: Célio Saccab
Melhor Goleiro: Eduardo Buchala

CATEGORIA MAJESTADES DO FUTEBOL

Equipe Campeã: Cotton Land
Equipe Vice-Campeã: Rabbath Eventos
Artilheiro: José Izar (14 gols)
Melhor Jogador: Ademar Ashcar
Jogador Revelação: Tito Livio Passaro
Melhor Goleiro: Nicolau Francisco Neto

JUBILEU DE OURO DA PISCINA

Cerca de 1.000 pessoas prestigiaram a Festa de 50 anos da Piscina, em 17 de dezembro. E não se arrependeram. Pois além de um lindo dia de sol, assistiram e participaram de inúmeras atrações: aquashow, apresentações musicais, cama elástica aquática gigante, distribuição de sorvetes, biribol, basquete, futebol de sabão, entre outros.



BELA VISTA BAR

O Bela Vista Bar é o mais novo e luxuoso ponto de encontro do Esporte Clube Sírio. Idealizado para funcionar como um mix de bar, restaurante, cafeteria e pub, o ambiente mistura a sofisticação da cozinha contemporânea internacional à informalidade do bom e velho chope. No local, os associados também podem desfrutar de uma cave de vinhos estrangeiros e nacionais, além de uma reserva especial de uísques escoceses, guardados como mandam as regras universais do clube do uísque.

Para os amantes de cafés, chocolates e outras bebidas quentes, a casa apresenta boas opções de capuccinos, mochas, chocolates e expressos no cardápio. Combinações ideais para saborear junto com as tortas (limão e nozes), muffin ou mousse de chocolate. Enfim, o lugar perfeito para descansar os olhos e o paladar do cotidiano agitado da cidade.

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

Terças às Sextas-Feiras
15h00 às 23h00
Sábados, Domingos e Feriados
10h00 às 19h00

Ligue (11) 3179-4400 ou acesse www.colegiodante.com.br

Colégio Dante Alighieri
À frente do seu tempo desde 1911

Negócios e Oportunidades

DENTISTA
Prótese, Ortodontia e ATM
Dr. Carlos Andreotti Alcoba
Telefone:
3289-1795 - 3287-7287
Endereço:
Rua Itapeva, 518 - Cjs. 1111/12

VETERINÁRIA
Dra. Cíntia Ghorayeb
Telefones:
3285-2446 / 9914-2898
Endereço:
Rua Peixoto Gomide, 1407
E-mail:
cintiagho@terra.com.br

ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA
Dra. Anete Hannud Abdo
CRM 34.240
Telefones:
3253-2366 - 3253-5546
Endereço:
Rua Itapeva, 378 - Cj. 151

CARDIOLOGIA e Medicina do Esporte
Dr. Nabil Ghorayeb
Telefones:
2273-7311 / 3053-6611
E-mail:
nghorayeb@terra.com.br

DENTISTA
Clínica Especializada
Dr. Luiz Fernando Schiavo
Telefones:
5575-3374 / 5549-6542
Endereço:
Rua Loefgreen, 1453

VENDO APTO. MOEMA
1 por andar. 15º andar. 160m² área útil. 3 suítes + 1 dormitório. 3 vagas de garagem. 3 varandas. Repleto de armários. Prédio de esquina.
Endereço:
Av. Min. Gabriel de Resende Passos
Tratar com Eduardo - Tel: 9976-9417

A Lindoya Verão, sempre pensando em você!!!

Tampa PHS para Garrafões PET de 10 e 20L.
Praticidade, Higiene e Segurança

1º) Retire o selo personalizado que protege a Tampa PHS

2º) Coloque o garrafão com a Tampa PHS no bebedouro/suporte

3º) A água é captada diretamente de dentro do garrafão

4º) A Tampa PHS fecha automaticamente na retirada do garrafão

A tampa **PHS** é um sistema inovador que, diferente das tampas convencionais evita o contato da água com a parte externa do garrafão, impedindo a entrada de bactérias e o desperdício de água, durante a colocação do mesmo.

Possui um selo de segurança soldado na superfície da tampa, que impede a recolocação do mesmo após o uso.

Para informações sobre o produto e o distribuidor de sua região
ligue: 0800-128800
www.lindoyaverao.com.br • sac@lindoyaverao.com.br

LINDOYA VERÃO desde 1951

CUIDE DO SEU CORAÇÃO

Estudo da Organização Mundial de Saúde mostra uma nova epidemia mundial: doenças cardiovasculares. O remédio: dieta e exercícios físicos.

Em 2004, uma pesquisa divulgada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) colocou o Brasil em 9º lugar em números absolutos de mortes decorrentes por problemas cardíacos e 6º colocado em doenças cardiovasculares. De acordo com o estudo, no país acontecem 300.000 mortes por ano ligados a estes males. Uma média absurda de 25.000 por mês, 840 por dia, 36 por hora ou 01 a cada seis minutos. Ainda, segundo o relatório, o mais abrangente já preparado sobre doenças cardiovasculares, essas patologias matarão mais de 24 milhões de pessoas por ano até 2030.

Para Nabil Ghorayeb – doutor em cardiologia pela FMUSP, os números só comprovam uma tendência mundial: o aumento das doenças cardíacas nos países em desenvolvimento. "O quadro antigamente apontava as nações de primeiro mundo como mais suscetíveis, por causa dos hábitos alimentares e o sedentarismo. No entanto, isso pouco a pouco vem se invertendo. E a razão é simples: houve uma conscientização dos governos europeus e norte-americanos para este problema", diz.

Opinião compartilhada pela cientista americana Judith MacKay, do CDC (Centro de Controle de Doenças) de Atlanta, para quem o controle da epidemia das doenças cardiovasculares no futuro dependerá muito mais da prevenção do que da cura. "Não importa quão avançada a tecnologia da medicina se tornará daqui para frente. A

mensagem fundamental da OMS é que os casos precisam ser reduzidos por meio da redução dos fatores de risco", diz MacKay.

FATORES DE RISCO

Os fatores que levam às doenças cardíacas são divididos em duas categorias: modificáveis e não modificáveis. Os primeiros estão relacionados a alguns maus hábitos adquiridos durante a vida, como o fumo, a obesidade, a falta de atividade física, a hipertensão, o aumento do colesterol ruim (LDL) e a queda do colesterol bom (HDL). Já os não modificáveis são definidos pela genética: histórico familiar de doença arterial aterosclerótica (parentes de primeiro grau com menos de 55 anos para homens e menos de 65 anos para mulheres com infarto), idade, diabetes tipo II e pertencer ao sexo masculino.

"A genética facilita o aparecimento de doenças cardíacas nos homens, mas os hábitos de vida também são responsáveis por esta diferença. Em um primeiro momento, principalmente dos 35 aos 50 anos, de cada 04 indivíduos com ataques cardíacos, 03 são homens", afirma o cardiologista Antônio Edmond Ghattas. Esta desvantagem só desaparece quando as mulheres entram na menopausa. "Nesta fase elas estão menos protegidas pelos hormônios e também ficam mais sujeitas à obesidade e diabetes, aumentando o risco de um ataque cardíaco", conclui Ghattas. Nabil Ghorayeb faz outra advertência: "A reposição hormonal não ajuda em nada para diminuir esse risco cardiovascular. Pior: muitas mulheres podem ter problemas com esse tratameto sem a orientação correta".

O tabagismo é um capítulo à parte. De acordo com um documento produzido pelo Ministério da Saúde, o fumo responde atualmente por 40 a 45% de todas as mortes por câncer, 90 a 95% das mortes por câncer de pulmão, 75% das mortes por DPOC, cerca de 20% das mortes por doenças vasculares, 35% das mortes por doenças cardiovasculares, entre homens de 35 a 69 anos de idade, nos países desenvolvidos (WHO, 1999). Este fato contribui para que hoje o tabaco responda por 15 % do total de mortes nesses países (Murray & Lopez, 1996).

Os estudos da Organização Mundial da Saúde estimam em mais de 1,2 bilhão o número de fumantes no mundo, sendo 36 milhões deles somente no Brasil. A OMS projeta que, em 2020, 10 milhões de pessoas

morrerão por causa do tabaco, das quais 7 milhões em países em desenvolvimento.

Sobre estes dados, Ghorayeb comenta: "No Brasil ainda não há uma legislação adequada sobre este tema, mas deveria. Já estão comprovados os danos que o cigarro traz. Não há mais desculpa. O tabagismo, além de provocar mortes, também gera um alto custo para o governo e a sociedade no tratamento de doenças causadas pelo mal".

Associado ao uso de anticoncepcionais, então, o fumo representa uma risco ainda maior: "Se a mulher fuma deve optar por uma das duas condições. Fumar ou usar contraceptivos orais, pois os dois atuando ao mesmo tempo no organismo podem elevar o risco de acidentes cardiovasculares em até 15 vezes. Eles aumentam a viscosidade sangüínea e elevam o risco de infarto, de tromboses e derrames (acidentes vasculares cerebrais)", explica Ghattas.

PREVENÇÃO: EXERCÍCIOS E DIETA

Uma pesquisa feita por 20 anos no Hawaí com descendentes de japoneses residentes no Hawaí, e que comparou pessoas com mais de 75 anos ativas com as sedentárias, concluiu que as primeiras viviam muito mais e melhor.

Em 1996, o Ministério da Saúde dos EUA comprovou que o risco de ataque cardíaco diminui em 35% após cinco anos de exercícios regulares. "Qualquer exercício físico é útil. Inúmeras pesquisas pelo mundo comprovaram que pelo menos 30 minutos por dia de atividade leve a moderada, ou seja, caminhadas um pouco aceleradas (100 metros por minuto), na maioria dos dias da semana (quatro a cinco dias), resulta em enorme benefício para o coração", fala Ghorayeb.

Outro estudo feito com 4.121 moradores de Framingham, no estado de Massachusetts, Estados Unidos, nos últimos 46 anos, e publicado em 2005 pela Archives of Internal Medicine, mostrou que a prática de exercícios regulares, dependendo da intensidade, podem aumentar a expectativa de vida em mais de três anos para homens e mulheres com mais de 50 anos e retardar o surgimento de doenças cardiovasculares. "A atividade física bem orientada faz parte de uma boa recuperação e da prevenção de doenças cardíacas", afirma Ghattas.

CORRIDAS OU CAMINHADAS?

Desde o ano de 2000 a Federação Mundial de Cardiologia (World Heart Federation) determinou que fosse estimulada a simples "Caminhada" para toda população mundial. "Ela não exige treinamento, técnica, equipamentos ou instrutores", fala Ghorayeb.

Quanto ao correr, desde que esteja em boas condições médicas para a sua pratica, pode ser recomendada. Seus benefícios cardiovasculares são os mesmos da caminhada, só que aparecem em menor prazo (mas não muito menor). Porém, os riscos de problemas ortopédicos e cardiovasculares aumentam. Nessa opção convém ter avaliação/orientação médica prévia.

Algumas recomendações são convenientes:

- Escolher lugares aprazíveis, longe dos escapamentos;
- Sempre se proteger da insolação com bonés;
- Camisetas de algodão ou outro material que permita suar naturalmente, evitando a forte desidratação provocada por vestimentas de poliéster/nylon, etc;
- Nunca saia em jejum, coma uma fruta ou algo leve;
- Tome água à vontade e aos goles, antes e durante sua caminhada ou corrida;
- Sempre use um tênis em bom estado;
- A qualquer sinal de mal estar, pare a atividade e procure um médico.

"Praticar atividades físicas é muito bom, porém, não espere ser solicitado para fazer exame médico. Tome antes essa iniciativa, previna-se." Ghorayeb.

DEPOIS DOS 40

Nessa faixa de idade a doença mais comum (80%) é a doença cardiovascular, representada pelo infarto do miocárdio e o derrame cerebral.

Corrigir hábitos nesta fase não é fácil, mas é possível. O conceito de que com a idade a pressão arterial fica naturalmente alta não é verdade, caso isso esteja ocorrendo, deve ser controlada para níveis de 130 x 85 no máximo, pelo resto da vida. Outro boato é o do

colesterol, que também se eleva com a idade, o que também não é verdade. Em todas as idades o valor normal é o mesmo para todos. Fica um pouco difícil convencer uma pessoa com mais de 65 anos a mudar de alimentação radicalmente, o razoável é a reeducação alimentar por profissionais da saúde (nutricionista ou médico) e uso de medicação quando for necessária. Os benefícios para a saúde serão enormes.

NUTRIÇÃO

Não há dúvidas de que a alimentação exerce papel fundamental no desenvolvimento da aterosclerose das coronárias e que uma dieta balanceada pode atenuar seu aparecimento, devendo ser introduzida precocemente nos hábitos de nossas vidas. Estas mudanças não

incluem somente alterações na alimentação mas também a mudança no estilo de vida, como aliviar o estresse com descanso/lazer, praticar atividade física, etc.

Soja - Produtos à base de soja se relacionam com a prevenção de aterosclerose por ação antioxidantes das isoflavonas sobre as gorduras circulantes no sangue e ainda pela presença de fibras solúveis na sua estrutura. A proteína de soja pode reduzir os níveis de colesterol total e LDL (colesterol ruim). Alimentos a base de soja são encontrados em grãos de soja, queijos ("tofu"), molhos ("shoyu"), farinhas, leites de soja (extrato) e sucos, todos bem vindos na sua alimentação.

Aveia - Dietas ricas em aveia, ou farelo de aveia, e pobres em gordura saturada e colesterol podem reduzir o risco de doenças coronarianas. A aveia é um cereal de alta qualidade nutricional, rica em proteínas. Seu alto teor de vitaminas também lhe confere propriedade antioxidante. Possui parte de carboidratos do tipo solúvel em grande quantidade, o que é muito importante.

Fitoesteróis - São esteróis vegetais, naturais de sementes de girassol e grão de soja, que interferem na absorção do colesterol a partir do intestino e reduzem os valores de colesterol total e LDL. As principais fontes são: margarinas especiais enriquecidas com e qualquer óleo vegetal. Pesquisas demonstram que o consumo de 20g de margarina enriquecida com fitoesterol diminui o LDL em 10 a 15% em 3 semanas.

Flavonóides Antioxidantes - São encontrados em: verduras, frutas, grãos, sementes, castanhas, condimentos, bebidas como o vinho tinto, sucos de uva e chás (preto e verde). Estas substâncias dificultam a ligação das placas de gordura nas membranas dos vasos sanguíneos e também possuem ação anticoagulante. Alguns estudos comprovam que os efeitos destes flavonóides ocorrem no consumo de vinho tinto e de suco de uva, pela diminuição do LDL no sangue.

Omega 3 - São ácidos graxos (tipo de gordura) encontrados em alguns peixes gordurosos que vivem em águas profundas. São ricos em ácidos graxos omega-3: o salmão, atum, arenque, cavala e a nossa popular sardinha que, aliás, possui um dos mais altos teores. Consumidos regularmente (nunca fritar) reduzem moderadamente os níveis de triglicérides, diminuem a agregação das plaquetas e reduzem a pressão arterial.

Fonte: Nutricionista Miriam Topein Ghorayeb, da SOCESP – Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo.

TESTE SEU CORAÇÃO

Em cada coluna, assinale apenas uma alternativa tomando como base seus dados pessoais. Some os valores e confira se o seu coração corre perigo.

FUMO	Nunca fumou **0 pontos**	Ex-fumante ou fumante de charuto/ cachimbo (sem inalar) **1 ponto**	Menos de 10 cigarros por dia **2 pontos**	10 a 20 cigarros por dia **8 pontos**	21 a 30 cigarros por dia **9 pontos**	31 a 40 cigarros por dia **10 pontos**
IDADE/SEXO	Homem de 20 a 30 anos ou mulher até 50 anos **0 pontos**	Homem de 31 a 40 anos **1 ponto**	Homem de 41 a 45 anos ou mulher de 51 anos ou mais **2 pontos**	Homem de 46 a 50 anos ou mulher sem ovário **3 pontos**	Homem de 51 a 60 anos ou mulher com irmão(ã) enfartado(a) **5 pontos**	Homem a partir dos 61 anos ou mulher diabética **6 pontos**
PESO	Inferior em 5 kg ao peso normal **0 pontos**	Peso normal **1 ponto**	Acima do peso (de 5 a 10 kg) **2 pontos**	Acima do peso (de 11 a 19 kg) **3 pontos**	Acima do peso (de 20 a 25 kg) **7 pontos**	Acima do peso (26 kg ou mais) **8 pontos**
ATIVIDADES	Tem atividade profissional e esportiva intensa **0 pontos**	Tem atividade profissional e esportiva moderada **1 ponto**	Tem atividade profissional e esportiva leve **2 pontos**	Tem atividade profissional sedentária (trabalha muito tempo sentado) e esportiva moderada **3 pontos**	Tem atividade profissional sedentária e esportiva baixa **4 pontos**	Inatividade física **6 pontos**
ANTECEDENTE FAMILIAR	Ausente **0 pontos**	Pai ou mãe com mais de 60 anos com doença coronariana **1 ponto**	Pai e mãe com menos de 60 anos com doença coronariana **2 pontos**	Pai ou mãe com menos de 60 anos com doença coronariana **3 pontos**	Pai e mãe com menos de 60 anos com doença coronariana **7 pontos**	Pai e mãe e irmão de ambos com doença coronariana **8 pontos**
PRESSÃO ARTERIAL MÁXIMA	110-119 mmHg **0 pontos**	120-130 mmHg **1 ponto**	131-140 mmHg **2 pontos**	141-160 mmHg **6 pontos**	161-180 mmHg **9 pontos**	180 mmHg ou mais **10 pontos**
GLICEMIA	Jejum = abaixo de 80 **0 pontos**	Diabético na família **1 ponto**	Jejum = 100 1ª hora = 160 **2 pontos**	Jejum = 120 1ªhora = 160 **5 pontos**	Diabetes tratado **6 pontos**	Diabetes não controlado **10 pontos**
COLESTEROL (mg%)	Abaixo de 180 **0 pontos**	De 181 a 200 **1 ponto**	De 201 a 220 **2 pontos**	De 221 a 249 **7 pontos**	De 250 a 280 **9 pontos**	De 281 a 300 **10 pontos**
CONFIRA O SEU RESULTADO:	Até 8 SEM RISCO	De 9 a 16 RISCO POTENCIAL	De 17 a 38 RISCO MODERADO	Acima de 38 RISCO ALTO		

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia/www.cardiol.br

JORNADA DE FÉRIAS DEPAM

17.01 - Que Chita Bacana

17.01 - Que Chita Bacana

18.01 - Day Camp

18.01 - Day Camp

11.01 - Hopi Hari

11.01 - Hopi Hari

Atividades no clube

Pequenos se divertem na piscina do clube

CARTEADO

Presente na civilização ocidental desde o século XIII, o baralho ainda hoje conserva o seu lugar de destaque na vida das pessoas. De acordo com alguns estudos, estima-se que, atualmente, três quartos da humanidade utilizam as cartas para fins profissionais ou de lazer. Mas o que tanto atrai o público nestes jogos?

Existem inúmeras respostas, mas o principal fator é realmente a possibilidade de um convívio social amistoso. E isto fica evidente no salão de carteado do clube. Ali os associados encontram um ambiente onde o serviço de bar e restaurante é excelente, as mesas de jogos, impecáveis e o os parceiros bastante simpáticos. Resumindo: o lugar adequado para colocar a conversa em dia, fazer novos amigos, enquanto se disputa uma rodada de buraco, tranca ou pôquer, e saboreia uma bebida.

Horário
Quintas, sábados e domingos

15h00 às 24h00

Associados: R$ 8,00
Convidados: R$ 25,00

CURSOS CULTURAIS

COM TANTAS OPÇÕES VOCÊ AINDA VAI FICAR EM CASA? ESCOLHA A SUA!

DABKE – GRATUITO

O dabke é uma dança típica da cultura árabe. Não requer o movimento dos braços, marca-se o ritmo com as batidas dos pés e é realizada em grupo. Apesar de ser originalmente masculina, hoje em dia pode ser executada por toda a família. No Sírio as aulas são muito divertidas além de ser uma verdadeira aeróbica. Você não imagina quantas calorias pode perder !!!! As aulas acontecem às quartas-feiras – 20 horas.

DANÇA FOLCLÓRICA

A dança folclórica árabe sofreu inúmeras influências, como os povos nativos do deserto e os seus comportamentos, os habitantes da região litorânea e os seus costumes, fazendo com que os passos misturassem ritmos e posturas corporais distintas. As aulas são indicadas para todas as idades, pois além de trabalhar o físico resgata a cultura de um povo milenar.

DANÇA DO VENTRE

Originária dos rituais religiosos do Antigo Egito, onde a dança era praticada como forma de homenagear as divindades femininas associadas à fertilidade. No Esporte Clube Sírio, as aulas desta modalidade são bastante concorridas tendo turmas infantis, infanto-juvenis e adultas. Para tanto contamos com três excelentes professoras: Lílian, Geórgia e Márcia, em diversos horários para atender a todas as sócias que tanto apreciam a feminilidade, aumento da auto-estima, coordenação entre outros tantos benefícios advindos desta prática. Estão presentes em todos os eventos e comemorações da comunidade. Informe-se sobre os horários na Secretaria Social.

DURBAKE – GRATUITO

O durbake é um instrumento de percussão árabe que se caracteriza por possuir dois "extremos sonoros" muito diferentes e bonitos. Ao mesmo tempo em que pode realizar o seu toque de tom grave, também possui um belo agudo, o que possibilita diferentes ritmos e solos. No Sírio o curso é direcionado a jovens e adultos. As aulas acontecem as quartas-feiras das 19h00 às 20h00.

JAZZ

O jazz tem certas características marcantes uma explosão de energia que se irradia dos quadris e um ritmo pulsante que dá o balanço certo e a qualidade do movimento. As diferentes técnicas do Jazz, tem demonstrado que muitos princípios foram herdados do Ballet Clássico e da Dança Moderna, e alguns professores tem divulgado e desenvolvido seus métodos de fundamentação técnica para a formação do bailarino cada vez mais ecléticos. O Sírio tem aulas tanto para as adolescentes como para as adultas. Informe-se dos horários na Secretaria Social.

XADREZ – GRATUITO

O xadrez é um dos jogos que mais exige de seus praticantes. Para jogá-lo, são necessários vários requisitos, como: concentração, estratégias, imaginação, paciência, ousadia, saber se defender e atacar, além de inteligência e astúcia. O jogo desperta o espírito reflexivo e crítico, ampliando a capacidade para a tomada de decisões. Também desenvolve a atenção e a capacidade de concentração. As aulas acontecem aos sábados e domingos, das 13h00 às 19h00.

FAIANÇA E PORCELANA

Assim como o próprio nome sugere, a Faiança é uma cerâmica de origem italiana. Para sermos mais específicos, da cidade de Faenza. Para quem gosta de história e admira as artes manuais, o Esporte Clube Sírio oferece cursos de Faiança, Baixo Esmalte, Porcelana e Madeira. As aulas são ministradas pela professora Liamara Elóe às terças, quartas e quintas. Informe-se dos horários na Secretaria Social.

DANÇA DE SALÃO

A dança de salão aborda todos os estilos musicais, e é um curso ideal para relaxar e entreter associados de ambos os sexos. As aulas trabalham coordenação motora e resistência física. Faça parte deste grupo e venha aproveitar de todos estes benefícios. No Sírio o curso é ministrado por profissionais do Núcleo de Dança Stella Aguiar. As aulas acontecem todas as sextas-feiras as 20:30 horas as 22:00 horas.

ARTES PLÁSTICAS

Durante as aulas de artes plásticas, com a professora Rose, os alunos desenvolvem aptidões para trabalhar em diversos estilos. Além do que, a prática no ateliê do Clube também funciona como uma terapia e mais, você ainda participa expondo o que aprendeu em diversas exposições no decorrer do ano. As aulas acontecem às quartas, quintas e sextas. Informe-se dos horários na Secretaria Social.

SAPATEADO

Popularizado pelos grandes nomes do cinema americano das décadas de 30, 40 e 50, como Gene Kelly, Fred Astaire, Ginger Rogers e Eleonor Parker, o sapateado é uma dança relaxante, que não tem limite de idade, sexo e nem exige grande esforço para principiantes. No Sírio é ministrado pela Marchina Sapateado e é voltado para todas para todas as idades, desde o Infantil até a Melhor Idade. As aulas acontecem todas terças e quintas em diversos horários. Informe-se na Secretaria Social.

CORAL – GRATUITO

O Coro é o mais antigo entre os grandes agentes sonoros coletivos. Antigos documentos do Egito e Mesopotâmia revelam-nos a existência de uma prática coral ligada aos cultos religiosos e às danças sagradas. No Esporte Clube Sírio, o Coral é para ambos os sexos e para todas as idades. Entre os benefícios desta pratica não precisamos nem dizer que "quem canta seus males espanta". Venha fazer parte do nosso Coral ! As aulas acontecem às terças (20h30) e quintas (17h30).

BALLET

A história do ballet começou há 500 anos atrás na Itália. Nessa época os nobres italianos divertiam seus ilustres visitantes com espetáculos de poesia, música, mímica e dança. Atualmente, a prática ainda é consagrada e seus praticantes desenvolvem uma postura fantástica durante as aulas. No Sírio, contamos com professoras altamente gabaritadas e o curso é direcionado para crianças a partir de 3 (três) anos até o nível profissional. É o único clube de São Paulo que tem diversas turmas de bailarinas aprovadas pela Royal Academy Of London, exame reconhecido internacionalmente. Também são utilizadas técnicas italianas e russas de aprendizado. Informe-se sobre os horários na Secretaria Social.

FRANCÊS

Incrivelmente prestigiada nos quatro cantos do mundo, a língua francesa é bastante apreciada e falada pelos amantes da cultura européia. Para os interessados em adquirir fluência neste idioma, o Clube Sírio oferece aos seus associados aulas às terças, quartas e quintas-feiras, com a professora Eliana M.C. Sallum. Consulte os horários na Secretaria Social.

TEATRO ADULTO – GRATUITO

Para os associados que se interessam pelas artes cênicas e pretendem fazer aulas de interpretação, o Teatro Adulto, sob direção de Lúcia Capuano, aparece como uma excelente opção. As aulas acontecem às terças e quintas, a partir da 20h30, no Teatro do Clube.

VIOLÃO E GUITARRA

Consagrados entre os instrumentos musicais populares, o violão e a guitarra fazem a alegria dos jovens. As aulas acontecem às terças e quintas, e são dadas pelo professor Niki. Informe-se dos horários na Secretaria Social.

TEATRO JUVENIL

Sob a direção do experiente diretor Candé Brandão, o curso de teatro juvenil reúne aspirantes a ator e jovens interessados em aprimorar a sua cultura corporal e desenvoltura social. No final do curso, os alunos apresentam um espetáculo musical. As aulas são para os jovens a partir de 12 (doze) anos e acontecem às terças e quintas no Teatro do Clube, entre 17h30 e 19h00. Nova turma iniciando em fevereiro de 2.006. Inscreva-se !!!

ÁRABE – GRATUITO

O ensino da língua nativa dos habitantes da Síria e Líbano é o enfoque destas aulas, que acontecem as terças-feiras, com o professor Georges. Esta é uma oportunidade de aprender a língua de nossos avós e pais e passar a diante para seus filhos e netos. **Nova turma** de iniciantes este ano de 2.006 as terças-feiras das 18:30 as 20:00 horas. Das 20 horas as 21:30 turma Intermediária e Avançada.

DANÇA DE SALÃO NO SÍRIO

NÚCLEO DE DANÇA STELLA AGUIAR

CURSO 1 – DANÇA DE SALÃO

Descubra o prazer de dançar a dois! Agora bem perto de você. Novo curso de DANÇA DE SALÃO com profissionais do Núcleo de Dança Stella Aguiar

5 motivos para você aprender Dança de Salão:

1) Fazer novos amigos e aproveitar mais o seu clube! Qual a última vez que você fez um novo casal de amigos no Clube? Quantas festas você já deixou de ir imaginando que iria se divertir mais se soubesse dançar?

2) Ter mais tempo com seu parceiro – Às vezes a semana acaba e você nem teve muito tempo para curtir e abraçar seu par. Que tal terminar começar a noite dançando um Bolero bem abraçadinho?

3) Cuidar da saúde de uma maneira divertida - A dança proporciona maior flexibilidade, desenvolve a agilidade e leveza nos movimentos, trabalha o sistema cardiorrespiratório e cardiovascular, além de melhorar a postura.

4) Aliviar o Stress do dia a dia – Imagine-se esquecendo, por uma hora e meia, qualquer problema de trabalho ou vida pessoal. Dançar é assim! Você acaba a aula se sentindo descontraído e super relaxado!

5) Descobrir novas possibilidades - Novos movimentos de seu corpo, ritmos que você ainda não conhecia, uma nova forma de prazer a dois, programas diferentes contra a mesmice do fim de semana.

Depois de algumas aulas apostamos que você irá dizer: Por que não pensei nisto antes?

Aulas ás 6as feiras das 20h30 às 22h00 na sala de Dança. Aceitamos sugestões para abertura de novos horários. AULA ABERTA 17 DE FEVEREIRO.

NOVIDADE – CURSO DE RITMOS

Você é daquele tipo de pessoa que não gosta muito de fazer ginástica, mas sabe o quanto é necessário? Ou é daquele que morre de vontade de aprender dança de salão mas não tem par?? Seja qual for, nós resolvemos seu problema!!!

Venha fazer uma aula de RITMOS, a Ginástica Dançante! Ao som de Forró, Salsa, Merengue, Funk, Dance e muito mais você irá se exercitar sem perceber, perdendo gordurinhas, desenvolvendo sua capacidade cardiorrespiratória, coordenação e musicalidade.

Você aprenderá os passos da dama de vários ritmos e formará sequências que permitem a composição da dança. O curso é a perfeita união entre dança, exercício e diversão, ideal para quem sempre quis aprender a dançar mas, por inibição ou pela simples falta de par, ainda não o fazia. Aula Aberta: Quarta-Feira, 15 de fevereiro, às 18h30. Marque na sua agenda.

O APRENDIZ DE CAMBALHOTAS

PAULO SERGIO ATALLAH

Certos momentos fazem a vida valer a pena. Simplesmente acontecem diante de nós, sem avisar. Em busca de auto conhecimento e de caminhos, nos reunimos, há dois anos, em um centro de convenções isolado, como mandam os consultores, num chuvoso fim de semana. Papo vai, papo vem, muita roupa suja lavada, muito confete. Conquistas avaliadas, derrotas que engrandeceram, acertos e erros. E para o futuro, sonhos, desafios. Mais. Era isso: queríamos mais. Crescer mais, encantar mais, ampliar, evoluir. Todos envolvidos em torno de ir além, dos jovens aos veteranos, dos que auxiliam aos que decidem. Aos poucos o ar foi ficando azul e a magia do encontro nos contagiou. Era chegada a hora das dinâmicas, sempre cheias de ação de movimentos e, é claro, de surpresas. Quem sempre esteve no seu canto, quieto, tímido, se transformou em líder no "escravos de jó". Um outro, até então visto como sociável, caminha pela sala sem dar a mínima para o resto da turma, viajando em si mesmo. Formamos quatro filas, e os que iam à frente, davam o comando. Seus movimentos deveriam ser repetidos por todos do grupo, no ritmo da música, criando uma coreografia engraçada. De tempo em tempo trocava-se o líder. E assim surgiu a chance da vingança para os mais novos, a oportunidade de ser engraçado e aparecer. Logo que assumiu a liderança, o mais jovem, sorrindo um sorriso de moleque, deu uma cambalhota. Não como as simples, no chão, mas igual àquela de jogador de futebol: corre e pula, gira no ar e cai de pé, satisfeito por ter feito algo que não poderia ser imitado.

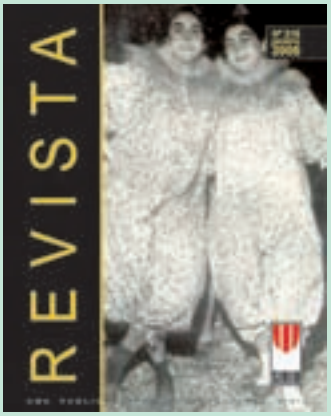
Bem na minha frente, iluminado, vai meu velho amigo, que já não é jovem há algum tempo, e sem medir o ato, se atira à frente, como se pudesse e soubesse voar. Parados, de bocas abertas, assistimos juntos a uma linda e desajeitada cambalhota. Foi uma ação de quem joga o jogo, de alguém comprometido com o grupo, de um verdadeiro líder. E aplaudimos emocionados, não a cambalhota, mas o significado daquele ato de desprendimento em favor do coletivo. Foi um gol de anjo, um verdadeiro gol de placa, de um novato em cambalhotas, que dera o seu primeiro passo de aprendiz. Uma lição de clareza de pensamento, quase poética.

Um mês depois, ele, já mais experiente, se lançou ao ar de novo, sem ensaios, sem avisos. Desta vez numa linda cambalhota para cima, para sempre. Viveu e nunca teve a vergonha de ser feliz.

Valeu, Ramon, eterno aprendiz.

Este texto é uma homenagem a Ramon Semin – ex-presidente do Clube Sírio.

EXPEDIENTE



Revista Sírio
Nº 216 - Fevereiro 2006
Informativo Bimestral destinado aos associados do Esporte Clube Sírio

Produção: Departamento de Marketing
marketing@sirio.org.br

Impressão: Van Moorsel, Andrade & Cia Ltda. Tel: 6907-5700
Tiragem: 3.000 exemplares

ESPORTE CLUBE SÍRIO
Av. Indianópolis, 1192 - Planalto Paulista
CEP 04062-001 - São Paulo - SP
Fone: 2189-8500
www.sirio.org.br

PRESIDENTE
ROBERTO CABARITI

CONSELHO SUPERIOR DE ADMINISTRAÇÃO

PRESIDENTE
ADEMAR ASHCAR

VICE-PRESIDENTE
RENATO TUMA

SECRETÁRIO
SAYDE JOSÉ BITAR

DIRETORIA EXECUTIVA GESTÃO 2005/2006

PRESIDENTE
ROBERTO CABARITI

VICE-PRESIDENTE ADMINISTRATIVO
RAUL SARHAN

VICE-PRESIDENTE SOCIAL
FABIO KADI

VICE-PRESIDENTE DE ESPORTES
FÁBIO GOLMIA

SECRETÁRIO GERAL
FÁBIO EDSON BUNEMER

DIRETOR DEPARTAMENTAL SECRETÁRIO
MARCO AURÉLIO FERREIRA LISBOA

DIRETOR DEPARTAMENTAL SECRETÁRIO ADJUNTO
CESAR IBRAHIM DAVID

TESOUREIRO GERAL
MARCELO AUDI CATEB

DIRETOR DEPARTAMENTAL TESOUREIRO
CHARLES KAPAZ

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE MARKETING
RICARDO VANTINI

DIRETORES DEPARTAMENTAIS DE PATRIMÔNIO
FÁBIO SAID BITTAR
MARCELO MAURÍCIO NAHAS

DIRETOR DEPARTAMENTAL SOCIAL
ANTONIO CONDE

DIRETOR DEPARTAMENTAL CULTURAL
GABRIEL SAYEGH

DIRETORA DEPARTAMENTAL CULTURAL ADJUNTA
LUCIANA CABARITI AYER DE AZEVEDO

DIRETOR DEPARTAMENTAL RECREATIVO
ISKANDAR RACHID JABOUR

DIRETOR DEPARTAMENTAL RECREATIVO ADJUNTO
ARMANDO COMPARATO

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE SEDE
SALVADOR NORBERTO PORCELLI

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE SEDE ADJUNTO
OSWALDO JORGE

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE BAR E RESTAURANTE
FÁBIO GIRARDELLI MARTINS COSTA

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE BAR E RESTAURANTE ADJUNTO
JULIO RICARDO MITNE

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE INFORMÁTICA
MESSIAS LUCCA CABARITTI JR

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE SUPRIMENTOS
CARLOS ZARZUR

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE EVENTOS
ALBERTO AZANK JR

DIRETORES DEPARTAMENTAIS DE ESPORTES
DUÍLIO JORGE SABA
JOSÉ BERENGUER SUKARIE
LUCIANO ZAHR RAZUCK
WASHINGTON JOSEPH

DIRETOR DEPARTAMENTAL DE RECURSOS HUMANOS
CYRO ESTEFAN

HCor.

29 anos de excelência em Cardiologia, traduzidos em alguns números:

A Cardiologia é um dos setores da medicina em que os fatores de risco são mais evidentes. Por isso, a experiência e os investimentos em instalações, equipamentos, tecnologia e recursos humanos são fundamentais. No HCor, o serviço cardiológico se dá de forma totalmente integrada e envolve um conjunto de áreas especializadas no atendimento de alto risco: Pronto-Atendimento, Centro de Diagnósticos, Laboratório de Análises Clínicas, Hemodinâmica, Centro Cirúrgico e Unidades de Tratamento Intensivo e Coronariana, ambas equipadas com um modernissimo sistema que permite o monitoramento individual dos sinais vitais dos pacientes e armazena digitalmente todas as informações.

O HCor desenvolveu, ainda, um protocolo especial para exames cardiológicos em ressonância magnética de 3 Tesla, tomografia multislice e PET-CT biograph 16, equipamentos que oferecem a mais alta tecnologia disponível no mercado.

Tudo com a segurança que um dos mais importantes centros de excelência médica da América Latina pode oferecer. Tudo sem fins lucrativos, pois a missão do HCor desde sua fundação, em 1976, é colocar o que há de melhor na medicina a serviço das crianças cardiopatas carentes que chegam todos os dias, de todas as partes do País.

HCor. Um hospital humano, um hospital completo, o hospital que está no coração da gente.

Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147 – Paraíso – São Paulo – SP (próximo à Praça Oswaldo Cruz)
tel. (11) 3053-6611 – www.hcor.com.br
Responsável técnico: Dr. Luiz Carlos Bento de Souza – CRM 12.567.

Hospital do Coração
HCor
Associação do Sanatório Sírio

alumni

Esporte Clube Sírio

Cursos de inglês nas instalações do Esporte Clube Sírio, com DESCONTOS DE 15% a 30%!

Cursos para Crianças, Adolescentes e Adultos

MATRÍCULAS ABERTAS!

Início em Março
As turmas serão abertas a partir de 8 alunos.

Corra para garantir sua vaga!

Central de Informações:
5644-9700