



PORTÃO 7

7



área social renovada



 **Campeões**
do Torneio de Verão

 **Esportes**
são-paulinos

INFORMATIVO AOS SÓCIOS
Presidente do Conselho Deliberativo
Ademar de Barros
Presidente do Conselho Consultivo
José Augusto Bastos Neto
Presidente do Conselho Fiscal
Edison Richelmo Zago

DIRETORIA EXECUTIVA
Presidente
Juvenal Juvêncio
Vice-Presidente
José Roberto Ópice Blum
Vice-Presidente Administrativo
Ricardo Haddad
Vice-Presidente Social e de Esportes Amadores
Ennio Ennis Minhoto
Vice-Presidente de Patrimônio
José Carlos Brandileone
Vice-Presidente de Futebol Profissional
Carlos Augusto de Barros e Silva
Diretor Secretário Geral
Affonso Renato Meira
Diretor Jurídico
Kalil Rocha Abdalla
Diretor de Planejamento e Desenvolvimento
Marcelo Figueiredo Portugal Gouvêa
Diretor de Relações Internacionais
Carlos Alberto de Mello Caboclo
Diretor Administrativo
Manoel Lauro de Pontes
Diretor Financeiro
Oswaldo Vieira de Abreu
Diretor Social
Antonio Luiz Belardo
Diretor de Esportes Amadores
Antonio Donizeti Gonçalves
Diretor de Futebol de Campo Social
José Miguel de Andrade
Diretor de Tênis
Antonio Ferreira de Andrade
Diretor de Futebol Amador
Marcos Tadeu Novais dos Santos
Diretor de Manutenção
Paulo Nascimento de Godoy
Diretor de Obras
Roberto Rhormens Alves Natel
Diretor de Marketing
Julio César Casares
Diretor de Comunicações
Jorge dos Santos Afonso
Diretor de Estádio
Douglas Valverde

Ombudsman
José Alfredo Madeira Simões

EXPEDIENTE
INFORMATIVO AOS SÓCIOS
Diretoria de Comunicações

Diretor Responsável
Jorge dos Santos Afonso

Jornalista Responsável
Cinthia Savino Gagliardi Tedesco Mtb 29875

Reportagens
Ana Paula Andrade, com fotos de Rubens Chiri
e Arnaldo Fiaschi

Colaboração
Igor Amorim, Josmar Campos Martins
e Roberto Sueiki Minami

São Paulo Futebol Clube
Estádio Cícero Pompeu de Toledo
Pça. Roberto Gomes Pedrosa, 01
Cep 05653 - 070
Telefone (11) 3749-8019/8020
(Publicação Bimestral)

Edição
HMP Marketing Editorial
Telefone: (11) 2141-2770



JUNTE-SE AOS VENCEDORES!!

Anuncie nas Revistas do São Paulo F.C.



Ligue para **3744.0771** - cel. **9655-1174**
revistas.saopaulofc@yahoo.com.br

03/04/05/06 - MELHORIAS no Clube

06 - SITE de cara nova

07 - SOCIAL

08/09/10/11/12 - ESPORTES são-paulinos

13 - FUTEBOL Social

14 - DICAS de Saúde do Esportista

15 - NOVOS SÓCIOS

ÁREA SOCIAL RENOVADA

Neste início de ano, os associados têm novidades no clube. Diversas áreas foram reformadas para melhor atender às necessidades esportivas e proporcionar momentos de lazer aos sócios.



O novo Centro de Musculação e Condicionamento Físico foi inteiramente remodelado no mês de Dezembro, reabrindo dia 11 de janeiro. O espaço recebeu equipamentos novos, de última geração, pisos diferenciados, adequados a cada atividade física, além do forro, iluminação e até ar condicionado. O CMCF oferece agora programas de treinamentos cardiovasculares e de musculação, bem como a integração entre condicionamento físico e flexibilidade.

As salas de ginástica também estão de visual novo, paredes de alvenaria em todas as salas foram substituídas por visores de vidro, permitindo interatividade das diversas práticas desportivas junto ao associado que caminha pelo corredor lateral, o qual ficou mais agradável e saudável com a presença de luz solar. Todas as paredes e forros foram pintados, o piso da madeira da sala 1 foi raspado, clareado e recebeu uma camada de sinteko.



centro de musculação e
condicionamento físico



I MELHORIAS I

Quer
mais
para o
seu
filho?



COLÉGIO JOÃO PAULO I

+ Educação + Ética + Cidadania + Carinho

3742-8203 • www.jopanet.com.br

Agora 1ª série a partir dos 6 anos.



parque balneário

No Parque Balneário, ao lado do solarium, o antigo quiosque deu lugar a uma lanchonete moderna, dotada de todos os equipamentos para o bom atendimento dos associados, e que já está funcionando desde o dia 24 de março. O piso externo de pedra mineira, nas proximidades desse novo "point" da área social, foi totalmente revisado. O tobogã ganhou nova pintura e promete muita diversão à garotada nos dias de sol no parque aquático, o qual também recebeu novas cadeiras espreguiçadeiras.



Melhorias também foram feitas no prédio das piscinas aquecidas, no qual as arquibancadas receberam restaurações nos componentes metálicos e de concreto, com acabamento em concreto aparente. Foram recuperadas e pintadas todas as paredes internas, vestiários, dutos de ventilação, as janelas e guarda-corpos metálicos. Nas piscinas aquecidas foram instalados 2 novos filtros e o remanejado o trocador de calor, permitindo que a temperatura ideal da água seja atingida e mantida mais rapidamente, com melhor qualidade e com economia no tempo de operação e nos produtos de tratamento.



cyber tricolor

O Cyber Tricolor já está disponível aos associados, funcionando de terça a sexta, das 10 às 21 horas e aos sábados, domingos e feriados, das 10 às 18 horas, com 20 computadores ligados em rede, conectados à Internet.

Para utilizar os serviços, o sócio deverá ter idade mínima de 16 anos ou, então, ter autorização dos pais. O pagamento deverá ser efetuado na Tesouraria Social, com taxas de R\$1,50 (meia hora), R\$3,00 (uma hora) e R\$7,00 (três horas).

EXTENSIVO NO ANGLLO

Matrículas Abertas - Valores Promocionais

3273-6100 • www.cursoanglo.com.br

anglo
VESTIBULARES
O Rei dos Bichos.



capela e casa do tênis

O associado conta, agora, com uma Capela dedicada à Nossa Senhora Aparecida na "Praça dos Esportistas", no centro de uma área verde onde o paisagismo foi totalmente remodelado. Em estilo rústico, lembrando paisagens campestres, foi construída com estrutura de dormentes antigos e paredes de tijolos de barro reaproveitados, assentados à vista com argamassa mista de areia, cal e terra. No dia 18 de março, houve a cerimônia de benção do local, concedida pelo Padre Manoel, com a presença do Presidente Juvenal Juvêncio, diretores e associados. Formando um conjunto harmonioso com a Capela, foi restaurada a Secretaria do Tênis, envolvendo também a área de ajardinamento a que ambas pertencem.

CIRCULAÇÕES DA SOCIAL

Outra novidade é a substituição do piso das circulações da social, iniciando no Portão 7, passando pela Praça dos Esportistas, estendendo-se até a Secretaria do Tênis e até as proximidades do prédio das piscinas aquecidas. Na lateral do Parque Balneário, nas proximidades da piscina recreativa, foi criada uma nova circulação tipo "boulevard", com piso de bloquetes e dormentes, permitindo ao associado integração com as piscinas e com os jardins existentes nas proximidades.

No Outback você bate um bolão.

Durante o Billabong Hour do Outback Morumbi, além do double-drink você tem o estacionamento de cortesia. De 2ª a 6ª (exceto feriados), das 18h às 20h.



Convite
para uma
Kookaburra
Wings®

Válido no pedido de um prato principal, somente no Outback Morumbi, até 30/09/2007. Não cumulativo.



COLÉGIO PORTO UNIÃO

- Educação Infantil
 - Ensino Fundamental
 - Ensino Médio

 - Ensino Superior
Graduação em Gestão Imobiliária, Letras e Pedagogia

 - Pós-Graduação Lato Sensu
(duração de 11 meses, com um encontro semanal)
- Cursos:
- Psicopedagogia Institucional
 - Educação Inclusiva
 - Alfabetização
 - Educação Infantil



Rua Coronel Camisão, 326
Butantã

MÁTRICULAS ABERTAS

TEL: 3726 6333

www.cpu.g12.br

MELHORIAS I

catracas, portaria social e tesouraria social

7 catracas tipo torniquete e 8 catracas baixas já estão em funcionamento para acesso do associado ao clube, após obras que variaram desde a instalação de dutos de fibra ótica até a remodelação completa dos balcões de atendimento. A liberação de entrada e saída do sócio é efetuada apenas com a aproximação da carteira social no leitor existente em cada catraca, com o aparecimento na tela do monitor da foto do associado e, no display, informações sobre as condições de acesso do sócio ao clube. Caso o associado esteja em débito, terá 35 dias para regularizar sua situação, antes de ter o ingresso à área social bloqueado pelo sistema. Com a regularização, a catraca fica liberada para acesso. Para que a regularização do associado seja feita com o máximo conforto, a portaria nº 7 (entrada social) e a Tesouraria foram totalmente reformadas e modernizadas.

site oficial tem novo layout

No início deste ano, o São Paulo FC mudou o formato de sua *home page*. Com *layout* arrojado e moderno, o *site* tricolor traz novidades para melhorar ainda mais esse importante recurso de integração entre clube, torcedores e associados.

Além de notícias do futebol profissional, futebol amador e complexo social, a *home* disponibiliza outras ferramentas interativas. Para facilitar a navegação, o conteúdo foi atualizado e as seções ganharam cara nova.

Prestige a página oficial do São Paulo FC:
www.saopaulofc.net



ANIVERSÁRIO DO SPFC



No dia 25 de janeiro o São Paulo FC comemorou mais um aniversário com festa. Houve uma missa celebrada pelo Padre Manoel e, em seguida, hasteamento das bandeiras do Brasil, Cidade de SP e do SPFC.

DICA SAUDÁVEL

Colaboração de Elizabete Presa – Téc^a em Nutrição e Consultora em Economia Doméstica

USANDO MASSA INTEGRAL - As massas integrais são saudáveis e ricas em fibras. Se não quiser servir somente a massa integral, misture meio a meio com massa branca do mesmo formato.

TOMATE

Alimento rico em licopeno (um antioxidante com propriedades anticancerígenas, principalmente, prevenindo o câncer de próstata), além de ser uma boa fonte de vitamina C, rico em sais minerais como : potássio , sódio , fósforo , magnésio e ferro .Ideal para quem quer perder peso, pois contém poucas calorias. O tomate funciona como antitóxico e laxante e ajuda o organismo combater infecções e é um ótimo depurador do sangue, ajuda no tratamento da pele, reumatismo. O cozimento do tomate favorece a quebra das paredes celulares resistentes, tornando melhor a biodisponibilidade do licopeno, aumentando a absorção pelo organismo.

Dica: Tomates recheados com sobras de arroz

Lavar 6 tomates e cortar uma tampa pequena junto ao cabinho. Tirar as sementes e reservar. Recheio: 2 xícaras de arroz cozido – 4 colheres de sopa de requeijão light – 2 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas - 2 colheres de sopa de manjericão picado. Misture os ingredientes e recheie os tomates e polvilhe com queijo parmesão light. Colocá-los um ao lado do outro numa assadeira untada de por vinte minutos em temperatura média ou 10 minutos em forno de microondas. Ao servir decore com folhas de manjericão.



recreação

Aos sábados, das 10h30 às 12h30, o clube disponibiliza para a criançada diversas atividades recreativas que acontecem no Parque Aquático ou no Mezanino Social. No dia 03 de março o palhaço Tico Tio & Cia animou a galerinha com brincadeiras e muita diversão.

Já para os adultos e melhor idade tem a Turma Geração Saúde com aulas gratuitas de integração social ministradas pelo Prof. Ailton sempre as quartas e sextas-feiras, das 19 às 19h45, no Mezanino Social ou quadras externas. Não fique de fora dessa!

eventos

Bazar do Dia das Mães – em maio

Clube do Whisky – sextas-feiras, a partir das 19 horas, no Salão de Festas

Sexta Musical – sextas-feiras, a partir das 22 horas, no Salão de Festas

Cine LG Tricolor – Confira a programação de filmes e divirta-se

Informações sobre cursos e eventos na Central de Atendimento Único ou através do site www.saopaulofc.net



cursos

A seção encerrou 2006 organizando o Almoço de Natal com a Perdigão que contou com a presença das associadas do clube. As atividades deste ano já se iniciaram com cursos sempre as terças e quintas-feiras, às 14 horas. Confira a programação através do site www.saopaulofc.net





As categorias pré-mini (nascidos em 95/96); mini (nascidos em 94); mirim (nascidos em 93); infantil (nascidos em 92) e infanto-juvenil (nascidos em 91) estão disputando o Campeonato da Grande São Paulo. Lembrando que inscrições estão abertas para a escolinha de basquete masculina (nascidos em 96/97/98), feminina (nascidas em 94/95/96) e o Social Clube (nascidos em 89/90/91).

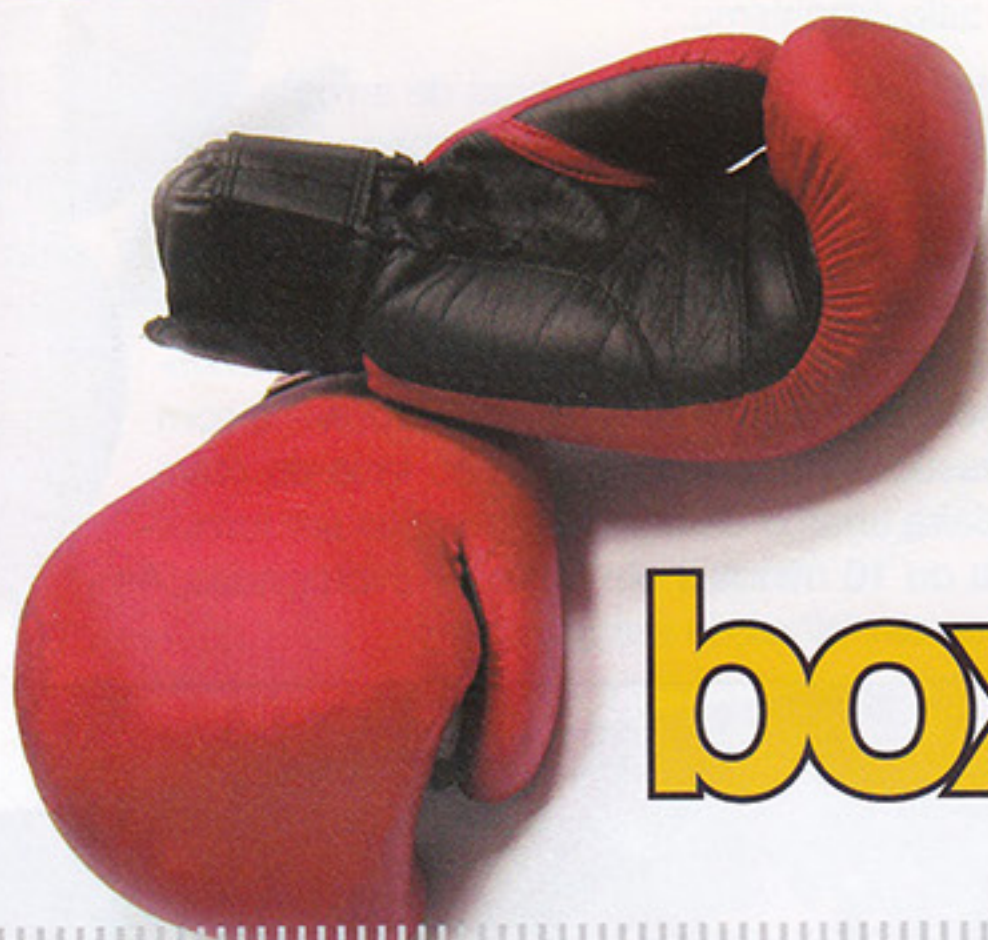
basquete

atletismo

Cerca de 29 sócios participaram da tradicional corrida de São Silvestre encerrando as atividades da seção no ano de 2006. As inscrições estão abertas para as aulas de atletismo que acontecem as quartas e sextas-feiras, das 7h30 às 9 horas e de terça a sexta, das 19 às 21 horas.

capoeira

Faça parte da turma da Capoeira. Aulas de terça a sábado, em diversos horários, com os mestres Wanderson e Monise para todas as idades.



boxe

CAMPEÃO DA FORJA DOS CAMPEÕES
 A parceria São Paulo FC/Coliseu/São Bernardo conquistou o título de campeão da Forja dos Campeões no último dia 03 de abril. Os boxeadores do tricolor somaram 11 pontos na classificação geral que teve a Fábrica de Campeões/Araçatuba como vice e a PM Rio Claro em terceiro lugar. O próximo compromisso da equipe será o Luvas de Ouro.

cod

O setor participou da São Silvestrinha com uma equipe de 15 atletas formada pelas crianças do projeto social. Destaque para a atleta Elaine Ramos de Souza que obteve a 2ª colocação na sua categoria.

Pais e filhos participaram, no dia 31 de março, da Manhã de Integração que tem como objetivo a sociabilização.



Desconto de **10%** para sócios do São Paulo

AS MARCAS PREFERIDAS DAS CRIANÇAS SE ENCONTRAM AQUI.



11 37215977

futebol society



Estão abertas as inscrições para o Campeonato Interno de Futebol Society. Não deixe de participar!

O tricolor sagrou-se Campeão do II Interclubes de Futebol Society com a equipe principal, no dia 12 de dezembro após vencer a equipe de Alto de Pinheiros pelo placar de 3 x 2.

futsal

O São Paulo fechou duas importantes parcerias para as categorias Principal e Sub-20. O SPFC/Santa Fé FUNEC/Tatuibi disputará os Campeonatos Liga Nacional de Futsal 2007, Taça Brasil de Futsal, Superliga, Copa Sudeste, Copa Topper e Torneio Internacional. Já o São Paulo FC/Campos do Jordão atuará nos torneios oficiais da Federação Paulista de Futebol de Salão.

SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTSAL

O preparador de goleiros do São Paulo Futebol Clube Carlos Bracali, o Carlão, foi convocado para integrar a Seleção Brasileira de Futsal que se prepara para os jogos Pan-Americanos Rio 2007.

TROFÉU 'TÊNIS DE OURO'

A Federação Paulista de Futebol de Salão realizou no dia 11 de março a premiação aos Melhores do Ano de 2006. O São Paulo Futebol Clube esteve representado por quatro atletas, que receberam o troféu Tênis de Ouro. Confira:

- Marcos Paulo Fernandes Bertol - categoria sub 13
- André Toller Souza - categoria sub 15
- João Felipe Schmidt Urbano - categoria sub 13
- Diego N. Carvalho Gomes - categoria sub 11

copa crystal

A equipe principal sagrou-se campeã invicta da I Copa Crystal realizada na cidade de Itapetininga, após vencer a equipe de Pirapora pelo placar de 5x2, com gols de Caio Costa, Diduda, Carlinhos, Marcelo e Buiu.

Confira (ao lado) o desempenho das equipes tricolores no Estadual do ano passado:



I SUB 13 | Campeã Estadual após vencer o Barueri pelo placar de 3 x 2. Os gols tricolores foram marcados por Marcos (goleiro), João Felipe e Felipe Ferrer



I SUB 15 | Equipe Vice-Campeã Estadual

handebol



As equipes tricolores participaram, no período de 26 a 31 de janeiro, do Campeonato São Paulo Summer Cup 2007, na cidade de Barra Bonita (SP). Acompanhe os resultados:

Cadete Feminino

Campeãs no Handbeach e no Indoor.

Mirim/Infanto Feminino

Campeãs no Handbeach e no Indoor

Mirim/Infanto Feminino

Equipe B – Vice Campeã Handbeach e no Indoor.

Atletas: Mayara de Camargo Oliva Boccia, Priscila Petrosino Correia, Débora Carrara, Isabelle dos Santos Medeiros, Gabriela Marmo Shaughnessy, Gabriela Roque Corrêa, Paula Carneiro Santos, Renata Mateus da Cruz, Clara Lanna Turazzi, Victória Guerra Plesskott, Mariana Mem de Barboza,

Ana Isabel do Prado Cheberle, Amanda Possa Ferreira, Amanda Kimura Lucchesi Reis, Ellen Mayara Araújo, Gabriela Pessoa Constantino, Giulia Guimarães Ávila Bernardes, Karina Oliveira Borba, Julia Castelo Pedrotti, Marcella de Lima Bruscatto, Ana Eduarda Battendieri Daria Vieira, Thamires de Paulo Dias do Nascimento, Juliana de Crescenzo S. Mariño, Raquel Martins de Andrade. Técnico: Roberto Sanches e Auxiliar Técnico: Thiago Camargo

Já as equipes de base fecharam 2006 conquistando resultados importantes no Campeonato Estadual. O Infantil e Juvenil foram campeões e Mirim e Cadete vice.



judô

BONENKAI

Como já é tradição, a seção realizou no dia 15 de dezembro o Bonenkai que consiste na Festa de Encerramento das atividades do judô e na troca de faixas. O evento contou com a participação de 115 associados.

A equipe de judô do São Paulo Futebol Clube participou do Campeonato Metropolitano, categorias júnior, juvenil e sênior, que aconteceu no sábado, dia 24 de março. O judoca Mário Alberto B. Casagrande ficou com a 5ª colocação na categoria leve, classe juvenil.

No domingo, dia 25, aconteceu na Arena Olímpica de Judô, o Campeonato Metropolitano - 2ª divisão - nas categorias mirim, infantil, infanto/juvenil e pré-juvenil - 1ª fase. Os resultados foram os seguintes:

Beatriz Guedes Cipriani - classe Infanto / Juvenil - categoria:

Pesado - 1ª colocada

Eduardo Guedes Cirpiani - classe Pré-Juvenil - 2º colocado

Eduardo Hennies Alcaniz - classe Infantil - 3º colocado

Erika Ianovale - classe infantil - 1ª colocada

Gustavo Arima - classe Infantil - 3ª colocação

Lucas Alves Leão - classe Pré-Juvenil - categoria: pesado - 5º colocado

Raul Santiago Rosa - classe pré-juvenil - 3º colocado

Thais do P. Silva - classe infantil - categoria: pesado - 1ª colocada

Victoria L. Sampaio - classe infantil - categoria: m. leve - 1ª colocada

O Campeonato Pan-americano de Ginástica Aeróbica aconteceu no período de 12 a 17 de dezembro na Venezuela. A atleta Marcela Lopes, que representou a Seleção Brasileira no torneio, sagrou-se campeã individual conquistando a medalha de ouro e obtendo a maior nota da competição. Na categoria trio as ginastas tricolores Marcela Lopes, Cibele Oliani e Marina Lopes também obtiveram excelente resultado conquistando o título de campeãs com a somatória de 21 pontos.

A seção informa que estão abertas as inscrições para a Escolinha de Ginástica Rítmica (4ª e 6ª feira, das 16 às 17 horas e de 3ª e 5ª feira, das 09 às 10 horas) e Aero-Kids (4ª e 6ª feira, das 8 às 9 horas/17 às 18 horas e de 3ª e 5ª feira, das 19 às 20 horas).



ginástica aeróbica



ginástica feminina

O grupo de Ballet participou, no mês de dezembro, do Programa Estilo e Saúde apresentado por Solange Frazão, na Rede Mulher. As bailarinas Daniela Chaves, Maria Carolina Relvas, Maria Cecília Relvas e Patrícia Yamaoka dançaram a Valsa das Flores, extraída do famoso repertório "O Quebra Nozes", coreografada pela profª Ligia de Oliveira.

GINÁSTICA OLÍMPICA

Pela IV Etapa do Troféu Destaque da Liga Intermunicipal de Ginástica Olímpica realizada em dezembro, os resultados foram os seguintes:

Camila Cremonini
1º lugar na prova trave

Gabriela Moncau
1º lugar na prova solo

Camila Leitão
2º lugar na prova paralela
e 3º lugar na prova individual geral

Com estes resultados a equipe tricolor obteve o 2º lugar na classificação geral. As ginastas Gabriela Moncau e Camila Leitão receberam o troféu destaque da competição. Faça parte da Escolinha de Ginástica Olímpica para crianças a partir de 3 anos. Confira os novos horários na Central de Atendimento.



jantar de final de ano do DEA

A Diretoria de Esportes Amadores realizou no dia 02 dezembro o evento de integração e encerramento das atividades esportivas. Participaram desta festividade 1.100 associados. Na ocasião, foram sorteados diversos brindes fornecidos por patrocinadores tais como Tomboy, Vivenda do Camarão, Clínica Hadassa de Estética.

Visando integrar os associados, a diretoria realizará, no dia 26 de maio, o II Encontro do DEA, às 20 horas, na churrascaria Ponteio Jaguaré. Adquira o convite com o diretor da sua modalidade por R\$35,00. Contamos com a participação de todos.



O departamento de Tênis tem uma equipe altamente qualificada de professores, coordenada pelo Prof. Cidinho para atender os associados que desejam iniciar ou aprimorar seu jogo de tênis. As aulas são oferecidas das 7 às 22 horas, tanto em quadras de saibro ou lisonda. Também é oferecido aos associados horários promocionais de aula (das 11 às 14 horas) com 40 % de desconto do valor que é pago em outros períodos. As aulas podem ser individuais ou em grupos de até 4 alunos, exceto o horário noturno que são sempre em grupo, devido à alta procura, neste período. Venha agendar uma aula teste. Informações 3749-8182.

sinuca

A sinuca do São Paulo F.C. participou de uma partida amistosa com a equipe do E.C. Pinheiros no dia 27 de março, realizada no Salão de Sinuca do clube. A disputa terminou com o empate por 6 x 6. Destaque para o confronto entre os senhores: Pai do Lázaro (SPFC) x Guilherme (E.C. Pinheiros), com vitória do representante da equipe tricolor. O campeonato Interno está a todo o vapor. Prestígio!

patinação artística

No período de 23 a 29 de abril acontecerá o Campeonato Brasileiro – Classe Internacional de Patinação Artística, em São Paulo. O tricolor será representado pela patinadora Natalia Alves.

natação

A seção encerrou o ano de 2006 com ótimos resultados. Confira o desempenho dos nadadores tricolores nas últimas competições:

Copa Vermelhinha de Natação Máster - A equipe tricolor sagrou-se campeã no feminino, 6º lugar no masculino e 3º lugar na classificação geral. Destaque para os atletas João Artur Arnaud (30+) na prova 50 metros borboleta, Celina Formentini (50+) na prova 100 metros nado peito e Renate Watanabe (75+) na prova 50 metros nado peito que conquistaram o troféu de melhor índice técnico da competição.

Campeonato Paulista Infantil - A nadadora Laura Prado conquistou uma medalha inédita na prova dos 200 metros nado peito. Na colocação geral por equipe o São Paulo F.C. ficou em 5º lugar com somente 4 atletas competindo.

Campeonato Brasileiro Juvenil - O atleta Luiz Yamaoka disputou a prova dos 100 metros nado costas e ficou com a 28ª colocação. Esta prova teve a participação de 35 nadadores.

voleibol

As equipes iniciaram participação nos campeonatos Metropolitanos e Copa Sindiclube. O objetivo é repetir a excelente campanha do ano passado que teve o Iniciante e Pré-Mirim campeões invictos da Copa Sindiclube, Mirim campeão da série bronze e o Infante, perdendo apenas 1 jogo, campeão da Copa Sindiclube. Neste ano as novidades ficam por conta da equipe Juvenil (garotas nascidas em 1989 e 1988) e a inclusão da equipe Máster E2. Lembrando que estão abertas as inscrições para a escolinha (para nascidas em 1994 a 1997) e Master Iniciante (acima de 30 anos) que treinam as quartas e sextas feiras.



Informações sobre inscrições e horários de todos os setores na central de atendimento único ou através dos telefones (11) 3749-8202/8203.



CAMPEÕES DO TORNEIO DE VERÃO



I CATEGORIA A | Argentina



I CATEGORIA B | Olimpyakos



I CATEGORIA C | Timburi



I CATEGORIA D | Sampdoria



I CATEGORIA E | Ouro Preto



I CATEGORIA F | Clube dos 22

XLIV campeonato interno

Foi dada a largada para uma das competições mais badaladas do clube são-paulino. É o campeonato interno que reúne os associados em duas categorias: adulto e menores. Confira a tabela de jogos, resultados e classificações através do site www.saopaulofc.net



MUNDIALITO

O **Sub-17 A** do Futebol Social do tricolor sagrou-se campeão, em janeiro, do Mundialito de Itatiba. Já a equipe B parou nas quartas-de-final.



PISAMOS NA BOLA

Na edição nº64, página 3, as fotos corretas dos campeões Portugal (infante) e Inglaterra (Pré-Mirim) são as seguintes:

rachão

Todas as quintas-feiras um grupo de associados se reúnem para um rachão no campo social. Para comemorar o carnaval o pessoal organizou um bate bola animado (foto).

PRÓXIMAS COMPETIÇÕES

Em abril o Futebol Social disputará um torneio em Cancun, no México.



Por Dr. José Carlos Melo Chagas

As lesões traumáticas dos joelhos fazem parte do cotidiano dos esportistas, quando não somos nós os acidentados, temos sempre um colega infortunado. As vezes caímos batendo o joelho diretamente, outras vezes o pé fica preso no chão e o joelho é torcido e em outras sofremos o impacto diretamente no joelho por ocasiões de choque com outros colegas. O resultado muitas vezes são inchaços, derrames articulares, incapacidades para movimentar o joelho e sensação de instabilidade. Para trazer esclarecimentos sobre o assunto solicitamos ajuda do Dr. Rene Abdalla, Consultor Médico do Departamento Médico do São Paulo Futebol Clube. O Dr. Rene é Ortopedista e Traumatologista sendo um dos responsáveis pelo CETE (Centro de Estudos dos Traumatismos do Esporte) da UNIFESP-EPM (Escola Paulista de Medicina), foi o condutor do tratamento e orientador da reabilitação de atletas do clube como Rogério Ceni, Grafite, Souza e outros há algum tempo.

Fizemos algumas perguntas para nossa orientação:

1 - No São Paulo FC existem pessoas de várias idades fazendo exercícios físicos e praticando alguma atividade esportiva, de uma forma geral, como prevenir as lesões dos joelhos?

Dr. Rene: As lesões dos joelhos relacionadas ao esporte podem ser prevenidas através de um bom condicionamento físico, alongamento pré e pós-atividades e fortalecimento da musculatura da coxa de maneira equilibrada. Tais procedimentos devem ser realizados em todas as faixas etárias.

2 - Como uma pessoa que pretende iniciar ou voltar a realizar alguma atividade esportiva deveria proceder para ter resultados positivos? Quem deveria orientá-la?

Dr. Rene: Ela deveria procurar um ambiente adequado, de bem estar, para a prática de esportes buscando acompanhamento adequado de preparador físico (professor de educação física), nutricionis-

tas, fisioterapeutas e outros.

3 - O uso de aparelhos ou faixas nos joelhos trazem algum benefício?

Dr. Rene: A utilização de órteses, tornozeleiras e joelheiras, comumente usadas na prática desportiva, não são capazes de evitar lesões de origem traumática nas articulações, porém, podem melhorar a sintomatologia de um quadro de dor durante as atividades, e por isso, são tão populares.

4 - Quais as lesões dos joelhos mais frequentes?

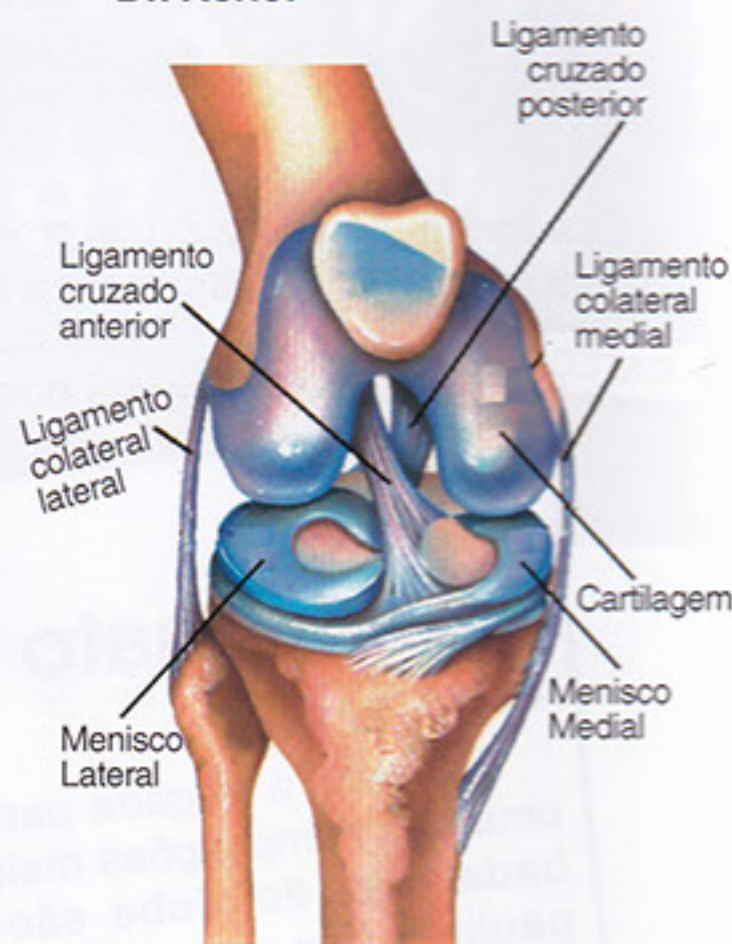
Dr. Rene: Em relação à frequência de lesões nos esportes de campo e quadra, a mais comum é a contusão do joelho associada à escoriação superficial não relacionada a outras complicações. No entanto, a intensidade da energia do trauma é o fator determinante de lesões associadas às outras estruturas do joelho, como ligamentos, meniscos e cartilagem.

5 - O que deve fazer um esportista quando começa a ter dor joelhos?

Dr. Rene: A melhor conduta no caso de dor, desconforto, inchaço ou sensação de "falseio" no joelho será procurar o auxílio médico para avaliação de possíveis lesões, prevenindo, desta forma, possíveis complicações futuras, aliada a uma prática esportiva saudável.

6 - Poderia mostrar de forma esquemática as estruturas onde podem ocorrer lesões no joelho, como ilustração?

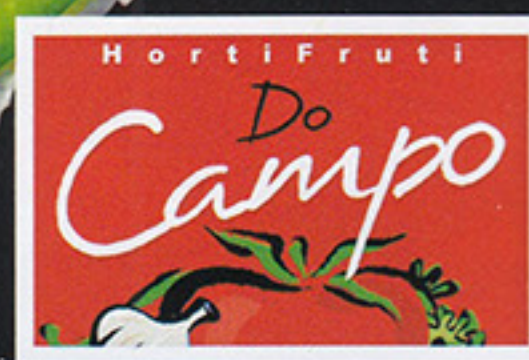
Dr. Rene:



Saúde o ano inteiro!



Av. Prof. Francisco Morato, 3030
Vila Sônia
3743-7677



Av. Dr. Guilherme Dumont Villares, 1269
Shopping Portal
3507-6555





OMBUDSMAN

Sugestões e queixas podem ser enviados ao Ombudsman através do e-mail ombudsman@saopaulofc.net

receba nosso newsletter

Estamos colocando à disposição dos associados mais um canal de comunicação com o objetivo de informar as principais notícias do clube. Para receber o newsletter que circula às segundas e quintas-feiras basta cadastrar seu e-mail na Diretoria de Comunicações através dos telefones (11) 3749-8019/8020/8030 ou pelo e-mail comunicacao@saopaulofc.net



Colégio Modular oferece desconto especial na Matrícula 2007, **para sócios do Tricolor**. Para obter o desconto basta apresentar a carteirinha social na sede do Colégio à Rua Clementino Brenne, 378 Morumbi – fone 3742.8194

SERVIÇOS I

SEJAM BEM-VINDOS NOVOS SÓCIOS

Adriana N. de Carvalho	Danilo Machado	Jurandir de Oliveira Junior	Odilon Edison A Junior
Adriano R. Campos Junior	Dante Marino Malavazzi	Leandro Camilo da Silva	Paulo Brandi Sastre
Alexandre de Gregório	Darcio T. R. Coelho	Leandro Schmitz Saraiva	Paulo Roberto Corradi
Alfonso Dario P. Bueno	Dener Soares de Almeida	Lilba Okubo K. de Oliveira	Paulo Roberto P. Piccini
Andréa Micke Moreno	Denise Bonin	Lina Mara L. M. de Gregório	Paulo Sergio J. Rodrigues
Antônio Luis R. Sarasa	Denise Maria das N. e Lima	Lucia Elena de S. Ikeda	Rafael Franco Jacobson
Antônio Pereira Santana	Fabiana Lemes	Luiz Eduardo P. Piccini	Reinaldo Missaka
Camila Ferraz Lucena	Fabio José F. Jacobson	Luiz Ricardo Gatti	Ricardo Salvucci Celeste
Carla Nogueira de Barros	Felipe de F. Cardoso	Luiz Ricardo N. da Silva	Roberto Wagner Bezerril
Carla Regina de A Kreinz	Felipe Miranda Cirone	Magali Astolfo Vilares	Rodrigo Pinheiro Summo
Cássio Maluf Lotaif	Felipe N. X. de Souza	Marcio Pereira de Mello	Silmara Luci Vernucio
César Augusto Madureira	Fernando dos S. Correia	Marco Antônio Sanson	Silvio Carlos G. Junior
Ciro Eduardo C. Ferraz	Helena P. de T. Sampaio	Marcos Paiva Chiesa	Silvio Luis Alves
Claudete Aparecida Rezende	Henrique Vogt Siwek	Marcos Toyotoshi Maeda	Sonia Regina P. M. Del
Claudia Ariga	Ivan Sanches Pereira	Maria Carmem de M. F. Silveira	Sueli Scarlati
Cynthia S. Bando	João Felipe G. Toni	Marinez Silva Stoppa	Tânia Bertinelli Colella
Daniel Ávila H. Carneiro	João Pedro B. Solano	Mario Sergio de Lucca	Terezinha A. Ambrogi
Daniel Cruz Suzigan	José Fabiano S. Prado	Masami Yokochi	Thais Castro M. de Oliveira
Daniela Bruscalin	José Frederico C. Manssur	Mauricio de C. Araújo	Thiago Margonar Nunes
Daniela Carlos Ribeiro	José Roberto K. Machado	Mitsuyoshi Takishi	Vicente Teixeira Pavone
Daniela Muinhos Porto	Juan Eduardo H. Geminder	Mônica Silva Lahoz	
Danilo Lyria Lopes	Julio César Bogiel		

FAÇA INGLÊS NO CNA E MUDE O ROTEIRO DA SUA VIDA



3501-9444
CNA MORUMBI
Av. João Jorge Saad, 560

CNA
Inglês Definitivo

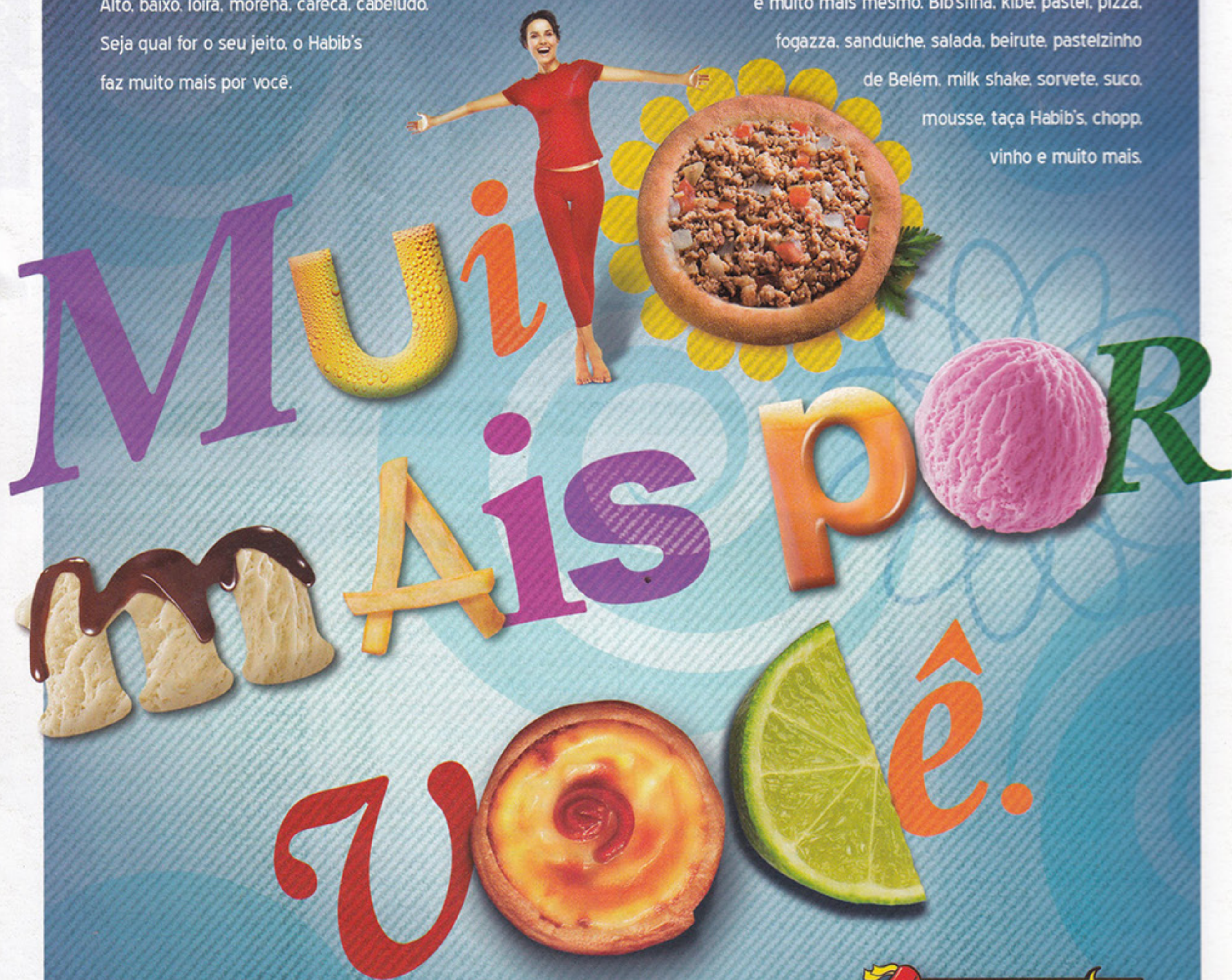
20% DE DESCONTO PARA ASSOCIADOS DO S.P.F.C. (mediante apresentação da carteirinha)

Muito mais gente.

Na vida é assim, cada um é de um jeito.
Alto, baixo, loira, morena, careca, cabeludo.
Seja qual for o seu jeito, o Habib's
faz muito mais por você.

Muito mais gostoso.

Quando a gente fala que faz muito mais por você,
é muito mais mesmo. Bib'sfiha, kibe, pastel, pizza,
fogazza, sanduiche, salada, beirute, pastelzinho
de Belém, milk shake, sorvete, suco,
mousse, taça Habib's, chopp,
vinho e muito mais.



Muito mais qualidade.

Sabe por que o Habib's é tão gostoso?
Porque fabrica os próprios pães, queijos, sorvetes.
Só usa carnes e ingredientes de primeira,
e tudo é controlado por uma central de qualidade.
Sabe por que é tão barato? Porque produz
600 milhões de Bib'sfihas, 25 milhões de kibes
e 20 milhões de pasteizinhos de Belém por ano,
e só quem vende muito pode vender por tão pouco.



Muito mais serviços.

Se quiser relaxar, nós temos garçons. Se você estiver
com pressa, pode passar no drive-thru.
Se quiser comer em casa, pode pedir para viagem.
Se não quiser sair de casa, Delivery Habib's.
(São Paulo 5696 2828 e outras localidades 0800 778 2828).

DIGITALIZAÇÃO, TRATAMENTO, EDIÇÃO E MONTAGEM
MICHAEL SERRA

ARQUIVO HISTÓRICO
JOÃO FARAH
2024



ONDE A MOEDA CAI DE PÉ