



Paineiras

REVISTA MENSAL DO CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY - MARÇO DE 2000

500 anos do
Descobrimento:
Paineiras homenageia
Portugal e Fernando
Pessoa pág. 12

Equipe Tênis 2000:
apoio total aos novos
talentos pág. 5

Aromaterapia

Uma receita de saúde e beleza

Há quem afirme que os óleos essenciais de algumas plantas podem ser úteis no tratamento auxiliar de problemas de fundo emocional pág. 10

Equipe Tênis 2000

O esporte acima de tudo

Caro associado



Dr. Gilberto H. Fleury Guimarães,
presidente do Clube Paineiras

Elevação de preços – Tivemos elevação do preço de tarifas, produtos e serviços. Destacamos, para efeito de evidência, o reajuste ocorrido em algumas tarifas:

Ano	Água	Energia	Gás
1998	3,12%	10,00%	20,00%
1999	13,99%	30,00%	47,00%
Acumulado	17,55%	43,00%	76,40%
2000 (estimativa)	10,00%	10,00%	10,00%
Total	29,30%	57,30%	94,04%

Frequência do associado

Com a abertura do Clube às segundas-feiras, passamos a ter 52 dias a mais no ano – portanto, quase dois meses a mais de atendimento ao associado, com acréscimo substancial nas despesas.

Estacionamento

É imprescindível a construção de um novo estacionamento para os associados, já que os atuais mostram-se insuficientes para atender à atual demanda.

Em função dessas considerações principais e das necessidades detectadas pela Diretoria Executiva para a eficiente administração do Clube, o Conselho Deliberativo chegou à conclusão de que não seria possível manter a estabilidade financeira sem que se promovesse um aumento na mensalidade. Por conta disso, a partir de janeiro último promovemos a seguinte alteração:

VALOR - EM R\$ MÊS	Item	Anterior	Atual	Acréscimo	% de aumento
	Manutenção	180,32	190,46	10,14	5,62%
	Patrimonial	22,60	42,90	20,30	89,82%
		202,92	233,36	30,44	15,00%

Esse aumento está sendo necessário para continuarmos cumprindo todas as obrigações do Clube Paineiras e o início da construção do estacionamento, como foi amplamente divulgado nos últimos encartes da *Revista do Paineiras*. Esperamos que estas explicações tenham sido suficientes para o entendimento das razões que levaram a Diretoria Executiva a alterar o valor da sua mensalidade.

Ajudem-nos a fazer um Paineiras mais feliz.

GILBERTO H. FLEURY GUIMARÃES
Presidente

No dia 1º de fevereiro de 2000, o Clube Paineiras do Morumby, em parceria com a MAB – Promoções e Eventos Ltda. e patrocínio da Blue Life, lançou a Equipe Tênis 2000, com a presença de oito órgãos da imprensa escrita, dois canais de televisão, quatro rádios AM, o presidente da Confederação Brasileira de Tênis, o presidente da Confederação Brasileira de Voleibol e várias outras autoridades do cenário esportivo, além de empresários, industriais e comerciantes. A cerimônia de lançamento, realizada no restaurante The Place, foi amplamente divulgada em todo o país por quase todos os meios de comunicação.

A Equipe Tênis 2000 é formada por seis jovens atletas, dois técnicos, um médico, um psicólogo, uma nutricionista, um preparador físico, dois fisioterapeutas, além de contar com quatro quadras em academia fora do Clube Paineiras do Morumby. Tudo isso sem custo para o associado. Estamos utilizando apenas o prestígio de nosso Clube e a confiança que inspiramos entre investidores externos, além da nossa vocação para o esporte.

Se tudo correr bem – e não tenham dúvidas de que estaremos trabalhando para isso –, ainda durante o primeiro semestre de 2000 anunciaremos um projeto semelhante para esportes aquáticos.

Nós, da Diretoria Executiva, acreditamos ser essa nossa obrigação perante o Clube Paineiras do Morumby e, principalmente, em relação ao esporte nacional, já que, por vivermos em uma sociedade tão competitiva, temos de ser os primeiros, os melhores, ou pelo menos diferentes – se não pelas credenciais, ao menos pelo interesse e pela dedicação.

Prestando contas

Mensalidade – O último reajuste das taxas cobradas dos sócios ocorreu em fevereiro de 1998.

Inflação – Inflação ocorrida no período e estimativa para o ano 2000:

Ano	IGP	INPC	Salário (Acordo categoria)	Reajuste (Taxa manutenção)
1998	1,71%	2,49%	4,10%	2,88%
1999	18,50%	7,21%	2,49%	-
Acumulado	20,53%	9,88%	6,69%	2,88%
2000	10,00%	6,00%	7,21%	5,62%
Total	32,58%	16,47%	14,38%	8,66%

Rumo ao novo Estatuto

Senhores sócios

Na reunião extraordinária de 14 de fevereiro, o Plenário do Conselho Deliberativo aprovou o roteiro de trabalho a ser obedecido na reforma do Estatuto Social, em vigor desde 1º de janeiro de 1985.

Nesses quinze anos, as pequenas modificações no Estatuto do Clube Paineiras não foram suficientes para fazer frente às profundas mudanças verificadas em nossa sociedade. Assim, com o intuito de ordenar e facilitar os trabalhos da Comissão Temporária, que tem por atribuição apresentar o projeto de reforma do Estatuto, ficou estabelecido o seguinte roteiro:

1 – No início das reuniões da Comissão Temporária, realizadas às terças-feiras, às 20h30, na sala do Conselho Deliberativo, serão ouvidos os interessados em formular idéias ou sugestões. Os integrantes da Comissão também irão estudar as correspondências relacionadas com a reforma, enviadas pelos associados. Para tanto, seguem o número do fax e o e-mail do Conselho Deliberativo:

Fax: (11) 3779-2007
e-mail: deliberativo@ig.com.br



Waldyr Arid, presidente
do Conselho Deliberativo

2 – O andamento dos trabalhos será comunicado aos Conselheiros e Sócios mediante publicações na Revista Paineiras, Mala Direta ou afixadas no quadro de avisos.

3 – Sempre que a Comissão concluir o exame e a revisão de cada capítulo, este será encaminhado aos Conselheiros, que poderão manifestar-se apresentando emendas no prazo máximo de trinta dias do recebimento protocolado de cada capítulo.

4 – A Comissão Temporária convidará o autor da emenda para sua análise em conjunto.

5 – Somente poderão ser rediscutidas em Plenário as emendas rejeitadas que tenham sido apresentadas dentro do prazo anteriormente citado.

6 – Ao final dos trabalhos, a Comissão Temporária elaborará proposta completa de Reforma para discussão e deliberação pelo Plenário do Conselho Deliberativo.

Caberá aos Conselheiros a missão de analisar e deliberar sobre as alterações, mas a participação de todo quadro associativo é muito importante na atualização de nosso Estatuto Social.

Comunico aos associados que os Conselheiros já receberam os projetos dos capítulos:

- I - da Pessoa Jurídica;
- II - dos Títulos Patrimoniais;
- III - dos Sócios e de seus Dependentes.

Os interessados em receber cópias dos projetos podem obtê-las na Secretaria do Conselho Deliberativo.

Rumo ao novo Estatuto Social.
Rumo à modernidade.


WALDYR ARID
Presidente
do Conselho Deliberativo



João, Sérgio e Rafael: família unida na São Silvestre

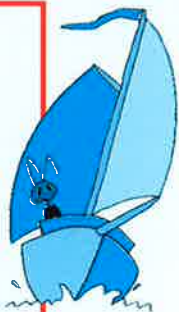
Paineiras na São Silvestre

No dia 31 de dezembro de 1999 ocorreu a 75ª Corrida de São Silvestre, tradicionalíssima prova paulista que contou com o número recorde de mais de 12 mil participantes (oficialmente, 11.657, dos quais 794 na prova feminina e 10.863 na masculina). Entre os paineirenses, merecem destaque os associados João, de 66 anos, seu filho Sérgio, de 38, e o neto Rafael, 16, que completaram a prova, juntos, em 1h30m36s. Acompanhe os resultados dos outros atletas do Clube:

Corrida de São Silvestre		
Categoria Feminina		
Class. geral 98º	Nome Marília Fritelli	Tempo 1h01m29s
Categoria Masculina		
Class. Geral	Nome	Tempo
1.043º	Álvaro Teno	1h01m29s
3.618º	Wanderley Sokolowski	1h14m09s
7.521º	João Branco de Miranda	1h30m36s
7.760º	Wanderlei Amadeu de Pasqual	1h31m32s
7.873º	Gilberto Tibério Marone	1h32m15s
7.927º	Fernando Balester Mello	1h32m35s
8.206º	Sérgio Marcos de Godoy	1h34m03s
8.243º	José Luís Minetto	1h34m15s
8.595º	Carlos Eduardo Pimenta	1h35m59s
8.656º	Luiz Roberto Araújo	1h36m24s
9.811º	Luiz Carlos Lauletta	1h46m31s
10.543º	Marconi Melquiades de Araújo	1h58m25s
10.614º	Edgard José dos Santos	2h00m02s
10.615º	César Antônio Favilli	2h00m04s

Erramos o sobrenome

Diferentemente do que foi publicado nas edições de janeiro e de fevereiro desta revista, foi Regina Vieira – e não Regina Castro – quem ficou em quarto lugar no Top Five Brasileiro de Natação Master, categoria 25+. Regina Vieira também foi escolhida como atleta revelação da natação master em “Os Melhores de 1999” do Paineiras.



O tênis campeão de Eduardo

O Paineiras parabeniza Eduardo Rainer, campeão na categoria simples 14 anos da Oncins Tênis Pro Kennes Cup, realizada no período de 13 a 17 de dezembro.



Destaques do tênis

Francis Yoshimoto e Carolina Salge (na foto abaixo) foram os representantes do Paineiras na VII Copa Cidade de São Paulo, realizada no Clube Pinheiros entre os dias 23 e 30 de janeiro. O tradicional torneio reúne os principais tenistas infanto-juvenis do país. Carolina sagrou-se campeã na categoria 14 anos. Francis foi vice-campeão na categoria 18 anos.



Os melhores no biribol e na peteca

Confira os primeiros e segundos colocados nos torneios-relâmpago de biribol e peteca ocorridos nos dias 29 e 30 de janeiro, respectivamente:

Torreios-relâmpago		
	Biribol	Peteca
1º lugar	Virgílio De Paula Bassanelli Caio Lucas Flávio Simões Walter Roriz	Rodrigo Pinheiro Antônio Carlos Bandeira
2º lugar	Fernando Logar Bernardo Tinoco Giacomo Perovano Augusto Perovano	Walter Roriz Augusto Perovano

Tênis

Paineiras aposta alto no tênis brasileiro

Assessorado pela MAB, com o patrocínio fundamental da Blue Life e o apoio da Play Tennis, o Paineiras integrou-se decisivamente ao projeto Equipe Tênis 2000, para agrupar os jovens tenistas que se destacaram em torneios e campeonatos juvenis e dar a eles assistência técnica, médica e psicológica, além do custeio de viagens e despesas para disputarem torneios no Brasil e no exterior.

A idéia surgiu em outubro de 1999, durante a realização da Copa Ericsson no Paineiras, quando Gilberto Fleury, presidente do Clube, e Eduardo Azevedo, empresário do Play Tennis, decidiram proporcionar aos jovens tenistas condições para que iniciassem carreira profissional. "Nossa proposta é fazer um trabalho de base, proporcionando os recursos necessários para que esses novos jogadores possam tornar-se excelentes profissionais", diz Fleury.

No dia 2 de fevereiro, um almoço no restaurante The Place oficializou o projeto entre Paineiras, MAB Promoções e Eventos, Blue Life e Play Tennis. Estavam presentes os diretores dessas empresas, os tenistas participantes e jornalistas da *Gazeta Esportiva*, *Jornal da Tarde*, *Gazeta Mercantil*, *Lance* e *O Estado de S. Paulo*, entre vários outros órgãos da imprensa.



A partir da esquerda, Carlos Chabalgoity, Flávio Saretta, Francis Yoshimoto e Eduardo Bargmann.



A equipe campeã

A Equipe Tênis 2000 é formada pelos tenistas Flávio Saretta, 19 anos; Eduardo Bergmann, 19; Luiz Fernando Procópio de Carvalho, 18 (ex-atleta do Paineiras); José Carlos Pinto, 17; Marcelle Hirt, 19 (atleta do Paineiras); e Francis Willian Yoshimoto, 16, atleta militante do Clube, que começou a treinar aos 5 anos de idade e, a partir dos 9, coleciona medalhas de ouro. Só no ano de 1999 ele foi campeão da V Copa São Paulo, do I Super Tandy Cup, do I YPF Open, em São Paulo, e do Torneio Internacional XV Bahia Júnior Cup, em Salvador.

O tenista Flávio Saretta, que ocupa o 340º posto no ranking mundial da ATP Tour (mesma posição ocupada por Gustavo Kuerten quando tinha esta idade), é

considerado a nova revelação e promessa do tênis brasileiro. Em 1999 foi convocado para participar da equipe brasileira na Copa Davis e este ano disputará o tradicional torneio novamente, ao lado de feras como Gustavo Kuerten, Fernando Meligeni e Jaime Oncins, entre outros tenistas.

A supervisão técnica da equipe Tênis 2000 será de Carlos Chabalgoity, profissional que tem em seu currículo os títulos de equipes no Sul-Americano de 15/16 anos, no Sul-Americano juvenil de 17/18 anos e o bicampeonato mundial juvenil no Torneio Orange Bowl. Chabalgoity promete um ritmo intenso de até seis horas diárias de treinos, divididas entre exercícios táticos, técnicos e físicos.

A coordenação médica, com acompanhamento de nutricionistas e de um preparador físico, ficará a cargo do dr. Bruno Molinari, formado na Universidade Estadual de Londrina, com especialização em medicina esportiva na Escola Paulista de Medicina e médico-colaborador do grupo de Medicina Esportiva do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas da USP. Tudo isso destina-se a garantir um bom rendimento nos torneios profissionais previstos para este ano, como o Futures, em Cuba e no México.

Além da Equipe Tênis 2000, será selecionada uma pré-equipe de sessenta jovens e crianças, com idade entre 8 e 18 anos, que receberão treinamento específico com acompanhamento físico e nutricional nos moldes da equipe profissional, a fim de que se revelem novos talentos.



O presidente do Paineiras, Gilberto Fleury, com os tenistas Luiz Fernando, Francis, Marcelle, Eduardo e Flávio, no almoço em que o projeto foi oficializado.

Olimpíadas internas

Começam em março as Olimpíadas do Paineiras. Confira a programação da Olimpíada Infantil e da Olimpíada dos Jovens e programe-se para participar ou torcer. Inscrições e mais informações na Central de Atendimento.

	Jogos Dias	Sorteio das equipes Dia/local/horário
17ª Olimpíada dos Jovens para associados entre 11 e 18 anos	18, 19, 25 e 26 de março e 1, 2, 8 e 9 de abril	11 de março/local a confirmar/ 11 horas
14ª Olimpíada Infantil para associados entre 6 e 10 anos	6, 7, 20, 21, 27, 28 de maio	26 de abril/Boate/18h30

Copa Sindiclube Pepac

A equipe de vôlei de veteranas do Paineiras sagrou-se vice-campeã da Copa Sindiclube Pepac de Vôlei Master 99, categoria C1, série Ouro, disputada entre março e dezembro do ano passado em vários clubes. A colocação definiu-se no último quadrangular, e o placar final indicou o Banespa em 1º lugar, o Tênis Clube Paulista em 3º e o Clube Aquático do Bosque em 4º. As atletas paineirenses foram Fábria Grillo, Lilian Lane, Regina Pires, Maria Fátima Calil, Maria Fátima Hernandez, Mariângela Vieira, Mônica Ayres, Maria Thereza Amaral e Marlene Mangione, sob o comando do técnico Vagner Batista da Silva.

Na categoria E1, série Prata, o Paineiras ficou em 3º lugar e subiu ao pódio graças às atletas Ângela Maria Mauro, Maria Arruda, Romilda Seixas, Zita Maria Pazikas, Izilda Romana, Maria Stela de Lima, Eliane Cinelli, Margit Martinho, Maria Ibiracy, Maria Teresinha Guimarães, Marilisia Funari, Pamelli Barana, Silvana Malumbres e Norma Clara de Sá, lideradas pelo técnico Edgard Borges do Val.

Acompanhe o desempenho do Clube:

Copa Sindiclube Pepac				
Categoria C1 – série Ouro				
Banespa	3	x	1	Paineiras
Paineiras	3	x	0	Tênis Clube
Paineiras	2	x	3	Aquático do Bosque
Categoria E1 – série Prata				
Adamus	3	x	1	Paineiras
Paineiras	1	x	3	AABB
Paineiras	3	x	1	Pinheiros

Já a equipe recreativa de vôlei de veteranas do Paineiras, formada por Maria Cecília Gaeta, Raldnea Teixeira, Márcia Barone, Glorinda de Jesus, Ermelinda Pacheco, Mônica Perricelli, Daiva Siqueira, Lais Salgado, Lisbeth Cordani, ficou com o ouro no Torneio de Vôlei Veterano Feminino do Alphaville Tênis Clube, que aconteceu no dia 20 de novembro de 1999.



Da esquerda para a direita: as veteranas Marineide, Angela, Sandra, Solange Costard, Stela, Solange Ybarra, Blanche, Helga, Clélia, Marita e Márcia junto com o técnico Vagner.

Trilha para os amantes da natureza

O setor Recreativo do Paineiras preparou para o associado uma caminhada de Salesópolis para Boiçucanga, numa trilha repleta de cachoeiras, bromélias e centenas de espécies de árvores típicas da Mata Atlântica. O programa, marcado para o dia 8 de abril, um sábado, inclui transporte fretado, serviço de bordo, lanche durante a trilha, taxas, seguro-viagem e guias especializados. Cada participante paga 74 reais (ou duas parcelas de 37 reais). Inscrições e mais informações na Central de Atendimento.



Snooker

O Campeonato Interno de Snooker tem início dia 14 de março. Corra para garantir a sua vaga.



Os campeões do torneio do ano passado, na Festa de Encerramento de fim de ano do Snooker. Da esquerda para a direita, Ricardo Nicolau, Valter Barbosa, Diniz Simões e Gigante (na frente), e Júlio Bocaiuva, Valter Lima, Marcelo Gontijo e Júlio Mansur (atrás).

Calendário recreativo de março

Confira as atividades que o setor Recreativo preparou para o associado se divertir no mês de março. E não esqueça: todo sábado tem curso de xadrez feminino e masculino para maiores de 8 anos na Sala de Cursos 2, das 10 às 12 horas e das 13 às 18 horas.



Dia	Atividade
4, 5, 6 e 7	Carnaval
11	Lance do Mestre (xadrez)/Sorteio da 17ª Olimpíada dos Jovens, às 11 horas/Torneio Interno de Peteca, às 10 horas, para jovens acima de 14 anos
12	Torneio Interno de Peteca, às 10 horas, para jovens acima de 14 anos
13	Congresso Técnico Sindiclube Pepac de Vôlei, às 20 horas
14	Início dos jogos do Desafio do Tênis
18 e 19	17ª Olimpíada dos Jovens
23	Torneio Interno de Futebol Feminino, das 19 às 22 horas
25	17ª Olimpíada dos Jovens/Campeonato Paulista Interclubes de Xadrez/Torneio de Futebol Feminino, das 13 às 17 horas
26	17ª Olimpíada dos Jovens/Campeonato Paulista Interclubes de Xadrez
30	Simultânea de xadrez, às 20 horas
31	1ª Etapa Circuito Juvenil Paulista de Squash

Billabong HOUR

Acontece só aqui no Outback.
A cada bebida pedida, você recebe outra.
De segunda a sexta das 18 às 20h,
exceto feriados.

**DOUBLE
DRINK**
PEÇA UM
BEBE DOIS

**OUTBACK
STEAKHOUSE®**

Rua Marechal Hastimphilo de Moura, 641
Morumbi (em frente ao Portal)

Paineiras | ESPORTES

Cursos do Seffe e do SAT ainda têm vaga

Contaram-se mais de 2 mil inscrições no ano passado para os cursos oferecidos pelo Seffe e SAT, entre eles educação do movimento, basquete, futebol, futsal, ginástica olímpica, handebol, judô, caratê, nado sincronizado, natação, pólo aquático, tênis e vôlei. As atividades começaram no início de fevereiro, e o departamento informa que ainda existem vagas para diversas modalidades e horários. Os associados em lista de espera poderão ser chamados a qualquer momento, de acordo com a disponibilidade de vagas e o remanejamento das turmas. As matrículas para os cursos do primeiro semestre no Seffe estarão abertas até o final do mês de abril. Para o SAT, até setembro.

Mais informações na Central de Atendimento ou na Área de Formação Esportiva.



Certificação

Fundação Vanzolini

A ponte
para o amanhecer
deste novo milênio


**FUNDAÇÃO
VANZOLINI**


THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK

Certificação

ISO 9001/2/3 QS-9000 AVS Q 94 ISO 14001 OHSAS-18001 QUALIHAB

São Paulo (0_11) 814-7366 R. 370 e 380
Belo Horizonte (0_31) 273 9001
Recife (0_81) 441 7222

Vitória (0_27) 324 8096
Manaus (0_92) 233 3212
Home page: www.vanzolini.org.br

Obesidade: um problema de saúde pública

Turíbio Leite Barros Neto, doutor em fisiologia; Carlos Augusto F. Salles e David Curi Stephen, cardiologistas e médicos do esporte; e Sandra Catarina Olivieri, homeopata e médica do esporte.

A relação entre a obesidade e a incidência de doenças como a hipertensão arterial sistêmica, o diabetes mellitus, as doenças ateroscleróticas e as neoplasias é linear. Estudos científicos recém-publicados confirmam que a obesidade, traduzida pelo índice de massa corporal (IMC), ao lado dos demais fatores de risco para doenças cardiovasculares, está associada à redução na expectativa e na qualidade de vida de grande parte da população, especialmente em uma fase da vida em que as pessoas são mais ativas.

O referido índice, calculado pelo peso dividido pelo quadrado da altura, tem como valor máximo considerado normal para ambos os sexos 25 kg/m² (podendo variar entre 20 e 25). Segundo evidências científicas mais recentes, o IMC superior a 30 está acompanhado de um risco 50% a 100% mais elevado de mortalidade quando comparado a um índice inferior ou igual a 25. A mortalidade no segmento com IMC entre 25 e 30 pode estar elevada em até 25%.

Os riscos de manifestação de doenças cardiovasculares e diabetes foram analisados. No sexo feminino, o IMC entre 25 e 30 está associado a um risco 2 vezes superior de insuficiência coronária, 8 vezes superior de diabetes e 2 a 3 vezes superior de hipertensão arterial sistêmica e colelitíase. Para o sexo masculino, a mesma comparação mostra riscos 1,5 vez superior, 4 vezes e 2 a 3 vezes superior para as respectivas doenças. Quando o IMC é igual ou superior a 30, os riscos são ainda mais elevados. Outras patologias cujas incidências estão elevadas pela obesidade são o câncer de mama pós-menopausa, câncer de endométrio, cólon e rins, osteoartrite e infertilidade.

Medidas periódicas do peso, altura e IMC são recomendadas para todos. Mesmo pequenos ganhos no peso dentro da faixa considerada como normal podem ser indicativos de risco, uma vez que eles podem sugerir desequilíbrios entre a ingestão energética e os gastos calóricos (atividade física). Logo, é aconselhável fazer pequenos porém permanentes ajustes na atividade física e nos padrões alimentares, mesmo se um pequeno ganho (de 4 a 5 kg) ocorrer após a altura adulta ter sido atingida.

Em suma, a melhor abordagem é a prevenção, pois as complicações podem ser irreversíveis. Hoje, infelizmente, constatamos que a obesidade e os demais fatores de risco cardiovasculares são problemas crescentes de saúde pública, muito embora os esforços e gastos no tratamento de neoplasias e doenças cardiovasculares tenham conseguido conter em alguns centros a mortalidade. Por fim, o caminho para melhor qualidade de vida passa necessariamente pela maior conscientização por parte da população acerca dos malefícios da obesidade e da necessidade de estilo de vida mais saudável.

Cuidado com a volta das férias

Joaquim Grava, ortopedista, médico da seleção brasileira de futebol e do Sport Club Corinthians Paulista e presidente da Associação Brasileira dos Médicos de Futebol.

É tempo de volta das férias. Como geralmente acontece, a maioria das pessoas deve ter abusado um pouquinho, comido além da conta, às vezes bebendo uma cervejinha a mais etc. Tudo bem, desde que não tenham ocorrido grandes abusos.

Agora, de volta ao ritmo normal do dia-a-dia, é natural que todos nós tenhamos em mente voltar à forma; e o que é pior: o mais rápido possível. É aí que podem ocorrer problemas. Fique atento a algumas dicas que eu vou passar agora para que essa volta seja feita da maneira mais natural possível.

- Não faça exercícios pesados logo de início. A sobrecarga pode causar tendinites; aumente a carga gradativamente, à medida que seu peso vá diminuindo.
- Procure fazer os exercícios no período do final da tarde. Sabe por quê? O fim da tarde é o horário propício para os famosos "happy hours", os encontros para bater papo, bebericar e coisas mais. O exercício nessa hora evita o happy hour.
- Não coma alimentos gordurosos e frituras em excesso; uma alimentação leve, rica em saladas e frutas ajuda muito.
- Não volte aos exercícios sem antes realizar uma reavaliação médica e física. A orientação de um médico da área esportiva ou de um fisioterapeuta é fundamental para o seu retorno às atividades físicas.
- Não queira recuperar um mês em dois dias.

Respire fundo e relaxe

Quem diria que tem gente usando um cheirinho gostoso para tratar de problemas de fundo emocional?

Estresse, depressão e angústia. Problemas tão comuns entre a população mundial, em muitos casos podem ser tratados com a simples inalação de um aroma – pelo menos, muita gente acredita nisso. O “milagre” se chama aromaterapia, tratamento feito por meio da inalação do aroma de óleos essenciais retirados de várias plantas.

Os povos mais antigos – egípcios, indianos, chineses – já sabiam disso há mais de 5 mil anos, mas não faz tanto tempo que o Ocidente se deu conta de que existe uma forte ligação entre a saúde física e a emocional e tratou de cuidar de ambas as áreas em conjunto. Por causa disso, cada vez mais se buscam tratamentos alternativos que equilibrem o lado emocional, pois muitas vezes a cura está na cabeça, e não no corpo.

O poder do olfato

A aromaterapia é uma terapia holística, ou seja, enxerga o indivíduo como um todo. Seu objetivo é conseguir o equilíbrio, harmonizando corpo, mente e espírito.

O poder do cheiro está no fato de ele ser processado na mesma área do cérebro em que se localizam a memória e a emoção, abaixo do hipotálamo, dentro do córtex. Tanto no homem moderno quanto no primitivo, a informação vinda da memória e da emoção depende fortemente do olfato para ativar a ação necessária à coleta de

alimentos, à caça, migração, fuga, interação sexual e ao processamento das mais sutis informações. Eis aí a estreita relação do cheiro com o tratamento aromaterapêutico e de seu poder sobre o indivíduo, segundo afirmam os adeptos dessa prática.

Aromaterapia cosmética

Além do uso medicinal, o método pode ser usado também na área cosmética, pois os óleos essenciais têm efeito antisséptico, com ação bactericida. Além disso, possuem uma extraordinária capacidade de absorção. No caso de acne, combate o estresse, grande causador do problema.

Quem quiser saber mais sobre o assunto pode ler, entre outras obras, *Aromaterapia – O poder curativo dos aromas* (Editora Mandarim), da escritora brasileira Kendra Grace, praticante da aromaterapia há mais de quinze anos. O livro aborda temas como aromaterapia médica e psicoaromaterapia, dá a descrição de vários óleos essenciais, suas origens, histórias, lendas e propriedades terapêuticas e dedica um capítulo inteiro à aromaterapia cosmética, que, na opinião da autora, “traz benefícios e vantagens que em muito superam os cosméticos modernos que geralmente usam ingredientes caseiros como mel, babosa e frutas”. Veja na página seguinte uma das receitas de Kendra, um gel antiinflamatório e nutritivo para peles infeccionadas e com acne que também pode ser usado em peles oleosas e normais como tônico firmador.

Musgo esmeralda

Ingredientes

- * 1 colher (sopa) de polpa de tomate maduro
- * 1/4 de copo de água fervente com raízes secas de confrei
- * 10 amêndoas
- * 1 colher (sopa) de espirulina
- * meia colher (sopa) de araruta
- * óleos essenciais: 3 gotas de limão, 2 de tea tree, 2 de alecrim, 1 de camomila azul e 1 de hortelã-pimenta

Preparo

Em 1/4 de xícara de água fervente coloque uma raiz de confrei enquanto prepara o leite de amêndoas pelo processo mais rápido: ponha água fervente sobre as amêndoas e deixe-as de molho até que a água fique morna. Escorra. Tire a casca das amêndoas, coloque-as no liquidificador e reserve até a preparação dos outros ingredientes.

Esprema a polpa de tomate numa tigela, separando a pele e as sementes. Filtre em uma gaze fina para obter uma massa fina e uniforme.

Coloque uma colher (sopa) da polpa do tomate em uma tigela.

Misture a espirulina na polpa de tomate, mexendo com uma colher até ficar uniforme, e vá juntando a araruta, mexendo continuamente até ficar homogêneo.

Adicione os óleos essenciais e continue mexendo.

Mexa a água que ficou com a raiz de confrei e peneire, separando os resíduos de raiz do líquido mucilaginoso resultante.

Derrame esse líquido no liquidificador. Misture em alta velocidade até conseguir homogeneidade. Peneire o leite para coletar 1/4 de xícara, acrescentando um pouco de água à polpa, se necessário.

Junte esse líquido (amêndoa e confrei) ao resto da receita, bem lentamente, até a mistura ficar homogênea. O resultado deve ser um gel verde, macio e translúcido.

Deixe repousar por um minuto antes da aplicação na pele seca. A máscara deve secar completamente antes de ser removida com uma toalha molhada em água bem quente, e torcida. Dê pancadinhas suaves e circulares, de baixo para cima. Enxágüe o rosto com água fria e seque ao natural.

Há quem acredite de fato nos benefícios de alguns óleos retirados de plantas aromáticas. A título de curiosidade, veja neste quadro o que os adeptos dizem ser possível obter com a prática da aromaterapia. Porém, não se deve fazer experiências sem orientação médica.

Alecrim – Estimulante da mente e memória e tônico para estresse, apatia e ansiedade.

Alfazema – Tranqüiliza o sistema nervoso deixando as pessoas mais serenas, pois age sobre a emoção.

Almíscar – Ótimo estimulante, que pode reforçar a determinação, a segurança e a autoconfiança.

Arruda – Contra o mau-olhado e coisas negativas; indicado para pessoas que se sentem derrotadas tanto física quanto mentalmente.

Camomila – Proporciona confiança e calma em relação ao futuro e desperta a capacidade de esperar e ter paciência.

Campestre – Traz sorte e ganhos financeiros; aumenta a disposição para o trabalho.

Canela – Para obter sucesso nos negócios; atrai sorte e determinação para resolver problemas.

Cânfora – Contra a negatividade do pensamento, concede maior liberação e auxilia em problemas amorosos.

Cedro – Proporciona sentimentos de sucesso e honradez e alivia as tensões nervosas.

Cravo – Dá vigor físico, prosperidade e coragem, proporciona bom relacionamento social.

Erva-doce – Calmante, bom para a pele e dores no corpo.

Eucalipto – Auxilia no reequilíbrio emocional e alivia a angústia.

Flor-do-campo – Aroma que desperta diretamente a parte do intelecto, revigorando a memória e a autoconfiança.

Floral – Fortalece o entusiasmo e o poder de realizações, combate a inquietação e as mágoas.

Gerânio – Estimulante do corpo e da mente, atrai sorte e aumenta a coragem e a audácia.

Hamamelis – Indicado para meditação, atua no desenvolvimento interior e na compreensão, afastando as aflições.

Herbal – Refrescante e revitalizante, proporciona sensações de leveza e bem-estar.

Hortelã – Refrescante e relaxante, libera energias retidas por inibição, provoca alegria e desprendimento.

Jasmim – Equilibra as diferenças do casal, desperta o humor e energias adormecidas.

Lavanda – Indicada para trazer tranqüilidade ao relacionamento do casal e para ajudar a ex-

pandir o pensamento durante atividades ligadas a negócios.

Madeira-do-orient – Aroma sedutor, atrai energias positivas, proporciona força e vitalidade e ajuda na concentração no trabalho e nos estudos.

Mel – Seu aroma abranda conflitos, traz paz e harmonia.

Mirra – É o aroma mais antigo de que se tem conhecimento e foi ofertado para o menino Jesus por um dos reis magos.

Musk – Aroma afrodisíaco, atrai o sexo oposto e o sucesso.

Opium – Difusor de afetividade, aumenta a concentração e facilita a meditação.

Pinho – Purificador, proporciona descanso ao corpo, agindo principalmente nos músculos.

Raízes – Aumenta a extroversão, dá força e resistência; bom para quem lê.

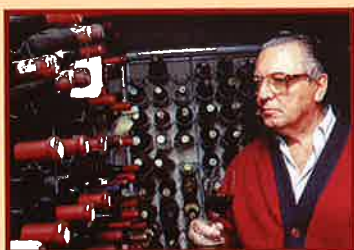
Rosa – Associada ao amor, desperta sentimentos fraternais, combate a sensação de solidão, angústia e insegurança.

Sândalo – Purificador do corpo e da alma com propriedades bactericidas; proporciona a inspiração da mente e da emoção e combate a depressão.

Violeta – Atrai energias positivas e harmonia e diminui a agressividade.

Brasil-Portugal: um abraço cultural

Em comemoração aos 500 anos do Descobrimento, o Paineiras realiza em março eventos enfocando a cultura luso-brasileira



Sérgio de Paula Santos, enólogo que ministrará palestra sobre vinho do Porto, seguida de degustação.

O grande homenageado no projeto Brasil-Portugal é Fernando Pessoa, um dos mais celebrados poetas portugueses de todos os tempos. Na Biblioteca (instalada provisoriamente na sala de tai-chi-chuan), foi montado um painel informativo sobre Fernando Pessoa e seus heterônimos, além de relatos históricos sobre a integração entre Brasil e Portugal. Além do tributo ao grande poeta, o programa do Paineiras terá palestra e degustação de vinho do Porto, exibição de fado, apresentação de um sexteto musical, uma peça teatral e encontro de corais. A seguir, a programação completa.

Palestra e degustação de vinhos do Porto

"Para avaliar um vinho é preciso bebê-lo, e esse ritual combina curiosidade, experimentação, busca e abertura sensorial. Degustar um vinho exige atenção e acuidade visual e tátil, além de desenvolver o olfato e o sentido gustativo. Não existe o melhor vinho do mundo. Tudo varia de acordo com um contexto, circunstâncias, história, particularidades e empatia de cada um. Mesmo assim, é preciso educar o gosto para poder apreciar, e o melhor juiz só pode ser os seus sentidos." Quem afirma isso é o médico e enólogo Sérgio de Paula Santos, autor de seis livros sobre o assunto, que ministrará uma palestra sobre vinho do Porto, seguida de degustação, no dia 15 de março, às 20h30, no Piano Bar. Ins-

crições até 14 de março na secretaria do Sociocultural, com vagas limitadas (oitenta participantes). O curso é gratuito e exclusivo para associados.

Fado

Fernando Pessoa disse o seguinte sobre a música: "A poesia é a criação expressa em ritmo, através do pensamento, como a música é essa mesma expressão, mas direta, sem o intermédio da idéia. Musicar um poema é acentuar-lhe a emoção, reforçando-lhe o ritmo". Dando sentido às palavras do poeta, a fadista Glória de Lourdes se apresentará no dia 18 de março, às 21 horas, no Cinema, interpretando poemas musicados baseados no livro *Mensagem*, acompanhada de duas guitarras, violão e contrabaixo.

As origens do fado são desconhecidas, múltiplas e divergentes. Cada autor – ou historiador – faz uma perspectiva baseada em dados e em opiniões pessoais, o que permite uma grande variedade de hipóteses. Uma delas seria a de que o fado tenha em suas raízes a influência africana. Quando os escravos angolanos vieram para o Brasil, trouxeram ritmos como o batuque e o calundum, que no Brasil se transformaram em lundum. Em Portugal, o lundum teria recebido o nome de fado. Supõe-se que o lundum foi levado a Portugal por marinheiros que o cantavam na proa das embarcações. Há quem diga também que o fado teria surgido nas melodias cantadas pelos estudantes brasileiros que foram estudar na Universidade de Coimbra, a partir de 1860. Ele teria aparecido pela primeira vez na récita de despedida do ano letivo de 1900. Outros dizem que teria sido

A fadista Glória de Lourdes interpreta poemas musicados baseados no livro *Mensagem*, de Fernando Pessoa.





Marcello Amalfi no show baseado nas *Quadras ao gosto popular*.

levada por estudantes de Lisboa para Coimbra, após convívio com colegas brasileiros.

Para engrossar o cordão das divergências, há quem afirme ainda que a origem do fado está nas melodias árabes e mouras, após invasões árabes, ou ainda das cantigas de amor e da trova provençal da Idade Média. Ou seja, o que não falta é discrepância.

Telas e esculturas

Os artistas do Paineiras terão uma rara oportunidade de participar de uma mostra de telas e esculturas na Europa. Trata-se do Projeto Brasil Contemporâneo – 500 Anos de Portugal no Brasil, no Centro Cultural Quinta das Cruzadas, em Sintra, Portugal, com tema livre. Os interessados podem obter informações detalhadas na Secretaria Social, ramal 2051, ou com Olga Beltrão, telefone 3744-3686. O roteiro cultural se inicia na França, passa pela Espanha e termina em Portugal. A exposição terá duração de quinze dias, e o pacote inclui passagens, translados, hospedagem e passeios a galerias, museus, mosteiros e monumentos históricos.

Amalfi em Pessoa

Esse é o nome do show que Marcello Amalfi apresenta no Paineiras, dia 24 de março, às 21 horas, no Cinema. O espetáculo – baseado nas *Quadras ao gosto popular*, de Fernando Pessoa – é uma leitura musical que propõe uma viagem a bordo dos mais variados estilos musicais. Agrupadas em temas, as quadras foram musicadas mantendo sua construção original e ganharam ampla instrumentação (com Marcello Amalfi na voz, violão e guitarra, Conrado Cavinatti na bateria e percussão, Denise Ferrari no violoncelo,

Douglas Píton no baixo, Helena Piccazio no violino e Tatiana na flauta).

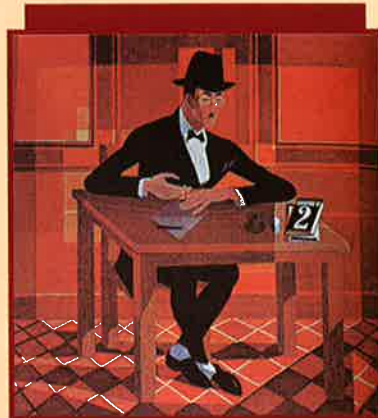
Igual contra igual

Um jogo de espelhos no qual o homem é o perseguidor de si mesmo; num momento da história em que o mundo anda com mais rapidez do que o poder de adaptação das pessoas: assim pode ser sintetizada a peça teatral *Igual contra igual*, adaptada da obra de Fernando Pessoa, sob o heterônimo Álvaro de Campos, que será apresentada no Cinema, dia 17 de março, às 21 horas. Em cena, dois personagens saúdam a chegada da modernidade, perdendo-se em meio às contradições da vida.

O roteiro recorreu aos poemas *Tabacaria*, *Apostila*, *Adiamento*, *Apontamento*, *Poema em linha reta*, *Aniversário*, *Dobrada à moda do Porto* e *Ode triunfal*, e por trechos de *Pasagem das horas*, *Insônia* e *O sono que desce sobre mim*. A direção é de Wolney de Assis, que assina também o roteiro, com produção da Fábrica Cia. De Teatro. No elenco, Heraldo Guiaro e Walmir Pinto.

Encontro de corais

Encerrando as comemorações dos 500 anos do Descobrimento, no dia 25 de março, às 21h, no Cinema, o Coral do Paineiras recebe cerca de 30 integrantes do Coral Lumiá Ensemble, formado por músicos integrantes da Universidade Livre de Música e dirigido pelo regente Teço Galati. Na abertura da apresentação, os coralistas do Paineiras cantam músicas brasileiras, sob a regência dos maestros Paulo Moura e Roberto Anzai. Na sequência, o coral convidado interpretará composições de Teço Galati, André Luís Evaristo e Iberê Abondanza, baseadas em poemas de Pessoa. ■

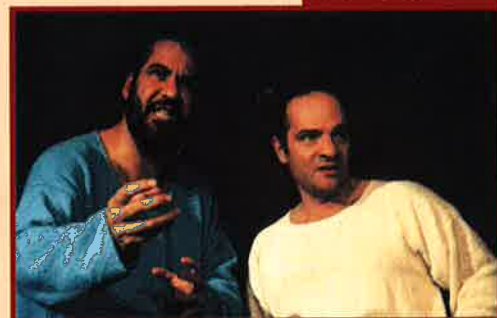


Fernando Pessoa

Poeta português nascido em 1888 e conhecido pelos heterônimos que criava para escrever poesias em estilos diferentes. Os mais famosos são Alberto Caeiro, Álvaro de Campos e Ricardo Reis.

Quer saber mais sobre Fernando Pessoa ou outros poetas? Visite o site www.secrel.com.br/jpoesia/

Walmir Pinto e Heraldo Guiaro na peça teatral *Igual contra igual*.

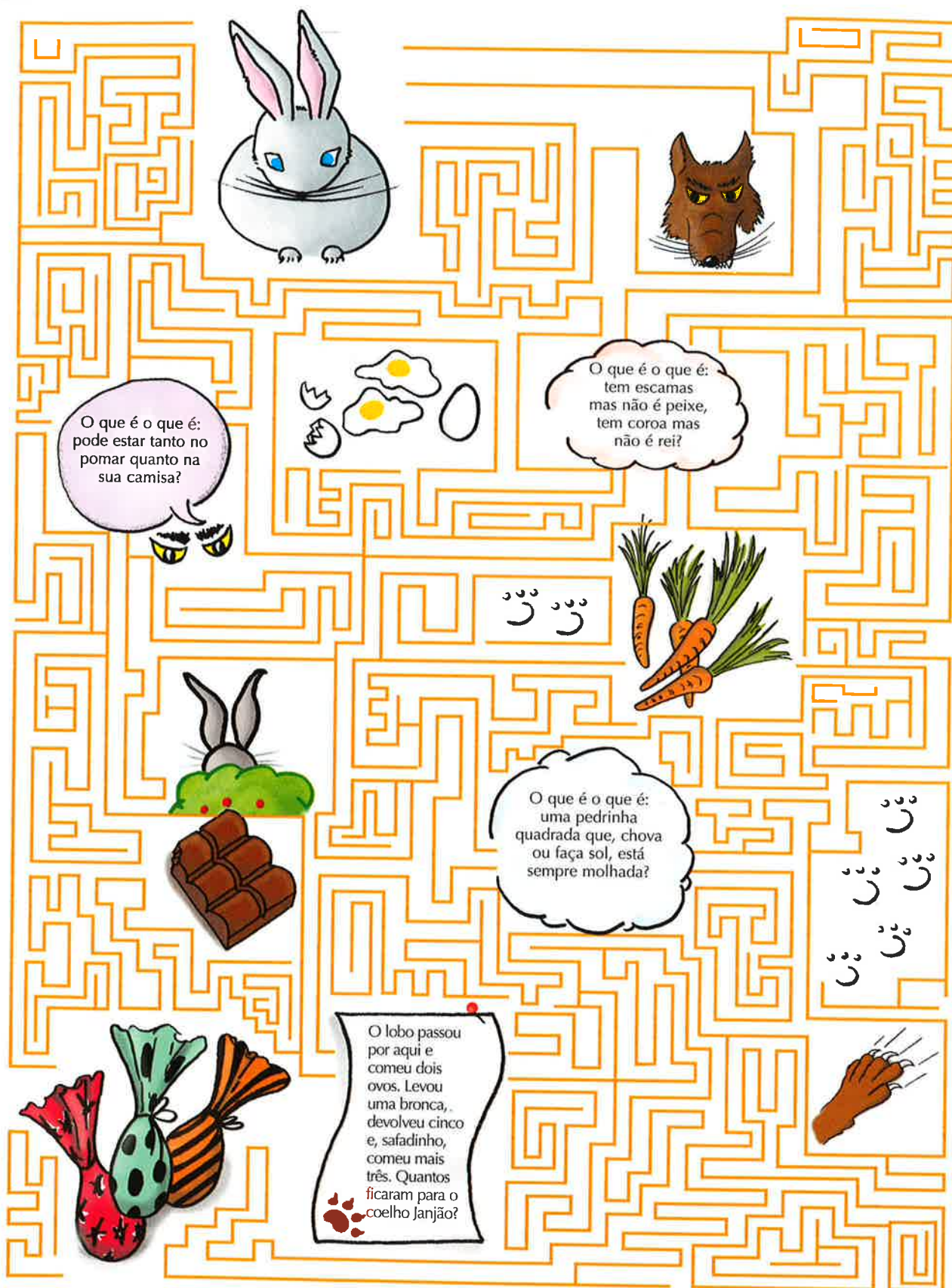


O Coral Lumiá Ensemble encerra a homenagem do Paineiras aos 500 anos do Descobrimento.

Paineiras KIDS

A Páscoa está chegando e o coelhinho Janjão precisa pegar os ovos de chocolate para distribuir para a criançada. Para isso você precisa ajudá-lo a comer a cenoura e a responder as perguntas que estão no meio do labirinto. Vamos lá?

Ilustração de Cássia Tischler



Respostas: abacaxi/manga/dente/três. A
do labirinto está na página 23

Pizza!

Faça sua pizza em casa

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
2 tabletes de fermento biológico
100 ml de óleo ou azeite
água, sal e açúcar

Modo de preparo

Coloque 600 ml de água em uma vasilha, adicionando o óleo e uma colher (sopa) de sal. Ponha o fermento em uma xícara, cobrindo-o com duas colheres (sobremesa) de açúcar. Esmague a mistura: a reação química logo ocorrerá, formando uma espécie de creme. Jogue-o na água com óleo e sal. O resultado será uma água turva. Acrescente a farinha de trigo nessa água e amasse. A massa não deve ficar nem dura nem mole: um bom teste é ver se ela desgruda fácil da mão. Faça bolas um pouco maiores do que uma laranja e deixe-as descansar até dobrar de tamanho. Abra as bolas com o rolo, faça as bordas e espalhe molho de tomate no centro (o autêntico molho para pizza é feito batendo-se tomates pelados no liquidificador, sem temperos). A cobertura fica por sua conta.

Dicas quentinhas

Na hora de preparar a massa, se o tempo estiver muito frio, use três tabletes de fermento (e não dois), acrescentando três colheres de açúcar.

O forno deve ser ligado no mínimo meia hora antes de receber as pizzas, na temperatura máxima.

As pizzas vão ao forno já com recheio, ao contrário do que muita gente pensa.

O tempo de assar pode variar muito (de 2 a 10 minutos), dependendo da potência do forno. A pizza estará pronta quando as bordas estiverem douradas.

A pizza fica melhor se assada sobre uma pedra refratária, que pode ser comprada em qualquer casa de culinária (se não encontrar, passe numa loja de construção e peça lajotas refratárias). É diretamente sobre essa pedra, colocada no forno desde o período de pré-aquecimento, que a pizza deve ser assada. O resultado será surpreendente.

Rendimento: 4 pizzas

Dizem que no Brasil tudo acaba em pizza. A expressão, que surgiu nos anos 90 para ironizar a impunidade dos políticos corruptos, não está muito longe da realidade: não são poucas as ocasiões que terminam na velha receita italiana. Seja no happy hour de sexta-feira, acompanhada por generosas rodadas de chope, ou nas noites de sábado e domingo, depois do cinema ou do futebol, tudo pode ser um bom motivo para saborear uma pizza.

E a preferência não é só nacional: no mundo inteiro o fenômeno se repete. A pizza responde por cerca de 10% do comércio mundial de alimentos e é o segundo tipo de comida mais vendido no planeta, perdendo apenas para o hambúrguer.

O segredo de tanto sucesso? Receita barata, simples de fazer e deliciosa de comer. Pronto: agora é botar a mão na massa com as dicas do pizzaiolo André Lima e fazer sua

própria pizza – ou dar uma passadinha na Pizzaria do Paineiras e maravilhar-se com as deliciosas criações do pizzaiolo Cícero.

Una bella storia

A primeira pizzaria de que se tem notícia foi aberta em 1830, em Nápoles, Itália. Funcionando até hoje, a Port'Alba tornou-se ponto de encontro de artistas e literatos famosos, como D'Annunzio e Alexandre Dumas, que entre uma mordida e outra trocavam versos e receitas.

Em 1889 ocorreu a primeira entrega de pizza “em domicílio”. O pizzaiolo Raffaele Espósito, de Nápoles, levou suas receitas até o palácio do imperador Humberto I, pois o monarca e sua esposa, embora estivessem curiosíssimos em conhecer a famosa pizzaria, jamais iriam comparecer a um lugar tão “popular”. A esposa chamava-se Margherita, e em sua homenagem Espósito criou a famosa pizza com as cores da bandeira italiana: branco da mozzarella de búfala, verde do manjericão e vermelho do tomate.

No Brasil, a pizza chegou com a imigração italiana, no final do século passado. Com o término da Segunda Guerra Mundial e a volta dos pracinhas da FEB que haviam lutado na Itália, ela virou um dos pratos preferidos do brasileiro.

Você sabia?

A pizza portuguesa, feita com ovo cozido, presunto, cebola e azeitona, nasceu nas padarias de São Paulo. Cortada em fatias, pronta para ser servida à hora em que aparecesse o cliente, ganhou seu nome devido ao grande número de portugueses donos de padarias paulistanas.

Confira as novidades da Pizzaria do Paineiras lançadas neste verão

• Dez novos sabores de pizza, entre os quais amalfitana, brócolis, canadense, peru defumado, alho e óleo, camarão, califórnia e batata.

• Três opções para a borda: simples, com orégano ou recheada de catupiri.

• A pizza de batata (com batata cozida, bacon frito, mozzarella e azeitona) é uma exclusividade da casa, especialmente criada pelo pizzaiolo Cícero.

• Além das pizzas, a casa oferece uma grande variedade de pratos e porções, alguns especialmente criados para o verão: salada tropical (folhas verdes, frutas, peito de peru defumado, crutons com molho de mostarda), filé de frango com salada de manga, salada russa com rosbife e a irresistível salada do pescador (alface americana, tomate, cebolinha verde, anéis de lula, camarão e mozzarella de búfala).

Os filmes que você vai assistir em março

Pela vida de um amigo

Dois anos após um *tour* pela Ásia, Sheriff (Vince Vaughn, de *O mundo perdido*) e Tony (David Conrad, de *O mago da velocidade e o tempo*) recebem uma má notícia: a advogada Beth Eastern (Anne Heche, de *Seis dias e Sete Noites*) informa a eles que Lewis (Joaquim Phoenix, de 8 mm), um amigo com quem os dois viajaram, foi condenado à morte na Malásia por porte ilegal de drogas. Para salvá-lo, Sheriff e Tony terão de tomar uma difícil decisão: negar a culpa ou dividi-la com Lewis e passar três anos na prisão. Drama dirigido por Joseph Ruben. Censura 16 anos, dias 3, às 20h30, e 4, às 20 horas.

Um lugar chamado Notting Hill

Dono de uma pacata livraria no coração de Notting Hill, em Londres, William Thacker (Hugh Grant) esbarra por acaso com a atriz mais famosa do mundo, a lindíssima Anna Scott (Julia Roberts). Em meio a confusões e aventuras, os dois se vêem envolvidos em uma deliciosa história de amor. Comédia romântica dirigida por Roger Michell. Censura livre, dia 5, às 19 horas.



Como enlouquecer seu chefe

Graças à terapia, Peter Gibbons (Ron Livingston) descobre que não suporta mais o cotidiano monótono da empresa em que trabalha e decide mudar de vida. Passa a maltratar o chefe, desrespeitar os horários e, sobretudo, dedicar-se à sua sexy namorada (Jennifer Aniston). Divertida comédia dos mesmos criadores de *Beavis and Butt-Head*. Direção de Mike Judge. Censura livre, dia 7 às 17 horas.



Alta pressão

A bordo do navio *Argo* *Thesis*, uma preciosa carga desperta a cobiça de colecionadores: trata-se da lendária estátua de Artemis, há anos desaparecida. O multimilionário Elgin Bates não se intimidará nem mesmo com a

presença de um exército fortemente armado. Suspense que conta com a participação de Rob Lowe e a direção de Jean Pellerin. Censura 14 anos, dias 10, às 20h30, e 11, às 20 horas.



Um amor verdadeiro

Meryl Streep e William Hurt vivem uma crise conjugal e pedem ajuda à filha, que mora em Nova York. A garota a princípio rejeita a ideia de voltar para casa, mas, chegando lá, fornece uma boa oportunidade para que os três repensem suas vidas.

Drama dirigido por Carl Franklin. Censura 12 anos, dia 12 às 19 horas.

Lansky, a mente do crime

O filme retrata diversas fases da vida do gangster Meyer Lansky, um dos primeiros chefes do crime organizado nos EUA. Sua luta para sobreviver em um bairro pobre de Chicago no início do século e sua amizade com Bugsy Siegel e Lucky Luciano – dois dos mafiosos mais conhecidos da história – são o ponto alto deste policial estrelado por Richard Dreyfuss (*Tubarão* e *Contatos imediatos do terceiro grau*), que conta ainda com a participação de Anthony LaPaglia (*O cliente*). A direção fica a cargo de John McNaughton. Censura 16 anos, dia 19 às 19 horas.

Guerra biológica

O astro dos filmes de ação Steven Seagal interpreta aqui Wesley McClaren, imunologista aposentado da CIA que, quando menos espera, vê-se na obrigação de salvar toda uma comunidade. Isolados após a explosão acidental de uma arma biológica, os habitantes da região têm como única esperança os conhecimentos e a astúcia do atlético doutor, que ainda precisa resguardar a vida da própria filha. Muita ação sob a direção de Dean Semler. Censura 14 anos, dia 26 às 19 horas.

Crime verdadeiro

O jornalista Steve Everett (Clint Eastwood) parece ser a única pessoa disposta a acreditar na inocência de Frank Beachum (Isaiah Washington). Não é pouca coisa, principalmente porque o suposto criminoso está no corredor da morte, prestes a enfrentar a terrível sentença. Suspense eletrizante que marca o 21º filme de Eastwood como diretor e 41º como ator principal. Censura 16 anos, dia 31 às 20h30.



Programação infantil

Aconteceu no Natal do Mickey

Mickey, Minnie, Pluto, Pateta, Donald, Margarida e muitos outros são as estrelas deste inesquecível especial de Natal da Disney, em que os verdadeiros valores da festa são lembrados de maneira ao mesmo tempo terna e cômica. Dublado, dias 4 e 5 às 14 horas.

Pequenos heróis

Sansão e Hércules são dois cachorros pra lá de espertos que vão fazer de tudo para salvar um menino das mãos de terríveis bandidos. Dublado, dia 7 às 14 horas.

Scooby-Doo na ilha dos zumbis

Scooby-Doo, Salsicha e toda a turma estão de volta para resolver mistérios e enfrentar assombrações. Só que dessa vez os fantasmas contam com poderosos aliados: uma legião de zumbis... Dublado, dias 11 e 12 às 14 horas.

O rei e eu

Para contar a mágica história de uma governanta, Anna, em viagem pelo Sião, a Warner Bros combinou as mais apuradas técnicas tradicionais de desenho com o que há de mais avançado em computação gráfica. Dublado, dias 18 e 19 às 14 horas.

As peripécias do ratinho detetive

Apenas o intrépido ratinho detetive Basil e seu ajudante Dr. Dawson podem desvendar o misterioso desaparecimento de um fabricante de brinquedos neste desenho musical da Disney. Dublado, dias 25 e 26 às 14 horas.



**Ligue 3779-2098
ou 2099**



e anuncie

Diversão noturna às quintas, sextas e sábados

Para quem não acha que clube só serve para tomar sol e praticar esporte, todas as quintas, sextas e sábados à noite o Paineiras oferece ao associado atrações musicais para embalar uma caprichada dança ou um gostoso bate-papo. O Piano Bar abre seu espaço para o pianista Giba Estebez às quintas-feiras, das 19 às 23 horas, e às sextas, das 19 à 1 hora. Aos sábados acontece o já conhecido Show das Dez, com exceção do dia 4, sábado de Carnaval, quando haverá apenas som ambiente. Anote a programação: **dia 11** de março, Grupo Cores do Brasil cantando MPB foto ao lado; **dia 18**, Jhonny & Jhonny; **dia 25**, Naná Correia Trio, cantando MPB e standards de jazz. A dupla Jhonny & Jhonny combina canções intimistas e hits dançantes, interpretando músicas de Elvis Presley, Jerry Lee Lewis e Roy Orbison, entre outros. Além de um repertório selecionado, o show tem arranjos especiais para voz e violão, que são acompanhados por um ou mais instrumentos, entre os quais gaita, flauta transversal, contrabaixo acústico e teclados. O projeto Jhonny & Jhonny é de autoria de Wilson Gava Jr., professor de música há treze anos, sete deles em sua própria escola, e ganhador do prêmio Comenda Carlos Gomes em 1998, pelo seu trabalho na área de educação musical. Gava se apresenta ao lado do músico Sílvio César. As noites de sextas-feiras também são musicais, no Restaurante das Cúpulas, a partir das 21 horas, com couvert a 4 reais. Confira as atrações de março: **dia 3**, apresentação do tecladista João Marcel e Duo; **dia 10**, Bandha Vip; **dia 17**, Grupo Filadelfia; **dia 24**, Grupo Canadá; e **dia 31**, o grupo musical Feeling's.



De olho na balança

A ditadura das magricelas está perdendo força, mas gordura demais pode fazer mal à saúde. O grupo Vigilantes do Peso, conhecido pelos bons resultados que já obteve, faz reuniões semanais na sala de carteadado do Paineiras, a partir das 19 horas, sob a coordenação da orientadora Isabel. O associado paga 45 reais de taxa de inscrição e 14 reais de manutenção semanal.



Um mergulho na paz

José Hermógenes de Andrade Filho tem quase 80 anos e, longe de se considerar um velho – sensação que tinha aos 35 –, sente-se no auge da vida, contando seus segredos para conquistar o equilíbrio físico e espiritual. Por meio de sua vasta obra, o escritor mostra que a chave de uma existência plena, mesmo em idade avançada, é o cultivo de um novo estilo de vida.

Dia 23 de março, às 14h30, o professor Hermógenes – como ficou conhecido após publicar seus primeiros livros sobre as técnicas e a filosofia da hatha ioga na década de 60 – estará no Piano Bar do Paineiras para lançar e autografar seu mais recente livro, *O presente*. Nessa obra, o professor motiva o leitor a rever conceitos como vida, paz, amor, felicidade, esperança e morte.

3º Batismo de capoeira

Os alunos de capoeira que iniciaram o curso em 1999 serão batizados no dia 15 de abril, na Quadra Poliesportiva do Vale. Eles lutarão pela primeira vez com um professor ou mestre, enquanto os alunos antigos farão a troca de cordas.

Debutantes do ano 2000

As jovens interessadas em participar do Baile de Debutantes 2000 do Paineiras devem entrar em contato com Sueli Lima no Departamento Sociocultural, telefone 3779-2052.

VÍDEO DANCING

Leve para a sua festa a animação de um programa de rádio e TV ao vivo, com locutores de FM e repertório musical variado em CD, telão com vídeo-clips e iluminação robotizada para pista de dança.

Fone/fax: 826-6498 ou 9971-7385- **Ivo de Oliveira**

DESCONTO DE 30% PARA ASSOCIADOS DO CLUBE.

CRIANÇA

Simão e o Boi Pintadinho

O ano 2000 está chegando na fazenda do coronel Vicente Pompeu, e para comemorar data tão importante ele quer fazer uma grande festa tipicamente brasileira. Para isso chama seu ajudante e braço direito Simão de Lima. O coronel pede a Simão apresentações de Bumba-meu-boi, reisado, frevo e ciranda, mas um gringo e um político, que se dizem amigos do coronel, fazem de tudo para transformar a festa num acontecimento "moderno", usando artifícios em evidência na mídia. Simão e seus amigos vão precisar de muita astúcia e da ajuda da platéia para conseguir realizar seus planos e manter viva a cultura popular brasileira.

Esse é o enredo de *Simão e o boi Pintadinho*, peça apresentada com bonecos de luva, varas e varetas (na foto abaixo), geralmente esculpidos numa madeira chamada mulungu, conduzidos com as mãos. Esse tipo de apresentação é conhecido como mamulengo, típico de algumas áreas do Nordeste brasileiro. Nasceu em Pernambuco, onde também recebe o nome de Babau. Participam da companhia os músicos Inimar dos Reis, Roberto Rebouças, Cezar Gomes e Oriquerê, juntos com Alicio Amaral, ator e músico, e Waldeck de Garanhuns, mestre em teatro de mamulengo, que entre outros trabalhos encanta a criançada com lendas brasileiras ao estilo dos violeiros repentistas no quadro "Lá Vem História", do programa *Rá-Tim-Bum*, da TV Cultura. Regina Drozina assina o figurino, Akira Takiy a programação visual e Lúcia Erceg a produção e a divulgação da peça. Dia 11 de março, às 11 horas, no Cinema do Paineiras.



Para quem quer brincar

Energia é o que não falta para a garotada que frequenta o Espaço Cultural Infantil. Por conta disso, mais uma vez o Setor Cultural do Clube caprichou na programação das atividades para março. Dê só uma olhada:



Dia	Atividade
1 e 2	Confeção de fantasias e máscaras para o Carnaval
3	Pintura de desenhos e máscaras para o Carnaval
4	Matinê de Carnaval
8	Dia Infantil da Mulher – Pintura com canudos
10	Colagem maluca
11	Confeção de dominó com retalhos
14	Dia Mundial da Poesia – Colagem com fitas
15	Dia do Circo – Confeção e pintura de máscaras de palhaço
16 e 17	Descobrimos texturas
18	Passeio Externo – Betinho Carreiro Fazenda Parque Show*
21 e 22	Pintura com molde e escovas de dentes
23 e 24	Aproveitando a natureza
25	Recreação na Plataforma
28 e 29	Colagem com papel crepom
30 e 31	Confeção de leques

*Saída da portaria social em ônibus fretado às 9h30, com retorno previsto entre 15 horas e 15h30. O passaporte, com direito a lanche, custa 14 reais, e o transporte, 5 reais, totalizando 19 reais por criança. O pagamento pode ser feito até o dia 15 de março no Departamento Sociocultural, e crianças menores de 4 anos devem estar acompanhadas.

A criançada cai na folia

O Paineiras preparou três animadas e divertidas matinês de Carnaval para as crianças com direito a desfile de fantasias, DJ, maquiadores profissionais, bichinhos de bexiga e prêmios. A folia será nos dias 4, 5 e 7 de março, das 14 às 19 horas, no Salão Nobre, e o concurso, no dia 5, às 15 horas.

Os interessados podem se inscrever no Departamento Sociocultural, até trinta minutos antes do início do concurso, e caprichar nas fantasias, que serão divididas nas categorias sexo e originalidade.

Para participar do concurso o concorrente deve, obrigatoriamente, pertencer ao quadro associativo do Clube e ter no mínimo 4 anos de idade.

Brincando de música

O Paineiras oferece ao associado mirim um curso destinado a despertar o interesse pela música e contribuir para o desenvolvimento global da criança, atuando nos aspectos intelectual, emocional, físico e social. A professora responsável, Ana Elisa Medeiros, especializada em pedagogia musical, informa que por meio desse curso a criança aperfeiçoa o raciocínio, memorização, atenção, concentração, desinibição, imaginação, coordenação motora, respiração e responsabilidade, e ressalta que, quando conduzido adequadamente, proporciona à criança na fase pré-escolar maior facilidade no processo de alfabetização.

O curso é dividido em três níveis, sensório-motor (crianças de 2 a 3 anos, para o primeiro contato com o universo musical), intuitivo (3 a 4 anos; período de sensibilização rítmica e melódica) e pré-simbólico (5 a 6 anos; desenvolvimento de pré-requisitos necessários para a alfabetização musical).

Cada criança tem que adquirir seu próprio kit, composto por doze instrumentos de percussão em miniatura, muitos deles desenvolvidos e fabricados especialmente para o curso. Na última aula do semestre os pais são convidados para uma apresentação. Além de cantar, as crianças são acompanhadas por instrumentos ou batimentos corporais. Vale a pena conferir.



Gabriela Dal'Mas Rocha Paes

Psicóloga

Psicoterapia Infantil e Juvenil

Rua Capitão Antônio Rosa, 289
Jd. Paulistano - São Paulo

3064.3591 e 3064.8872
Cel.: 9312.3059

Só de Chocolate

Bolos inteiros e decorados ou em pedaços individuais, Brigadeiros de todos os tipos, Mousses e Cestas, para adultos, crianças e escolas.

Tel: (11) 241-6398

CURSOS

Cursos regulares do Setor Cultural

Aproveite o tempo livre para conhecer e participar de alguns dos diversos cursos que o Paineiras oferece ao associado:

Teatro – O grupo de teatro Arte in Cena, do Paineiras, está retomando suas atividades com novos planos para 2000. Um deles é a exibição do novo espetáculo, *O casamento forçado*, de Molière, com apresentações agendadas para o primeiro semestre, uma das quais ocorrerá em abril, numa festa beneficente para cerca de trezentas pessoas, com renda revertida ao Hospital do Câncer. Além disso, o grupo pretende incluir em seus novos projetos atrizes e atores profissionais atuando ou dando palestras. Por fim, convida o associado a participar do grupo para “sentir que viver é arte, e arte é viver”, segundo as palavras de Patrícia de Caíres Sogayar, integrante do Arte in Cena.



Dança contemporânea – O curso desenvolve uma linguagem própria, com o objetivo de expandir a percepção do movimento. Trabalha a conexão entre o centro e a periferia do corpo, o alinhamento ósseo, o uso da gravidade e as dinâmicas, tornando o movimento mais pessoal. Aulas às quartas e sextas-feiras, das 19h30 às 21 horas, com o professor, coreógrafo e bailarino Armando Aurich. Há teste para ingresso no grupo.

Dança moderna – O curso reúne a técnica da coreógrafa e dançarina norte-americana Martha Graham (1894-1991), cujo fundamento básico é a totalidade do movimento do corpo, as dinâmicas, a região pélvica e o diafragma, os giros e espirais (trabalhando as costas) e forte relação com o chão. As aulas são ministradas pelo professor, bailarino, coreógrafo e instrutor físico Reinaldo Soares, aos sábados, das 11h30 às 13 horas.



Elenco da peça *O casamento forçado*, de Molière. Da esquerda para a direita: Alexandre Negrão, Ana Paula Marino, Luiz Prêzia, Luiz Eduardo Ferreira, Adriana S., Cristiano Winter, Luciana Caruso e Cláudio Ferreira.



Ioga – Harmonização interior, equilíbrio, ponderação e critério para lidar com o outro: tudo isso é possível por meio do autoconhecimento obtido, entre outros meios, pela ioga. Existem várias modalidades, desde as tradicionais hatha, raja, bakti, jnana, mantra e outras, até as mais recentes como a power e a stretch ioga. Essas duas últimas são uma mescla da hatha – cujo enfoque principal é o trabalho físico, com alongamentos e exercícios de força muscular – com a raja, que desenvolve o nível mental, por meio de meditação, técnicas de concentração e relaxamento. O curso oferecido aos associados baseia-se no Astanga, método clássico do sábio Patanjali, em que todas as modalidades e sistemas de ioga se interpenetram, agindo sobre a totalidade do ser humano.

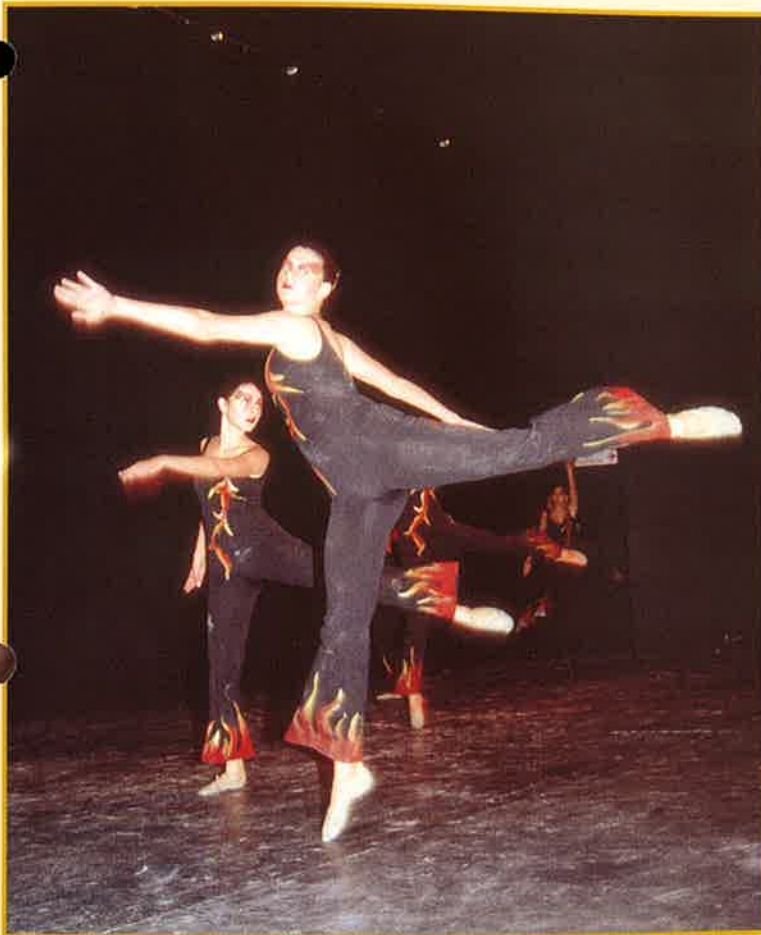
Atualização cultural – As atividades desse curso são divididas em duas etapas: a primeira tem por objetivo debater os acontecimentos ocorridos durante a semana no Brasil e no mundo, seus antecedentes, motivos e consequências. A segunda tem como tema a psicologia vivencial – que ensina como ser mais alegre e realizado –, fazendo com que o aluno aproveite e descubra novos potenciais. No intervalo das aulas há um lanche em que as alunas saboreiam bolos e biscoitos, oferecidos ou confeccionados por elas, e aproveitam para se confraternizarem. Também são realizados passeios a centros culturais, museus, fazendas, cidades históricas ou locais sugeridos ou solicitados pelas alunas. O curso é ministrado pela professora Carminha Morato, às sextas-feiras, das 14h30 às 17 horas, na sala de carteados, piso 2S.

Uma Páscoa mais econômica e charmosa

Ovos de chocolate crocantes, personalizados, marmorizados, com cascas recheadas de trufas, brigadeiro ou prestígio e bombons recheados. Ficou com água na boca? Aprenda a fazer ovos de Páscoa e embalagens, e a decorar cestas no curso intensivo que o Paineiras oferece ao associado no dia 18 de março, das 13 às 17 horas, na sala de Artes Plásticas. Inscrições até o dia 14 de março, na secretaria do Sociocultural, com Miranda. Será cobrada uma taxa de 38 reais no ato da inscrição, que dá direito a um kit para confecção dos ovos e apostila.

Cursos futuros: o associado decide

O Setor Cultural do Paineiras quer implantar mais duas opções de cursos – street dance e dança espontânea –, mas para isso precisa saber se há interesse por parte dos associados. Street dance é uma dança dos negros, originária dos guetos e periferias dos Estados Unidos, de ritmo contagiante. Ela é um dos ramos do funk, movimento de importância social significativa, que dá total liberdade de movimentos para quem dança, expressando sentimentos, personalidade e emoções, além de trabalhar intensamente o aparelho cardiorrespiratório e a coordenação motora. A dança espontânea é baseada em técnicas de conscientização corporal por meio de massagem do-in, linguagem gestual e percepção da postura (na aula e na vida), com referências ao método Klauss Vianna, Feldenkrais, sempre estimulando a espontaneidade e a sensualidade naturais dos brasileiros. A aula é estruturada em três momentos: automassagem, com ensinamentos básicos dos meridianos chineses e de pontos de do-in, tendo como objetivo o autoconhecimento físico e emocional; relaxamento induzido por imagens mentais e movimentos sutis e lentos para atingir a musculatura superficial, tensão muscular e fluxos energéticos; por fim, com o corpo consciente e relaxado, os alunos aprendem a dançar samba, frevo, bolero, xaxado, salsa e outros ritmos. Quem quiser aprender essas novas danças deve se inscrever na lista de intenção que se encontra na secretaria do Departamento Sociocultural até o dia 20 de março. Haverá cobrança de taxa.



Inglês no Paineiras

As propostas para implantação de curso de inglês no Clube estão em fase final de análise. Brevemente o Departamento Sociocultural divulgará a data de início.

RENTAL
Festa
RENTAL TUDO PARA FESTAS

- Baixelas
- Cristais
- Porcelanas
- Pratarías
- Talheres
- Cadeiras, mesas etc.

Av. Pavão, nº 429 - Fone: 240- 3111



**Sonorização profissional
para festas e eventos.**

Cobrimos qualquer orçamento!

Rodrigo ou Freddy

Fones: 5660.7334 - 9176.6117 - 9272.2082

REFORMA

Bata o pé!

A sala de sapateado e dança flamenca foi reformada em janeiro e ganhou um novo assoalho, confeccionado com compensado naval e placas de isopor para melhorar a acústica da percussão dos pés sobre o solo. O tablado também foi ampliado, proporcionando maior conforto para os dançarinos. O Setor Cultural agradece ao Departamento de Manutenção e à Diretoria do Clube, sempre preocupados com o bem-estar dos associados.



Solução para as goteiras

A General Electric vai trocar toda a cobertura do Conjunto Poliesportivo do Vale, danificada pela chuva de granizo ocorrida em abril de 1999 e que causou cerca de trinta perfurações por metro quadrado na cobertura que possui aproximadamente 3.500 m², gerando goteiras na área das quadras e piscinas. Após testes de laboratório efetuados em Campinas, na Austrália e na Holanda, a empresa admitiu que o material fornecido ao Clube veio com defeito de fabricação – na película de proteção de raio ultravioleta –, tornando-se vulnerável e enfraquecido. O trabalho será totalmente pago pela General Electric.

A Biblioteca no tai-chi

Temporariamente, a Biblioteca do Paineiras irá funcionar na sala de tai-chi-chuan, pois está passando por uma reforma, para melhor atender o associado. Ela será ampliada, e entre os benefícios prometidos estão uma área destinada à leitura infantil, Internet para consulta, controle de livros por código de barras e aumento do número de mesas. O Paineiras pede desculpas ao associado pelos transtornos causados. Informações sobre os locais provisórios de aulas podem ser obtidas nos departamentos Sociocultural (capoeira e dança de salão) e de Esporte (de tai-chi-chuan).



Novo visual

O salão de beleza do Paineiras está de cara nova. O Luna Cabeleireiro reabriu no dia 1º de fevereiro apresentando um visual totalmente moderno, espaçoso e confortável. O novo ambiente tem iluminação mais adequada e espaços subdivididos com salas específicas para tintura, lavagem, corte, depilação, manicure e maquiagem. Os produtos utilizados – na maioria, importados – são de primeira linha, com atendimento rápido e de qualidade, graças às duas recepcionistas e ao quadro qualificado de profissionais, que incluem cabeleireiros com cursos especializados em corte desestruturado, baliagem e reflexo, além de auxiliares e manicures com especialização. Tudo isso destina-se a prestar um atendimento rápido, eficiente e confortável, pois um ar-condicionado central foi instalado para garantir o clima agradável do lugar. O Luna Cabeleireiro funciona de terça a sábado – às quintas e sextas-feiras das 8 às 19 horas e nos demais dias das 8 às 18 horas.

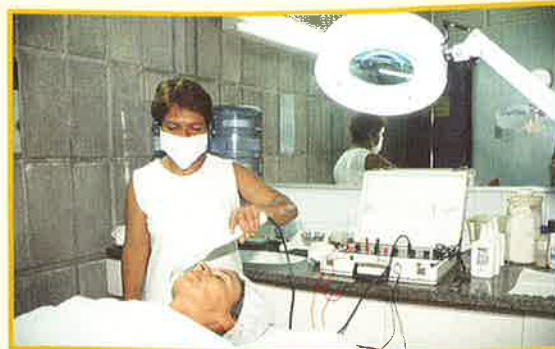


Cresce o acervo

A Biblioteca agradece os doadores do mês de janeiro: Helene Sendlak, José Cavalcante Filho, Patrícia Braga, Márcia Callil, Rachel Niza, Myrian Marx, Nina Knaus, Agostinho Freitas, Álvaro Furtado, Paula Mello, Débora Antônio, Simone, Lúcia Novaes, Ana Lúcia Gullo, Artur Cibella, Daniela Loro, Ângela Follador, Maria Lígia Cardeal, Lisabeth Almeida, Mirian Gomes, Marco Antonio Caldas, Ricardo Barcellos, Ciro Tadeu Alcântara, Vera Barcellos, Priscila Malfitani, Ronaldo Barcellos, Maria do Carmo Pincherle e Rodrigo Barcellos.

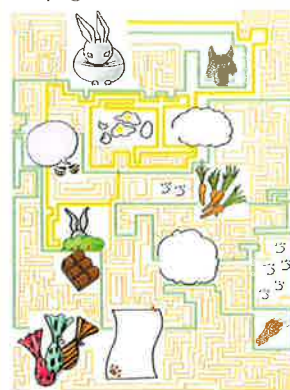
Novos serviços na sauna

A sauna do Paineiras, cada vez mais preocupada com a saúde física e mental dos associados, está ampliando o número e a qualidade de seus serviços. Veja o que já está disponível:



Serviços	Tipos	Benefícios (alguns)
Sauna	A vapor e seca Ducha escocesa	Desintoxica e relaxa Estimula a circulação
Massagem	Shiatsu tradicional Relaxante Estética Drenagem linfática Aromaterapêutica Reiki Quick massage	Desbloqueia e restabelece o fluxo energético Alongamento e relaxamento neuromuscular Modela o corpo (indicada para gordura localizada) Indicada para celulite e problemas circulatórios Massagem para problemas específicos Terapia de cura, centrada na energia vital Massagem rápida nas principais áreas de tensão
Acupuntura Estética	Sistêmica (corporal) e auricular Facial Corporal Gel crio e bandagens Hipertermoterapia Gomagem Depilação Com aparelhos	Prevenção e tratamentos de problemas gerais Limpeza e hidratação, nutrição e rejuvenescimento Combate a celulite Combate a celulite e a gordura localizada Combate a gordura localizada Esfoliação corporal para retirada de células mortas Método roll-on com cera quente – descartável Informações na sauna
Medicina estética	Mesoterapia Restylane Peeling Botox Vitamina C Orientação alimentar e cosmetológica Podóloga	Estimula a formação de colágeno e elastina Tratamento para rugas, retrações e estrias Estimula a formação de pele nova Tratamento para as rugas Atenua marcas de expressão Informações na sauna Tratamento de calos, olhos de peixe, unhas encravadas e outros

Resposta do labirinto da pág. 14



EXPEDIENTE

Clube Paineiras do Morumby

Av. Dr. Alberto Penteado, 605
Morumbi – São Paulo – SP
05678-000 – tel.: 3779-2000
<http://www.clubepaineiras.com.br>
e-mail: central_atendimento@clubepaineiras.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Waldyr Arid

Vice-presidente:

Álvaro Bruzadin Furtado

Secretário: Adolfo do Carmo Neto

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

Ronael Piccin, Pedro José Dias

Lima, Renato Eduardo S. Ciamponi

Membros suplentes: Carlo Vergara

Caffarelli, Liomar Albuquerque

Schil, Walter Barone

Auditor externo: Boucinhas &

Campos

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Presidente: Odmir Antônio Martins

Secretário: Gil Pereira R. dos

Santos

Membros efetivos: Emílio Geraissati

Filho, Silene M. de Arruda Rolla,

Walter Tranchesi Roriz

Membros suplentes: Antonio José

Bittar, Alfredo Melo Grecco

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente: Álvaro Luiz Bruzadin

Furtado

Secretário: Valter Lucato

Membros efetivos: Flávio Simões,

João Henrique A. Grillo, Joffre

Antonio B. D. A. Sanin

Membros suplentes: Piergiorgio

Helzel, Antoninha H. Linares

Paineiras

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumby

Marketing e Comunicação:

Cinthia Rosenberg

Assistente de comunicação:

Sandra Regina Proença Sabino

Produção editorial:

Editora Página Viva

Jornalista responsável:

Gabriel Tranjan Neto (MTb 9.161)

Editora: Anacarolina Garcia

Fotolitos: Picture

Impressão: Litokromia

Capa: Maila Blöss

Paineiras | PROGRAMAÇÃO DE MARÇO

DIA 2 – QUINTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

DIA 3 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

20h30 Cinema adulto – *Pela vida de um amigo* (drama, 112') – 16 anos.

21h Sexta Nobre com o tecladista João Marcel e Duo – Restaurante das Cúpulas.

DIA 4 – SÁBADO

14h Cinema infantil – *Aconteceu no Natal do Mickey* (desenho, 63') – Livre.

14h Matinê de Carnaval – Salão Nobre.

20h Cinema adulto – *Pela vida de um amigo* (drama, 112') – 16 anos.

DIA 5 – DOMINGO

14h Cinema infantil – *Aconteceu no Natal do Mickey* (desenho, 63') – Livre.

14h Matinê de Carnaval – Salão Nobre.

19h Cinema adulto – *Um lugar chamado Nothing Hill*, com Julia Roberts (comédia, 122') – Livre.

DIA 7 – TERÇA-FEIRA

14h Cinema infantil – *Pequenos heróis* (filme, 92') – Livre.

14h Matinê de Carnaval – Salão Nobre.

17h Cinema adulto – *Como enlouquecer seu chefe* (comédia, 89') – Livre.

19h Vigilantes do Peso – Sala de Carteados.

DIA 9 – QUINTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

DIA 10 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

20h30 Cinema adulto – *Alta tensão* (suspense, 90') – 14 anos.

21h Sexta Nobre com a Bandha Vip – Restaurante das Cúpulas.

DIA 11 – SÁBADO

10h Torneio de Peteca – Quadra de Peteca.

11h Sorteio das equipes da Olimpíada dos Jovens – Sala de tai-chi-chuan.

11h Teatro Infantil – *Simão e o boi Pintadinho* (60') – Cinema.

14h Cinema infantil – *Scooby-Doo na ilha dos zumbis* (desenho, 77') – Livre.

20h Cinema adulto – *Alta tensão* (suspense, 90') – 14 anos.

22h Show das Dez com o grupo Cores do Brasil – Piano Bar.

DIA 12 – DOMINGO

10h Torneio de Peteca – Quadra de peteca.

14h Cinema infantil – *Scooby-Doo na ilha dos zumbis* (desenho, 77') – Livre.

19h Cinema adulto – *Um amor verdadeiro*, com Meryl Streep e William Hurt (drama, 126') – 12 anos.

DIA 14 – TERÇA-FEIRA

19h Vigilantes do Peso – Sala de carteados.

19h30 Início dos jogos do Desafio de Tênis – Quadras de tênis.

DIA 16 – QUINTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

DIA 17 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

21h Teatro adulto – *Igual contra igual* (60') – Cinema – 12 anos.

21h Sexta Nobre com o grupo Filadelfia – Restaurante das Cúpulas.

DIA 18 – SÁBADO

17ª Olimpíada dos Jovens.

14h Cinema infantil – *O rei e eu* (desenho, 89') – Livre.

21h Show de fado com Glória Lourdes & Cia. (60') – Cinema – Livre.

22h Show das Dez com o grupo Jhonny & Jhonny – Piano Bar.

DIA 19 – DOMINGO

17ª Olimpíada dos Jovens.

14h Cinema infantil *O rei e eu* (desenho, 89') – Livre.

19h Cinema adulto – *Lansky – A mente do crime* (policial, 117') – 16 anos.

DIA 21 – TERÇA-FEIRA

19h Vigilantes do Peso – Reunião na sala de carteados.

DIA 23 – QUINTA-FEIRA

14h30 Tarde de autógrafos com o prof. José Hermógenes – Lançamento do livro *O presente* – Piano Bar.

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

19h Torneio Interno de Futebol Feminino – Campo de grama sintética.

DIA 24 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

21h Sexta Nobre com o Grupo Canadá – Restaurante das Cúpulas.

21h Show de Amalfi em Pessoa – Marcello Amalfi – Cinema – Livre.

DIA 25 – SÁBADO

17ª Olimpíada dos Jovens.

13h Torneio de Futebol Feminino – Campo de grama sintética.

14h Cinema infantil – *As peripécias do ratinho detetive* (desenho, 75') – Livre.

21h Encontro de Corais – Coral CPM e Coral Lumia Ensemble – Cinema – Livre.

22h Show das Dez com Nana Correa Trio – Piano Bar.

DIA 26 – DOMINGO

17ª Olimpíada dos Jovens

14h Cinema infantil – *As peripécias do ratinho detetive* (desenho, 75') – Livre.

19h Cinema adulto – *Guerra biológica*, com Steven Seagal (ação, 90') – 14 anos.

DIA 28 – TERÇA-FEIRA

19h Vigilantes do Peso – Sala de Carteados.

DIA 30 – QUINTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

DIA 31 – SEXTA-FEIRA

9h 1ª etapa do Circuito Juvenil de Squash – Quadra de squash.

19h Apresentação do pianista Giba Estebez – Piano Bar.

21h Sexta Nobre com o grupo Feeling's – Restaurante das Cúpulas.

20h30 Cinema adulto – *Crime verdadeiro*, com Clint Eastwood (drama/suspense, 128') – 16 anos.

Atenção: as sinopses dos filmes estão na página 16. Os horários podem ser alterados quando houver transmissão, no telão, de jogos de futebol ou provas de Fórmula 1. Confirme a programação de cinema com a telefonista, pelo número 3779-2000.