

#### Expediente

#### Primeiro de Maio Futebol Clube

Av. Portugal, 79 - Centro - Santo André CEP: 09040-020 - Tel.: 4993-7100 www.primeirodemaio.com.br

#### **DIRETORIA EXECUTIVA** Presidente

Ricardo Lisboa Villela de Andrade

#### Vice-Presidente Administrativo e Patrimonial

Paulo Vitor Pitton

Vice-Presidente Econômico-Financeiro

José Anarecido Florêncio

Vice-Presidente Social

Maurício Pereira de Menezes

Vice-Presidente de Esportes

Rômulo Marzano Filho

**Diretor Administrativo** 

Luiz Henrique de Santes

Diretor de Patrimônio

Armando César Franco

Diretor de Sede Alexandre Audino Campos

Diretor de Informática

Antônio Cláudio Gimenes

**Diretor Social** 

Luiz Renato Martins Fontes

Diretor de Comunicação Social

Silvio Chicchi

**Diretor de Esportes Atividades Internas** 

Cláudio Teixeira Pinto

Diretor de Esportes Atividades Externas

Eduardo Antônio Benatti

Assessores da Presidência

Armando das Neves Feltrin João Carlos Feliciano dos Santos

Sidnei Chicchi

#### PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DELIBERATIVO Presidente

Dionísio Chiaranda

1° Vice-Presidente

Armando Vagner Piva

2° Vice-Presidente Waldir Ronaldo Novelli

1° Secretário

Jaime Costa

2° Secretário

Idemar Fabri

#### PRESIDÊNCIA DO CONSELHO FISCAL

**Presidente** 

Djalma de Abreu Filho

Vice-Presidente

José Roberto Piva

Secretário Paulo Tarcisio Garcia Leal

4° Membro Efetivo

Valter Monteiro

5° Membro Efetivo Antônio de Oliveiro Rocha

#### COMISSÃO DE SINDICÂNCIA E DISCIPLINA

Presidente

José Roberto Piva



Revista Informando Primeiro Publicação mensal do Primeiro de Maio Futebol Clube Jornalista Responsável:

Eduardo Kaze (MTB: 62857-SP)

Textos, fotos e diagramação: **Redatoria Gonzo** 

Eduardo Kaze - Textos • Elaine Bosso Luz - Diagramação

Luiz Américo - Fotos

Comercial: Gisele Guidetti e Fábio Armani

Impressão: Gráfica Expressão

**Tiragem:** 1.000 exemplares

Os artigos assinados e os anúncios publicados são de inteira responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião da diretoria do Primeiro de Maio Futebol Clube ou de seus associados.

#### Palavra do presidente

Em 21 de fevereiro último, o Primeiro de Maio Futebol Clube elegeu sua nova Diretoria Executiva e nós, que formamos a chapa "Sou PMFC", tivemos o privilégio de sermos os escolhidos. Neste biênio que se inaugura, sequiremos firmes em nossa missão de contribuir para o crescimento do Clube, zelando por todas as áreas e perspectivando, com ênfase, acões de modernização.

Esta edição da revista Informando Primeiro, primeira produzida sob nossa gestão, é uma dessas ações. Incrementar essa publicação, ainda reduzindo seus gastos e apresentando conteúdo gráfico e jornalístico diferenciado, é sem dúvida uma das marcas de nosso grupo: a busca pela melhoria sempre privilegiando a coerência e as boas práticas de administração.

Temos, é claro, consciência dos desafios que virão, mas temos, acima de tudo, convicção de que formamos, entre sócios e gestores, professores e funcionários, um grupo coeso, unido, com força e amor para conduzir este Clube para o futuro, com o pé no chão, mas de mente aberta.

Por fim, esperamos que goste de nossa nova revista, que busca, além de informar auanto aos acontecimentos do Clube, também entreter, instruir e proporcionar momentos de reflexão e prazer para você, sócio, a razão de nosso centenário.

Boa leitura!



Ricardo Lisboa Villela Presidente da Diretoria Executiva



#### Nesta Edição

#### Capa

#### Espelho d'água dá lugar a jardim

Espaço foi readequado e conta com nova iluminação. P.5



Acontece no Clube

#### Toma posse nova Diretoria Executiva do Primeiro de Maio Futebol Clube

Tomou posse a nova Diretoria Executiva do Primeiro de Maio Futebol Clube. Com 364 votos de um total de 822, o grupo ocupará o cargo no biênio 2016/2018. **P.6** 



Tecnologia

## Marco Civil da Internet está regulamentado, e agora?

Entre outras coisas, é vetado que operadoras e empresas de internet priorizem pacotes de dados em razão de arranjos comerciais. **P.16** 

#### Leia também

#### Conselho Deliberativo - P. 4

Pronunciamento de Posse

#### Acontece no Clube - P.7

Torneio Interno de tênis

Noite da Mamma

Futebol: começa o campeonato interno de menores

Torneio de boliche

Yoga no parque

Torneio de snooker

Aula de hidroginástica em homenagem às mães

Torneio de tranca

Nova aula de ginástica

Figue atento ao recadastramento

#### Esporte - P. 14

Boxe: muito além do combate

Tecnologia - P. 16

Marco Civil da Internet

Atividade & Lazer - P. 18 Só para curiosos - P. 20 Sou Primeiro de Maio - P. 22



#### Conselho Deliberativo

#### Pronunciamento de Posse

Compromisso para a Nova Gestão

#### Santo André 01/março/2016

O PMFC, que fará 103 anos em agosto, tem sido considerado, ao longo destes anos, o melhor Clube Social da região e, digo a todos, que razões e motivos não lhe faltam: ser centralizado, de valor patrimonial alto, fortemente de característica familiar, participação nos poderes constituídos no município, portanto, é o que nos identifica e qualifica.

Por isso, os desafios de manter este "Status Quo Ante" é uma tarefa das mais dificeis, pois, as demandas sociais acompanham as competências, os valores e poderes desta nossa sociedade, e é neste ambiente de grande dinâmica social que devem surgir os grandes gestores, diferenciados, com visão de futuro e que se conscientizem que só será possível mantermos nosso Clube vivo, saudável e com as tais identidades preservadas, se conseguirmos manter os sócios interessados, ativos e, cada vez mais, participativos.

Venho defendendo que há uma necessidade premente em identificar/definir as novas demandas de nossa sociedade para que tenhamos nosso selo Premium como prestadores de serviços que somos, nitidamente nas atividades de lazer, saúde e esportes, e ainda, com uma maior utilização/participação feminino e masculino e em todas as faixas etárias, propiciando desta maneira atividades com qualidade diferenciada e/ou no mínimo igual ao que de melhor encontrarmos fora de nossas dependências, com menor custo. Não há espaço para erros ou equívocos, nem tempo a perder.

O clube ideal é aquele totalmente integrado com sua sociedade, sendo eco de suas demandas e, para que isso aconteça, esperamos desta nova gestão que inclua sistematicamente a democratização de suas decisões e atos, e que a distribuição dos objetivos e melhorias obtidos seja justa, equânime, atendendo aos nossos anseios e que traga a reboque um sentimento de orgulho a todos nós por fazermos parte deste Clube.

Sabemos que isto, ainda que pareça estar distante de ser alcançado, por limitações fisicas, financeiras, dos desafios na gestão, e que, se somados os problemas que poderão advir do momento econômico em que vivemos teremos mais do que nunca que acreditar e apoiar este novo grupo de gestores, apostar e estimular que neste momento apareçam os grandes idealistas e que neles aflorem a criatividade e a perseverança para desenvolver soluções e formas de superarmos as dificuldades reforçando, paralelamente, o relacionamento entre os poderes constituídos, CD e CF com a vossa DE, já que decisão, competência, sabedoria e sensibilidade para tanto, não lhes falta.

Devemos também firmar a nossa crença de que seja uma gestão moderna, inovadora, com práticas democráticas, de respeito inconteste ao nosso Estatuto, com muito amor ao que faz e que se traduza não só em beneficios, mas que venha trazer um novo despertar de convivência social para todos nós do PMFC.

Finalizando, acreditamos que esta nova gestão, capitaneada pelo mais jovem Presidente dos últimos 50 anos, trará novos valores. Este Clube não fez 100 anos por puro acaso, e muito menos sem ter se renovado ao longo de todo este tempo. Que a renovação seja o norte a ser seguido, trazendo em seu bojo uma base ampla e sólida para um novo ciclo de 100 anos e que este desperte e mantenha vivo nosso orgulho em sermos, agora e sempre, o que há de melhor e de mais importante para o PMFC, bem como também para todos aqueles que, no futuro, estiverem comemorando um novo centenário.

Desejamos aos novos gestores saúde, sucesso, muitas vitórias, muita paz, e que Deus os ilumine e abençoe.

Obrigado.



**Dionísio Chiaranda** Presidente - Conselho Deliberativo





## Espelho d'água do salão social recebe reforma e é transformado em

## JARDIM

Inaugurado no ano 2000, junto ao salão social, o espelho d'água foi desativado há cerca de dois anos, em virtude de rachaduras em sua estrutura, que provocaram um vazamento. Hoje, o espaço foi readequado para dar lugar a um jardim, com nova iluminação e, o mais importante, com custo zero para o Clube.

De acordo com o Vice-Presidente Administrativo e Patrimonial do Primeiro de Maio, Paulo Vitor Pitton, o concerto do espelho d'água é uma antiga demanda que finalmente encontrou solução. "O espelho d'água teve uma rachadura e perdíamos muita água. Isso aconteceu há cerca de dois anos e foi necessário esvaziá-lo. Ele ficou vazio por este período e não conseguimos readaptá-lo na outra gestão, em virtude de verba, mas assim que assumimos a diretoria executiva neste ano, encaminhamos isso como prioridade", conta.

Com projeto da arquiteta paisagista Rebeca Ribeiro Braga, o resultado tem agradado e atendido às expectativas, tanto de sócios, quanto de pessoas que frequentam o restaurante ou alugam o salão social para eventos. "Quando o indivíduo alugava o salão, via aquela 'piscina' vazia, causando uma impressão negativa. Ali é uma área onde as pessoas costumam tirar fotos, então construímos o jardim e reestruturamos a iluminação no local pensando na estética e no bem estar destas pessoas", destaca Pitton.

Realizada com verba proveniente de parceria com um concessionário, a reforma teve custo zero para os cofres do Clube. "Conseguimos readaptar o lugar sem gastar um tostão, e isso é uma marca de nossa gestão: buscar o melhor para o Clube e seus associados, sempre com os pés no chão, visando uma boa política de gastos", comemora Pitton.

## Toma posse nova Diretoria Executiva do Primeiro de Maio Futebol Clube



Da esq. para a dir.: Paulo Vitor Pitton, Maurício Pereira de Menezes, Ricardo Lisboa Villela, José Florêncio e Rômulo Marzano Filho

Em 1° de abril último, tomou posse a nova Diretoria Executiva do Primeiro de Maio Futebol Clube. Com 364 votos de um total de 822, a chapa vencedora, "Sou PMFC", ocupará o cargo no biênio 2016/2018.

Formada por Ricardo Lisboa Villela (presidente), Paulo Vitor Pitton (vice-presidente administrativo e patrimonial), José Florêncio, o Jacaré, (vice-presidente econômico-financeiro); Maurício Pereira de Menezes (vice-presidente social) e Rômulo Marzano Filho (vice-presidente de esportes), a "Sou PMFC" tem como principal proposta a modernização do Clube.

"Não temos interesses próprios ou políticos, mas sim, na melhoria do Clube, privilegiando os sócios, proporcionando uma situação agradável e que atraia as famílias e os jovens, que muitas vezes não encontram atividades atraentes para sua faixa etária e acabam abandonando o Clube. Ou seja, vamos modernizar o Clube com o objetivo de atrair o público, principalmente o jovem", declara Villela.

De acordo com o novo presidente, ex-vice-presidente econômicofinanceiro e um dos responsáveis por equilibrar as contas do Primeiro de Maio, a nova gestão está preparada para o desafio de gerir o Clube. "Finalmente temos capital de giro para fazer investimentos. Nossa gestão financeira, atuante na administração anterior, fechou o biênio 2014/2015 com superávit, algo histórico no Clube e, com isso, conseguiremos progredir muito. Queremos que o sócio chegue e se depare com um visual bonito e interessante. Formamos um grupo de pessoas que possuem força para fazer o melhor para o Clube. Tenho absoluta certeza de que contribuiremos para o crescimento de todas as áreas, entre elas, financeira, administrativa, social e de esportes", afirma.

## Torneio Interno de Tênis é marcado por disputas equilibradas

Realizado nos dias 14 e 15 de maio, o Torneio Interno de Tênis de Duplas foi marcado por disputas equilibradas, com os times divididos em três categorias: Entre os "Veteranos", Dirceu Miranda e Richard Lambert foram os vencedores, tendo como vice a dupla Vanderlei Nicola e Ricardo Bourdon.

Na categoria "A", Paulo Gatt e Alberto Venceslau levantaram o caneco, enquanto José Aparecido Florêncio (Jacaré) e Dalto Mora celebraram a segunda colocação. Segundino Quintadilha e Martius Molica foram os campeões da Categoria "B", e Almir Azevedo e Fernando Teixeira ficaram na vice-liderança.









#### Tenistas do Primeiro de Maio vencem o Jotisa

Realizado de 25 de abril à 17 de maio, a 17ª edição dos Jogos da Terceira Idade (Jotisa) consagrou quatro atletas do Primeiro de Maio na modalidade Tênis de Campo. Vicente Russo e Alberto Venceslau foram os campeões das duplas na categoria "A" (60 a 69 anos). Dirceu Miranda e Segundino Quintadilha venceram a categoria "B" (70 anos e acima).

Única competição do gênero e de formato aberto à participação de todas as cidades do Grande ABC, o Jotisa é voltado prioritariamente ao público de terceira idade e realizado e organizado pela Prefeitura Municipal de Santo André.





#### Noite da Mamma

## Sucesso e tradição em homenagem às mães

No último dia 13 de maio foi realizado o jantar da Noite da Mamma. Com o salão social do Clube lotado, o evento contou com a apresentação da banda Faixa Nobre e culinária de primeira. A revista Informando Primeiro selecionou alguns momentos da festa mas, caso você não encontre sua foto por aqui, fique tranquilo! Na página do Facebook do Clube (facebook.com/PrimeirodeMaioFutebol-Clube) está o álbum completo, com mais de 350 fotos para você curtir.























O Colégio Singular completa 50 anos. Professores, funcionários e colaboradores são pessoas singulares na construção dessa história. Gente que se entrega de corpo e alma para que a educação no Brasil tenha um aliado forte, que se preocupa em formar cidadãos melhores a cada dia, a cada ano, a cada década. E não só para o Brasil, mas para o mundo! Pais, filhos e netos se orgulham pela ótima formação que tiveram, na mesma escola. E as futuras gerações terão esse mesmo orgulho. Porque educar com qualidade sempre

Porque educar com qualidade sempre fez parte do nosso cotidiano.

Isso garante ensino forte o tempo todo.



























Seja para COMPRA, VENDA ou LOCAÇÃO Deixe nas mãos de quem entende !!!

PÇA PR. KENNEDY, 70, V. BASTOS, SANTO ANDRÉ
WWW.DEPAULA.COM.BR

3215-8000

#### Torneio interno de futsal e society para menores

Foi realizado em 11 de junho último o Torneio Início do Campeonato Interno de Futebol Menores, nas modalidades society e salão. No total, 16 equipes disputam o torneio, cuja primeira rodada ocorreu em 18/06 e tem a final programada para 19 de novembro. Até o fechamento desta edição, oito jogos haviam sido disputados.

O campeonato é dividido em quatro categorias, sendo duas voltadas para o society e duas para o futsal. Os nascidos em 2008, 2009 e 2010, competem na Sub-8 (Futsal); 2007 e 2006, disputam o Sub-10 (society). No Sub-13, competidores nascidos em 2003, 2004 e 2005 jogam no society e os Sub-17, nascidos em 2002, 2001 e 2000, competem no futsal. No total, 73 partidas serão realizadas.

Entre os patrocinadores do campeonato estão: Colégio Arbos, Colégio Singular, Buffet Kidbeeruta, Colégio Educandinho, Star Saúde, Colégio Spazio, Academia Toro Gym, Rockribs, Campo Verde Seguros, Colégio Etip, Colégio Pentagono e Tent Beach.





#### Torneio de Boliche

O Torneio Interno de Boliche apresentou seus vencedores em 5 de junho último. Na Série Ouro, Ednilson Fassina, José Luis Targher e Luiz Joaquim Dias Neto foram os três primeiros colocados, respectivamente. Marcos Ozi Tavares, Renan Fregonesi e Marcelo Fregonesi levaram, nesta ordem, o caneco na Série Prata. Já na Série Bronze, José Roberto Caparros ficou em 1°; Silvio Vilatoro, em 2°; e Waldir Novelli em 3°.

No Feminino, Zezé Targher foi a vencedora, seguida de Marile-



na Gama, em 2°, e Rosina Nascimento, em 3°. O próximo torneio será o Infantil, a ser realizado a

partir de 23/07. A pré-inscrição deve ser feita na cabine do Boliche até o dia 21 de julho.

#### Yoga no parque

Disciplina física e mental. Praticar yoga é, além de um prazer, atividade que enriquece o autoconhecimento e a calma. Neste caso, nada melhor do que meditar em conexão com a natureza, e essa foi a proposta de Almir de Carvalho, professor de yoga do Clube que, em 14 de maio último inovou e levou seus alunos para uma aula no parque Celso Daniel, no centro da cidade.

A atividade agradou e, no que depender de Almir, será prática corriqueira em seu curso. "Foi a primeira vez que nossas turmas realizaram a yoga fora do Clube. Todos gostaram muito e a ideia é propor para a Secretaria de Esportes novas datas, pois queremos realizar esta atividade nos demais parques de Santo André", disse.







#### Torneio de snooker

Foi realizada, em 4 de junho último a final do Torneio de Snooker "Regra Inglesa" do Clube. Iniciado em 27/02, o campeonato, realizado aos sábados, foi disputado por 11 associados. Júlio Nascimento ficou em 1° lugar; Onofre Ciavatta, em 2°; e Cláudio Vietri, em 3°.

O próximo evento é o Torneio de Snooker "Pontinho 2016", com início previsto em 23 de julho. As inscrições devem ser realizadas até 10 de julho, na sala da sinuca.





#### Dia das Mães e de saúde

Em 14 de maio último foi realizada a aula especial de hidroginástica em comemoração ao Dia das Mães. A atividade serviu não apenas para celebrar a data, mas para lembrar da necessidade de cuidar do corpo e da mente, já que a hidroginática melhora a capacidade aeróbica, cardiorrespiratória, a resistência, a força muscular e a flexibilidade, além de proporcionar momentos divertidos e agradáveis para os praticantes. As aulas ocorrem de terça a sexta-feira, em horários variados, voltadas para pessoas acima de 13 anos. Para mais informações entre em contato com a secretaria do Clube.







## Torneio de tranca

Com quase três meses de jogos, o Torneio de Tranca, composto por 10 duplas, terminou no último dia 11/06. Sérgio Artico e Marcelo Fregonesi formaram a dupla campeã. Osvaldo Nacione e Vandir Mendes levaram a vice-liderança e Jorge Lincon e José M. Matosinho fecharam o podium, na terceira colocação. Em agosto, mês das comemorações de aniversário do Clube, será realizado o Torneio Interclubes. A data do início ainda não foi confirmada.





Desde 2005, a Real Food Alimentação é certificada pela ISO 9001, obtendo em seguida as certificações, ISO 14001 e OHSAS 18001, formando assim o Sistema de Gestão Integrado que firma seu comprometimento com a satisfação de seus clientes, preservação do meio ambiente, segurança e saúde de seus colaboradores.





#### Novo curso de ginástica para fortalecer glúteos, costas e abdômen

Buscando dar aquela tonificada no bumbum, fortalecer as costas e o abdômen? Já estão abertas as inscrições para o novo curso de ginástica do Clube, o Core Training. Com duração de 30 minutos por aula, a atividade apresenta um mix de exercícios isolados que têm como alvo grupos musculares específicos.

O treino utiliza equipamentos característicos e projetados para aumentar o desempenho do praticante como, por exemplo, os Rubbers (elásticos que geram tensão e resistência) e anilhos, deixando a atividade mais desafiadora. O "Core" é uma unidade integrada composta por 29 pares de músculos, responsáveis por suportar o complexo bácia-pélvis-lombar. A sessão de treinamento tonifica, ainda, braços e pernas, além de aprimorar a coordenação motora e melhorar a postura.

Para os que buscam um complemento para o treinamento físico, o Core Training é a opção exata. Os interessados devem entrar em contato com o Departamento de Esportes, pessoalmente ou pelo telefone: 4993-7127.



## Fique atento para o recadastramento

Recadastramento obrigatório de todos os associados e titulares de 01 de junho de 2016 até 31 de agosto de 2016, após este período o acesso ao clube será liberado somente após regularização do cadastro. É necessário que o associado titular traga na secretaria documentos originais de todas as pessoas

incluídas no título, conforme segue:

Original: CPF e RG de todos, Certidão de Nascimento dos filhos menores que ainda não possuem RG, certidão de Casamento, Comprovante de residência deve ser atualizado do último mês do titular e dos dependentes indiretos.

Obs.: Os filhos dependentes menores de 18 anos devem apresentar também Certidão de Nascimento atualizada nos últimos 30 dias.

No ato da apresentação dos documentos na secretaria o titular deverá preencher formulário e todos deverão fazer atualização de foto e biometria.











## Entre golpes, suor e músculos:





São cinco da tarde de uma quinta--feira gelada quando Bruno Pelinson, instrutor de boxe do Clube Primeiro de Maio, recebe nossa equipe de reportagem. Ele está a uma hora do próximo treino e nosso encontro, previamente agendado, tem início sem pressa. Seguimos para o espaço onde o treinamento é realizado, no interior da Academia e que, em breve, estará repleto de alunos.

Bruno tem 28 anos, mas a pouca idade não impede que ele possua uma década e meia de prática. Formado em Educação Física pela FIRP (Faculdades Integradas de Ribeirão Pires), com pós-graduação em Biomecânica, o professor fala com a propriedade de quem conhece profundamente o assunto. Aos 13 anos, apenas três após aderir ao karatê, afim de canalizar sua energia juvenil - até então manifestada em brigas de rua e indisciplina na escola - se envolveu no aprendizado do boxe. Hoie. é responsável por aproximadamente 40 alunos, com perfis e objetivos distintos, porém, consoantes quanto aos beneficios físicos e psíquicos ocasionados pelo boxe.

"Você trabalha força, velocidade, agilidade, coordenação... É um esporte democrático, respeitando a individualidade de cada um, que pode evoluir de acordo com seu próprio potencial. Por exemplo, um adulto que nunca desenvolveu atividade física alguma, mal conseguindo correr ou fazer um agachamento, através do trabalho do boxe consegue melhorar seu condicionamento, ganhando mais flexibilidade e mobilidade no dia a dia", explica Bruno.

#### Para além da luta

Treinar boxe é muito mais do que lutar num ringue, e descubrimos isso ao encontrar os alunos do Clube. Rafael Setubal, 17 anos, é o primeiro a chegar. Segundo ele, o interesse pelo esporte nasceu na curiosidade e cresceu na medida que sua condição física se aprimorou. "Comecei a me exercitar na academia e sempre via os treinos de boxe acontecendo. Isso despertou meu interesse e resolvi fazer uma aula teste, gostei e continuei treinando. Hoje, com apenas dois meses praticando, já sinto que aperfeiçoei minha postura e tenho dormido e acordado muito melhor ", conta.

Darlan Moraes Jr, 48 anos, também optou pelo boxe privilegiando a melhora corporal, contudo, ele aponta o aprimoramento psíquico providenciado pela prática e que, garante, melhorou significativamente sua auto-estima. Com dois anos de treinamento, Darlan atualmente está mais seguro de si. "Você se sente diferente quando está 'resguardado' fisicamente. É uma questão interna de estar preparado. Quando treino, limpo minha mente e reduzo meu estresse. O corpo é uma máquina que necessita desta 'desanuviada' e encontro isso aqui".

#### Lute como uma garota

Pensando em maneiras de driblar a preguiça, Alena Wilhelmsen, 39 anos, migrou da natação para o boxe. Experimentou, de início, breve preconceito individual, refletindo o machismo dos que consideram o pugilismo um esporte exclusivamente masculino. Tal sensação, entretanto, se dissipou rapidamente e hoje ela colhe os frutos da escolha. "Vim para o boxe porque era um jeito de me exercitar no frio. Antes, eu nadava, mas tinha muita preguiça de entrar na água em dias de baixa temperatura. Decidi frequentar a academia, mas acho chato o exercício só pelo exercício. Ainda com certo receio, optei pelo boxe. Achava violento, que não era coisa de mulher... mas acabei percebendo as vantagens, que vão além da melho-



"Você trabalha força, velocidade, agilidade, coordenação... É um esporte democrático, respeitando a individualidade de cada um", expli<u>ca Bruno Pelinson</u>

ria física, promovendo a capacidade de auto-defesa. Treino fazem dois anos e percebo meu controle físico e mental significativamente aperfeiçoados. Estou físicamente melhor hoje, aos 39 anos, que aos 37", afirma, satisfeita.

#### Dos primórdios até hoje em dia

Veterano no boxe do Primeiro de Maio, Fábio Cabrini, 30 anos, pratica o esporte desde a primeira turma. A paixão, ocasionada pela busca por um exercício que privilegiasse a mobilidade foi tamanha que, mesmo sem pretensões de competir, Fábio se mantém ativo e operante como um dos mais proeminentes atletas da turma. "Meu objetivo foi buscar um melhor desempenho fisico. Fazendo somente a academia, você acaba ficando lento e pesado, então percebi a necessidade de uma atividade aeróbica. Escolhi o boxe e peguei gosto pela coisa. Percebi melhorias logo, principalmente, na perda de volume corporal, na definição muscular e no aumento da capacidade cardiovascular. Emocionalmente, o boxe também eleva o equilíbrio, uma vez que envolve a possibilidade de você se machucar, ou machucar outra pessoa. Assim, necessário sempre ponderar



"Treino fazem dois anos e percebo meu controle físico e mental significativamente aperfeiçoados. Estou fisicamente melhor hoje, aos 39 anos, que aos 37", afirma, Alena Wilhelmsen



"Percebi logo melhorias, principalmente, na perda de volume corporal, na definição muscular e no aumento da capacidade cardiovascular. Emocionalmente, o boxe também eleva o equilíbrio". diz Fábio Cabrini



"Hoje, com apenas dois meses praticando, já sinto que aperfeiçoei minha postura e tenho dormido e acordado muito melhor", conta Rafael Setubal



"Quando treino, limpo minha mente e reduzo meu estresse. O corpo é uma máquina que necessita desta 'desanuviada' e encontro isso aqui", garante Darlan Moraes Jr.

cada golpe, e isso gera um crescimento individual muito grande, um autoconhecimento para toda a vida", finaliza.



## Marco Civil da Internet está regulamentado, e agora?



Horas antes do Senado definir seu afastamento do cargo de presidente do Brasil por até 180 dias, em vista do processo de impeachment sofrido, Dilma Rousseff editou decreto regulamentando o marco civil da internet. Mas o que isso significa?

Horas antes do Senado definir seu afastamento do cargo de presidente do Brasil por até 180 dias, em vista do processo de impeachment sofrido, Dilma Rousseff editou decreto regulamentando o marco civil da internet. Mas o que isso significa?

Entre outras coisas, foi vetado que operadoras e empresas de internet "priorizem pacotes de dados em razão de arranjos comerciais". Isso significa que, se as operadoras quiserem oferecer pacotes com acesso a serviços que não consumam a franquia, não poderá haver um acordo comercial entre o provedor de conexão e o aplicativo, para que o serviço seja priorizado em relação aos demais.

Na prática, o que ficou conhecido como "neutralidade da rede" determina que os provedores de internet ficam proibidos de ofertar conexões diferenciadas a partir do conteúdo que o usuário pretende acessar, como e-mails, vídeos ou redes sociais. A neutralidade de rede prevê que o tráfego de qualquer dado deve ser feito com a mesma qualidade e velocidade, sem discriminação, sejam dados, vídeos, etc. Se essa neutralidade não fosse garantida, a internet poderia funcionar como uma TV a cabo: os cidadãos pagariam determinado valor para acessar redes sociais e outro para acessar redes e vídeos, por exemplo. A comercialização de velocidades diferentes, contudo, continua valendo.

#### Na contramão

Apesar da regulamentação da lei, João Rezende, presidente da Anatel, afirmou que a agência não irá regular ou controlar modelos de negócio das empresas prestadoras de acesso à internet. A declaração foi dada em 2 de junho último, durante evento realizado pela Associação Brasileira de Provedores de Internet e Telecomunicações.

O presidente da Anatel disse, ainda, que as empresas terão que fornecer ferramentas para que o usuário monitore o quanto de internet está consumindo e como está gastando. O presidente nacional da OAB, Claudio Lamachia, criticou a postura da Anatel e diz que o recuo é um ataque ao consumidor e que a agência se curva às telefônicas atuando como sindicato delas.

A OAB estuda a propositura de medidas judiciais e administrativas que impeçam a situação. (Com ABR.)

O Marco Civil da Internet define regras mais claras a respeito dos direitos, deveres e princípios para o uso da rede no Brasil. Reconhece para o ambiente virtual princípios constitucionais como a liberdade de expressão, a privacidade e os direitos humanos, além de-definir responsabilidades dos provedores de serviços e orientar a atuação do Estado no desenvolvimento e uso da rede.

# 1. Neutralidade • garante tratamento isonômico para qualquer pacote de dados, sem que o acesso ao conteúdo dependa do valor pago; • os provedores ficam proibidos de discriminar usuários com base

#### 3. Liberdade de Expressão

que acessam - cobrando mais de

quem acessa vídeos, por exemplo.

nos servicos ou conteúdos

 a decisão sobre a retirada de conteúdo fica limitada à Justiça.
 Atualmente, vários provedores tiram do ar textos, imagens e vídeos de páginas que hospedam, a partir de simples notificações

#### 2.Privacidade

• o usuário terá
garantido o direito
à inviolabilidade
e ao sigilo das
comunicações.
As empresas terão de
desenvolver mecanismos
para garantir, por exemplo,
que os e-mails só sejam lidos pelos
emissores e pelos destinatários;

• garante a proteção a dados pessoais e registros de conexão. A cooperação das empresas de internet com órgãos de informação estrangeiros se torna ilegal



#### Notas tecnológicas

#### Caneta 3D para crianças



A WobbleWorks - empresa norte-americana criadora da primeira caneta 3D do mercado - anunciou o lançamento de uma versão infantil da impressora portátil chamada de 3Doodler Start. O dispositivo de mão possibilitará que crianças de 8 a 13 anos, segundo recomendação da fabricante, criem seus próprios desenhos 3D. A 3Doodler Start é uma mini-versão da elegante caneta 3Doodler 3D, lançada em 2013, mas que ganhou uma atualização significativa em 2015. O preço varia entre \$ 50 e \$100 dólares. A caneta pode ser comprada no portal http://3doodlerstart.com/

## facebook 30-fagres vides

#### Facebook 360°

O Facebook passará a utilizar um sistema que permite o upload de fotos em 360° sem muita dificuldade nem a necessidade de equipamentos especiais. O recurso deve funcionar da mesma maneira que os vídeos imersivos já publicados na plataforma. As imagens em 360° poderão ser exploradas por qualquer usuário.

#### Fone de ouvido tradutor

Para todos que querem viajar e se comunicar, a tecnologia acaba de dar um grande passo. Parece coisa de filme futurista, mas é verdade. Trata-se de uma espécie de fone, inserido no ouvido, chamado The Pilot, capaz de traduzir diretamente a fala do interlocutor para a língua do ouvinte. O dispositivo, desenvolvido pela empresa Waverly Labs, por enquanto está disponível para inglês, espanhol, francês e italiano. Em breve, porém, outras línguas serão adicionadas.





Na hora de comprar, vender ou trocar de carro não fique na indecisão, venha para Supervisão. www.supervisão.com



Fernando Maita, empreendedor e andreense de coração, foi apresentado em 2005 a um novo segmento de serviço que estava chegando ao mercado, de imediato constatou a importância da vistoria automotiva para a sociedade e investiu neste ramo, começou com uma franquia dentro do Auto Shopping Global, maior shopping automotivo do Brasil, e desde então este segmento não para de crescer, sendo um item obrigatório para toda a compra e venda de automóveis. Hoje as 3 unidades da Super Visão Vistorias de Santo André são as maiores e mais respeitadas da região, trazendo excelência em qualidade, seguranca e confiabilidade.

Fernando Maita, 41 anos, proprietário de 3 unidades da Super Visão Vistorias de Santo André

#### O que é Vistoria Cautelar?

A vistoria cautelar veicular consiste na análise da originalidade dos pontos de identificação dos veículos (chassi, motor, câmbio, vidros, etiquetas de identificação, placas, entre outros), além de verificar se existem reparos estruturais significativos nas longarinas dianteiras e traseiras, painel dash, painel dianteiro, painel traseiro, laterais, teto e demais peças. Após esta análise é emitido um laudo técnico contendo as descrições dos pontos analisados com as respectivas ilustrações fotográficas. Complementando o laudo, a pesquisa realizada é anexada junto aos bancos de dados contendo informações oficiais do veículo, além de levantamento de leilões e informações de histórico de sinistro.

Acreditamos que a vistoria cautelar veicular ajuda significativamente na redução de roubo e furto de veículos, uma vez que o laudo comprova a originalidade do bem e dos seus agregados, inviabilizando o comércio de mercadorias sem boa procedência.

#### Laudo de Transferência

Laudo fotográfico do motor/chassi exigido pelo DENATRAN para fins de transferência de veículo.

#### **Unidade Perimetral**

#### **Unidade Auto Shopping Global**

#### **Unidade Bangu**

R. Cel Alfredo Flaquer, 636 (Perimetral) Santo André 4436-1217 / 4427-5504 / NEXTEL: 82\*67117 santoandre@supervisao.com 2° a 6°, das 8h às 18h / Sábado das 9h às 18h Av. dos Estados, 8000 - Santo André 4476-2490 / 7751-4781 / NEXTEL: 100\*30839 global@supervisão.com 2° a 6°, das 9h às 19h / Sábado das 9h às 18h Av. Antônio Cardoso, 965 - Bangu - Santo André 4319-7666 / 94037-7327/ NEXTEL: 35\*36\*17915 bangu@supervisão.com 2° a 6°, das 8h às 18h / Sábado das 9h às 14h



#### **Evento Sociais**

#### 01/07

Happy Hour, com a Banda Fênix, das 21h30 à 01h30, na Chácara Mimosa.

#### 02/07

Som no Deck, com DaJúlia e Grupo Meu Samba, das 15h às 19h, no Deck Pizza Bar.

#### 03/07

Som na Praça com ,Vlad Moura, das 12h às 17h, na Praça da Figueira.

#### 07/07

Vídeokinta, a partir das 20h30, na Chácara Mimosa.

#### 08/07

Happy Hour, com a Banda Ciclo, das 21h30 à 01h30, na Chácara Mimosa.

#### 09/07

Som no Deck, com a Banda ZigZag, das 15h às 19h, no Deck Pizza Bar.

#### 10/07

Som na Praça, com Duo Só Amizade, das 12h às 17h na Praça da Figueira.

#### 14/07

Vídeokinta, a partir das 20h30, na Chácara Mimosa.

#### 14/07

Clube de Leitura, a partir das 19h30, no Anfiteatro.

#### 15/07

Happy Hour, com DJ Junior, das 21h30 à 01h30, na Chácara Mimosa.

#### 16/07

Som no Deck, com a Banda Ciclo, das 15h às 19h, no Deck Pizza Bar.

#### 17/07

Som na Praça, com Mimi, das 12h às 17h, na Praça da Figueira.

#### 21/07

Vídeokinta, a partir das 20h30, na Chácara Mimosa.

#### 22/07

Happy Hour, com Quarteto Feel Good, das 21h30 à 01h30, na Chácara Mimosa.

#### 23/07

Som no Deck, com a Banda Gesto, das 15h às 19h, no Deck Pizza Bar.

#### 24/07

Som na Praça, com Mauricio Lobosco, das 12h às 17h, na Praça da Figueira.

#### 27/07

Bingo das Mulheres, a partir das 15h, na Chácara Mimosa.

#### 28/07

Vídeokinta, a partir das 20h30 na Chácara Mimosa.

#### 29/07

Happy Hour com a Banda Ebtida das 21h30 à 01h30 na Chácara Mimosa.

#### 30/07

Som no Deck, com a Banda Veículo, das 15h às 19h, no Deck Pizza Bar.

#### 31/07

Som na Praça, com Gersinho e Amilcar, das 12h às 17h, na Praça da Figueira.

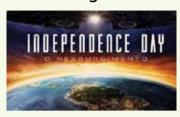
## Esporte

#### IX Triathlon Adaptado

Estão abertas as inscrições para a 9° edição do Triathlon Adaptado do Primeiro de Maio, com Bike, Corrida e Natação. Marcada para ocorrer em 3 de julho, a atividade recebe inscrições até o dia 24 deste mês, na Academia, Piscina, Departamento de Esportes ou pelo e-mail: esportes3@primeirodemaio.com.br. O limite de inscritos é de 80 atletas e a faixa etária mínima é de 13 anos.

#### Cinema

#### Independence Day O Ressurgimento

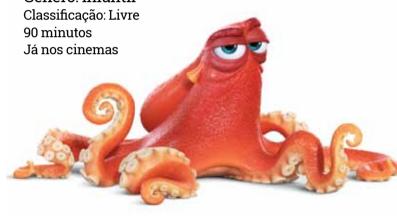


Depois de Independence Day redefinir o gênero de filmes de desastres, o próximo épico capítulo leva a uma catástrofe global em escala inimaginável. Usando a tecnologia alienígena recuperada, as nações da Terra têm colaborado em um programa de defesa imenso para proteger o planeta. Mas nada pôde nos preparar para a força avançada e sem precedentes dos alienígenas. Somente a ingenuidade de alguns valentes homens e mulheres pode trazer nosso mundo de volta da beira da extinção

Gênero: Ficção Científica Classificação: 12 anos 180 minutos Já nos cinemas

#### Procurando Dory

Se você se divertiu com o filme Procurando Nemo, da Disney/ Pixar, já pode ir economizando a mesada pois, em 30 de junho, chega ao cinemas Procurando Dory, continuação do longa que conta com a simpática e corajosa peixinha portadora de amnésia no papel principal. Na animação, Dory e seus amigos entram numa aventura repleta de ação e comédia, em busca do passado de Dory. Gênero: Infantil





#### Só para curiosos



#### Por que o dia tem 24 horas?

Se você acha que seu dia está muito curto - ou muito longo - fique sabendo que a culpa é dos babilônios. Por volta do ano 5 mil antes de Cristo, ao observar o movimento das sombras feitas pelo sol, eles - que viviam numa região que atualmente é o Iraque - viram que, num dado momento do dia, o sol estava a pino, ou seja, sem fazer sombra para os lados. Deram a este horário o nome de meio-dia e dividiram o resto do trajeto da sombra em 12 partes para cada lado: seis antes do meio dia e seis depois, determinando com isso o que ficou conhecido como " manhã" e "tarde". A outra metade do tempo ficou estabelecida como a "noite", dividindo, portanto, o período de translação da terra em 24 partes, ou 24 horas.

## Para que servem as unhas?

A ponta dos dedos é bastante sensível e tem muitos receptores responsáveis pelo tato. As unhas protegem essa região, evitando machucados e o contato com o frio ou calor intenso, além de infecções por conta de fungos e bactérias, que causam doenças.



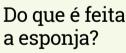
# Atchimmmin

#### Espirrar pra quê?

Espirrar não serve apenas pra fazer barulho e lambuzar a mão. Na verdade, o espirro é como o organismo se defende contra invasores.

Existem, no nariz, várias terminações nervosas responsáveis por comunicar ao cérebro quando algo estranho está sendo inalado, como poeira. Avisado, o cérebro providencia a expulsão do invasor: enche os pulmões com ar, contraindo os músculos

responsáveis pela respiração, e o impulsiona para fora. Aliado a gotículas de secreção, o espirro pode atingir de 0,5 a 5 metros de distância.



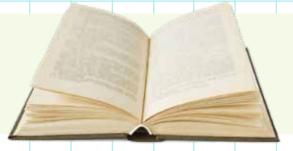
As esponias usadas para limpeza são feitas de um material plástico, chamado de polímero, parecido com a espuma dos colchões. Essa espuma passa por uma reação química que libera gás (dióxido de carbono) e faz com que ela fique cheia de espaços vazios. Quando a água entra em contato com a esponja, fica nesses buraquinhos. Para tirá-la dali, basta apertar: os poros diminuem e expulsam a água. Mas também existem esponias na natureza. São os animais conhecidos como poríferos, que também têm inúmeros furinhos que absorvem água. A água do mar passa por ali e leva oxigênio e seres minúsculos que servem

como alimento.

## Minhocas enxergam?

Minhocas são cegas, mas apesar de não enxergarem, elas conseguem se orientar debaixo da terra usando o tato e células distribuídas pela pele e que detectam a luminosidade. Além de não terem olhos, as minhocas não têm pulmões, e retiram o oxigênio do ar e do solo através da pele, no que é chamado de respiração cutânea.





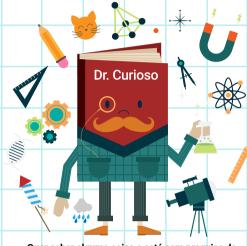
#### O que significa "etc."?

O Termo "etc." - que se lê "eticétera", aparece quase sempre no fim da frase e significa algo como " e por aí vai...". Ela é a abreviação de "et cetera", expressão em latim que significa "e outras coisas" ou "e o restante". Como se trata de uma abreviação, usamos sempre o ponto final após a palavra, mesmo que ela esteja entre aspas ou no meio da frase.

#### Do que são feitas as pedras?



Pedra é o nome popular usado para denominar as rochas e os minerais. Os minerais são materiais naturais sólidos, como quartzo, topázio e diamante. Já as rochas são formadas por agrupamentos de diversos minerais e formam as montanhas e os continentes. Sua dureza tem a ver com o tipo de mineral que a forma. Por exemplo, o granito é bem duro porque e formado por minerais duros. Já uma pedra de calcário, que é formada pelo mineral calcita, que não é tão dura.



Quer saber alguma coisa e está com preguiça de procurar? Mande sua pergunta para o Dr. Curioso, no e-mail: comunicacao.social@primeirodemaio.com.br, com o assunto "Quero Saber!"

## #PrazerEmFazerParte

Nossa escola é formada por uma rede familiar com um olhar diferente para a Educação. Do porteiro à direção, da secretaria aos alunos, da cozinha à sala de aula, somos, juntos, as peças da egrenagem que faz o Colégio Arbos ser uma escola feita por pessoas para pessoas.



Santo André

São Bernardo

São Caetano

f/ArbosABC

arbos.com.br

#### Sou Primeiro de Maio

"O que mais gosto no Clube é a parte social, onde podemos encontrar os amigos. Acho tudo muito bom, não mudaria nada"

Elenice Cintia Nori Knapp, 64 anos, sócia há trinta.



"O que mais gosto no Clube é a parte de natação. Da estrutura que temos hoje, eu não mudaria praticamente nada"

Fernando Schaion, 38 anos, sócio há vinte.



"Gosto do clima familiar e acho legal a diversidade de modalidades esportivas para se praticar. Além dos fre-

pessoas bonitas" Rafael Sallum Gatti, 39 anos, sócio há quatro.

quentadores, que são sempre



"O que mais gosto no Clube é a 'bagunça' com os amigos do futebol. Sou Sócio desde criancinha"

Marcelo Henrique Camillo (Marrom), sócio há trinta e cinco.



"Não tenho do que reclamar do Clube, ele é bem diversificado, tem esse clima familiar, áreas legais, como o Café Bistrô, as baladas, é tudo ótimo"

Roberto Pereira Gonçalves, 54 anos, sócio há dez.



"O que eu mais gosto no Clube, além do o futebol society e do tênis, que são os esportes que pratico, é a parte social, que é bem

organizada e administrada" José Aparecido Florêncio, 57 anos, sócio há vinte e um.



"Para mim, o que tem de melhor no Clube é o futebol, mas temos de tudo aqui, como as piscinas, o squash... Tem muita coisa para aproveitar" Enzo Mestre de Casa, 66 anos, sócio há trinta.



"Gosto do Clube pela proximidade com a minha casa, além das atividades esportivas, principalmente o futebol. É um clube charmoso, fincado bem no meio da cidade"

Manoel Adelino Florêncio de Souza, 43 anos, sócio há cinco.



"Sou da turma do futebol, então, para mim, o que vale é a confraternização com o pessoal e o bate papo com os amigos, além da cervejinha"

Rodrigo Dias Brigide, 46 anos, sócio há vinte.



"Venho para o Clube
exclusivamente
para jogar bola.
Sei que existem
muitas atividades, mas
é o futebol que eu adoro"
Orlando Santos Feitosa, 57
anos, sócio há vinte e cinco.





#### Nasce uma nova estrela na Rua das Figueiras.



2 dorms. ou 1 dorm. c/ closet 43m² privativos

Lazer no rooftop com vista para as estrelas.







Rua das Figueiras, 2904 - Campestre - Santo André



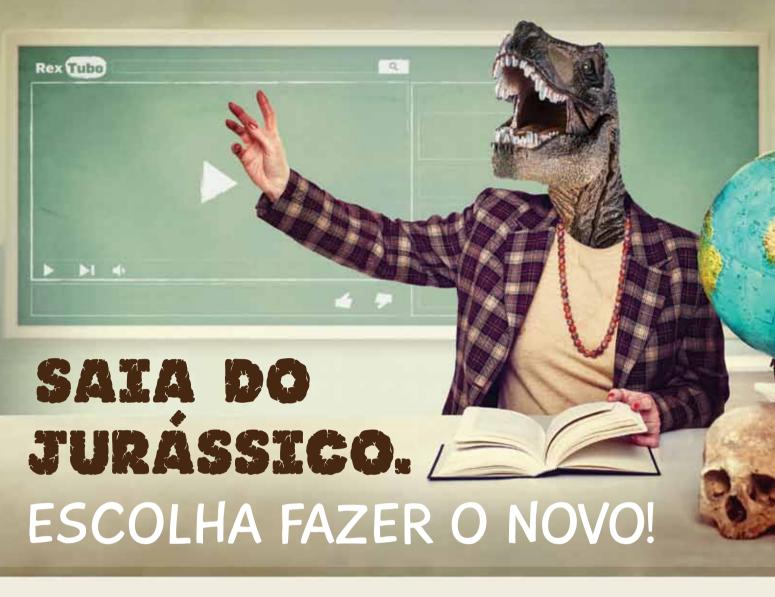
Trace a rota e saiba como chegar. Digite Lumiere Figueiras.



Aponte seu celular e acesse o hotsite: www.equerre.com.br/lumierefigueiras equerre@equerre.com.br

LIGUE: (11) 3705.1005





#### PRÉ-VESTIBULAR NO INTEGRA+

- O único com preparação completa até a data do ENEM
- Professores divertidos e atualizados
- Equipe de coordenadores formados pela UFABC
- Plantões de dúvidas online e presencial
- Material didático completo incluso nas parcelas
- Aulões de Filosofia e Sociologia





Rua Sigueira Campos, 848 - Centro - Santo André

f/cursointegramais

**INFORME-SE SOBRE** TURMAS DE AGOSTO

www.cursointegramais.com.br