



REVISTA

Nº 04. OUT/23

# TCC



## OUTUBRO ROSA

*Entrevista exclusiva  
com Andréia Fabiana*

## PROMESSA DO ESPORTE

*A indicada desse mês foi  
a aluna de voleibol  
Lavínia Avinco*

## VISITA ILUSTRE

*Palestra Esportiva com o  
atleta do UFC Toquinho*

## ENTREVISTA LORRAYNA

*O PODER DE  
TRANSFORMAÇÃO  
DO ESPORTE*

## PROJETO MELHOR IDADE

*Conheça o  
Fisioterapeuta Antônio  
Furquim, responsável  
pelo projeto*

# PALAVRA DA DIRETORIA

Queridos sócios! Quero começar homenageando todas as mulheres que vão começar a lutar, já lutaram, ou estão lutando contra o câncer de mama. Admiro muito a força de cada mulher e o poder de vencer essa doença.

Aproveito para registrar meu apelo, para que todas as mulheres façam o autoexame e faça a mamografia anualmente. Só assim conseguiremos salvar vidas!

Essa edição vai marcar nossa história, pois é uma edição que contempla a vida em forma de conscientização, de incentivo ao esporte e atividade física para todos: da infância à melhor idade.

**Tenham uma boa leitura!**

**Franco Paschetta Filho**  
Presidente da Diretoria Executiva



## EDITORIAL

Olá, é com muito carinho que escrevo este editorial num mês tão especial e cheio de significado que é Outubro.

Fiz 1 ano e 8 meses de quimioterapia para a cura de um câncer no intestino que, logo após, deu a metástase no aparelho abdominal. Fiz uma cirurgia com uma equipe de 6 médicos, que durou 19 horas. Fiquei na UTI por meses. O apoio, a dedicação e o amor do meu esposo Ciro e de toda minha família foram fundamentais, na minha recuperação. Renasci com o milagre e a bondade de Deus.

O clube TCC, é minha segunda família, por tudo que me oferece como profissionais competentes, educados e carinhosos. Gosto dessa INTERAÇÃO entre os sócios e do cuidado aos associados da melhor idade.

Amigos e companheiros, segue a minha mensagem do Outubro Rosa.



Fé e Perseverança, nos exercícios diários, que beneficiam qualidade de vida, alegria, na convivência com os amigos e novas amizades, sempre com solidariedade e amor.

**Ana Célia P. Cunha** - Sócia e exemplo de luta, fé e vitalidade.

## EXPEDIENTE

Editor - Amanda Assunção

Editorial - Celso Castilho/ Franco Paschetta Filho

Redação Lorem'Y

Colaboradores  
Érick Miranda  
Guilherme da Silva Caserta  
Luciana Clair Moreira  
Luiz Henrique Ribeiro dos Santos  
Simone Vianna Corrêa

Diagramação  
Agência Lorem'y  
@loremy\_digital

Fotos  
Capa - Foto Divulgação  
Celso Correa  
Gabriel Rezende

Vídeos  
Gabriel Rezende

Revisão Geral  
Franco Paschetta Filho

Distribuição gratuita  
Em PDF para download  
[www.taubatecountryclub.com.br](http://www.taubatecountryclub.com.br)

Impressão  
Gráfica Resolução  
Tiragem 1.500 exemplares  
Publicação mensal

**Taubaté Country Club**  
CNPJ 72.299.084/0001-17  
I.E. 688.177.468.110  
R. Conselheiro Moreira de Barros, 126, CEP  
12010 080 – Centro, Taubaté/SP (12) 3625 3333

**Diretoria Executiva**  
Presidente  
Franco Paschetta Filho

Vice-Presidente  
Celso Moreira de Castilho

1º Secretário  
Renildo Guimarães Ronconi

2º Secretário  
Carlos Barbosa Lima

1º Tesoureiro  
Filipe Batista Fernandes

2º Tesoureiro  
Márcio Gameiro Fonseca

**Conselho Deliberativo**  
Presidente  
Luís Gustavo Barbosa Lima

Vice Presidente  
Márcio Vieira

Secretário  
André Luiz Rodrigues Lopes

Membro da Mesa Diretora  
Marcos Antonio Santos Andrade



**Pensando em inovar sempre, o Colégio CEMI**

**investe na Educação Bilíngue desde o Infantil até o Ensino Médio.**

**We can prove it!**



@cemi\_colégio



Unid. I: (12) 99145-3594  
Unid.II: (12) 99143-2577  
Unid.III: (12) 99234-9636



# PROMESSA DO ESPORTE

Por, Luciana Clair  
Gerente de Esportes do TCC

Uma menina de 14 anos que joga voleibol como gente grande. Sua trajetória começou no TCC aos 7 anos e, desde muito pequena, já era comprometida e não faltava nenhum dia de treino!

Estamos falando de Lavinia Avinco, uma atleta destaque na categoria Sub15 e titular na categoria Sub17. Isso mesmo, ela joga com excelência nas duas categorias.

Seus pais, amantes do esporte, são presentes e apoiam desde muito cedo sua participação nos treinos e em competições. Isso fortalece a premissa da importância do apoio da família aos pequenos.

A Lavinia é nossa promessa porque, além de excelente atleta, tem os princípios primordiais do esporte, que são: personalidade forte, liderança, amizade, empatia e comprometimento.

Nossa atleta está disputando os títulos pelas duas categorias na Copa Itatiba de Voleibol:

- Jogo da final 22/10 - Sub17
- Jogo semi-final 19/10 - Sub15

**"O esporte é sair da rotina, faz aumentar a confiança e autoestima a cada acerto, e persistência de melhorar com os erros, além disso se cria grandes laços de amizade. Todos deveriam ter o esporte em suas rotinas."**

Atleta Lavinia Avinco



RECORD 37-12-1  
Ex UFC  
3x World Champion WSOF  
ADCC Vice Champion 2011  
Faixa Preta 5º Grau Luta Livre  
Faixa Preta 3º Grau Jiu-Jitsu

## PALESTRA ESPORTIVA

ROUSIMAR TOQUINHO PALHARES

Dia 28 de outubro receberemos a presença ilustre de, nada mais, nada menos, que um dos maiores atletas de MMA do mundo: Rousimar Toquinho Palhares. O atleta fará um **"Seminário - No GI"** aqui no TCC (Ginásio Fitness ao lado das quadras de tênis) com muito conteúdo e cases de confrontos de sucessos. **Segue a programação:**

- ➔ 09:00 - Abertura
- ➔ 09:30 - Início do Seminário (uso obrigatório de bermuda e rashguard)
- ➔ 11:30 - Finalização (Fotos e bate papo com o Toquinho)

Associados podem participar gratuitamente, basta deixar seu nome com o professor.

SERVIÇOS

PORTARIA PRESENCIAL | PORTARIA REMOTA

VIGILANTE ARMADO | ZELADORIA | LIMPEZA | MANUTENÇÃO

ALVO  
SEGURANÇA FACILITIES



(12) 3209-0935 | (12) 3645-6641



SUA SEGURANÇA É O NOSSO ALVO.



Fotos Divulgação

CLIQUE AQUI!



EMOCIONANTE! Ouça a entrevista completa ↑

## ENTREVISTA EXCLUSIVA – LORRAYNA

### O PODER DE TRANSFORMAÇÃO DO ESPORTE

A entrevista dessa edição é um bate-bola emocionante com nossa querida Lorrayna Marys da Silva, a menina que sonhava em ser ginasta mas foi acolhida pelo TCC e hoje joga voleibol na Itália e faz parte da nossa querida seleção brasileira de voleibol.

**TCC: Afinal, como você começou no esporte?**

**LORRAYNA:** Na verdade eu queria ser ginasta, eu assistia muito olimpíada, esses campeonatos que passavam com mais frequência na TV Aberta, e, gostava de vôlei, também, porém, a ginástica era algo que me prendia a atenção, e eu amava, me lembro que a minha mãe foi na CTI, buscar informações, ela conseguiu uma vaga para mim, para fazer ginástica, eu fui em uma aula, só que eu já era uma criança grande, então, eu tinha muita

dificuldade para fazer determinados movimentos, enfim, no final dessa aula, tinha um técnico de vôlei, o André, e ele falou "nossa, como você é alta! Você não tem vontade de jogar vôlei? E, aí, minha mãe falou "Ah! Ela gosta, e eu também, queria que ela participasse, mas não tinha vaga aqui". E aí, ele, fez uma ligação, para a Coordenadora Luciana, que na mesma hora, pediu para minha mãe me levar no TCC. Naquele mesmo dia, eu já tive a minha primeira aula, e foi isso.

**TCC: Como é a rotina de treinamento?**

**LORRAYNA:** A rotina de atleta não é fácil, principalmente, quando você já é profissional, onde o esporte se torna seu trabalho. Então eu treino todos os dias, de manhã e na parte da tarde. Geralmente, depois de jogos, o próximo dia do jogo a gente tem uma folga, tem uma quebra pra ter um descanso, uma recuperação. Já na seleção é um pouquinho diferente porque

depende do campeonato, por exemplo o VNL, a gente joga todos os dias, então não tem essa quebra. Depende da tabela de jogos, então varia muito, mas geralmente é uma rotina diária, são treinamentos diários.

**TCC: Que conselhos você daria aos jovens atletas que estão começando no esporte?**

**LORRAYNA:** Que não desistam dos sonhos. Acho que cada um sabe muito bem da sua história, de onde vem, aquilo que você sonha e não tem força maior, não tem garra maior do que a sua história. Então, que possam se apegar à sua história e ter garra, ter determinação, não desistir na primeira diversidade e é isso, confiar. Porque quando a gente confia nos nossos sonhos, em nós, na nossa capacidade, a gente chega muito longe.

**"Eu não consigo nem imaginar como seria minha vida se não fosse esporte"** Lorrayna Marys da Silva

Implantes  
é na  
Sorridents.



UNIDADE  
TAUBATÉ CENTRO

Rua Conselheiro Moreira de Barros, 49 - Centro

(12) 3424-3490

(12) 99197-2933

RT: Dra. Beatriz Ferreira Oliveira Santos - CRO 30.3961 | CRO CL 54.634

**Sorridents**  
Clínicas Odontológicas

UNIDADE  
TAUBATÉ INDEPENDÊNCIA

Av. Independência, 343 - Independência

(12) 3624-1221

(12) 99233-1661

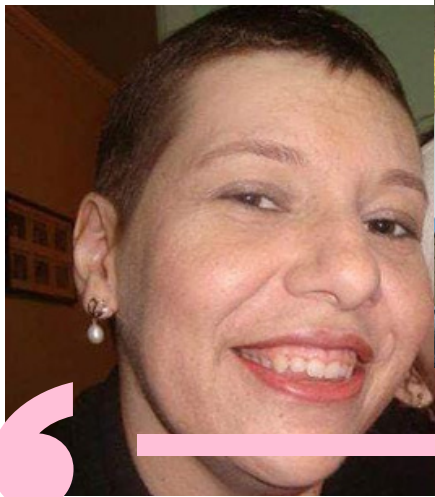
RT: Dra. Taliana Lopes de Castro Santos - CRO 322.102 | CRO CL 24.322

ALINHADOR  
TRANSPARENTE É

**sorridents**  
ALIGNER



Clínicas Odontológicas em toda a região.



## PROJETO MELHOR IDADE

O projeto **Melhor Idade**, que tem o fisioterapeuta Antônio Furquim como protagonista, foi pensado especificamente na prevenção de quedas, melhora do equilíbrio e melhora das "AVD'S" (Atividades de Vida Diária) dos alunos, por isso, as aulas trazem atividades que visam o aprimoramento motor e cognitivo individual, ganho de força e melhora do sistema cardiovascular.

Furquim é especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica, tem formação em aprimoramento motor do idoso com ênfase em pacientes com dores crônicas, é diplomado pela Escola Belga de Osteopatia em disfunções músculo esqueléticas e viscerais e já participou de trabalhos em clubes como Corinthians. Com um currículo invejável e um carisma único, o projeto Melhor Idade está sendo um sucesso, com mais de 80 alunos.

**"Durante as aulas, procuro mesclar os exercícios aeróbicos com atividades cognitivas de memória. Assim trabalhamos a melhora do condicionamento e evitamos o avanço do Alzheimer. Sinto-me muito feliz e privilegiado, em poder promover melhoria da qualidade de vida aos meus alunos e pacientes. Eu, como profissional que já trabalhei em outros clubes, posso dizer que o Taubaté Country Club oferece uma estrutura formidável para os sócios. Seja na área da fisioterapia, ou nas modalidades esportivas disponibilizadas pelo clube."**



## OUTUBRO ROSA

### RELATO DE SUPERAÇÃO

**Meu nome é Andreia Fabiana e aos 36 anos fui diagnosticada com câncer de mama, posso dizer que conhecer meu corpo e me tocar salvou minha vida.**

Eu passei a perceber que antes de menstruar um nódulo aparecia na mama esquerda, ele doía muito, conversei com meu ginecologista e ele disse que como minha filha era pequena 2 anos e 6 meses e eu tive muito leite, podia ser algo da amamentação, eu me incomodava muito.... aí de tanto insistir ele pediu um ultrassom, e na ultrassom deu um nódulo sem características de malignidade, então quis tirar.... antes ele se certificou e pediu a biopsia, e lá, atrás do benigno se escondia meu inimigo....

Confesso que foi a pior notícia que já recebi até hoje na minha vida: entrei em desespero, só pensava na minha filha pequena, eu não podia morrer, ninguém ia amar ou cuidar como eu.... então veio a força, saí desesperada do consultório da médica, fiz tantos exames num único dia e quando

cheguei no oncologista tava tudo em mãos. Deus me guiou até excelentes médicos ...Dr. Flávio Salgado, meu cirurgião e Dra. Rosane, minha oncologista clínica.

Descobri em dezembro, operei em janeiro, fiz quadrante na mama esquerda e esvaziamento axilar, 6 sessões de quimioterapia e 33 de radioterapia. Minha maior dificuldade foi perder os cabelos, como eu sofri, como eu chorei. Meu sistema de apoio foram meu marido Marcos, minha filha Maria, meus pais e alguns anjos que Deus resolveu me emprestar aqui na terra.

Conheci o grupo Gesto durante minhas radioterapias no Regional e lá soube que era algo idealizado e criado pela mãe do Dr. Flávio Salgado, e sempre divulguei, fui nos desfiles... lá realmente é um ato de amor com quem precisa.

A maior lição de tudo que vivi há 13 anos é que temos que acreditar, ter fé e nos conhecer ... Graças a Deus deu tempo ... Se toque, se ame, câncer tem cura.

Meu maior desejo é que todas as mulheres que passam ou que passarão por isso, tenham tratamento digno, independente da classe social.

Dia 07/10 o TCC realizou o **Café com Tênis**, com mais de 40 tenistas inscritas e uma platéia maravilhosa, foram arrecadados alimentos para a casa Gesto. Obrigado, em especial às sócias Emiliana e Kelly, e nossos queridos Professores Prata e Luciana (Gerente de Esporte).





INTELIGÊNCIA  
**ANGLO**  
 DE ENSINAR.

Inteligente porque  
 é feito por gente.



(12) 2123-9100  
 @anglotaubate

LANÇAMENTO EXCLUSIVO

  
**Tríade**  
Century Plaza

**ÚNICO**  
COM RESIDENCIAL E  
+ MALL BOUTIQUE  
PREMIUM

NO BAIRRO MAIS  
DESEJADO DE TAUBATÉ,  
BOSQUE FLAMBOYANT

Perspectiva artística da fachada.



PISCINA NO ROOFTOP



EXCLUSIVA CASA DE CAMPO

APARTAMENTOS:

**De 69 a 117m<sup>2</sup>**

2 E 3 DORMS. | ATÉ 2 SUÍTES  
1 OU 2 VAGAS DEMARCADAS

PLANTÃO DE VENDAS:

 **12 9 9622.6602**

**VISITE O DECORADO**

Na Av. Itália, 1023, Taubaté

**TICOM**  
REALTY

LANÇAMENTO. Projeto aprovado em 15/06/2023 perante a Prefeitura Municipal de Taubaté - SP, sob o processo nº 1937/2022.

## NOTAS

16.11.23 - 19h

### Assembleia Geral

Extraordinária para aprovação ou reprovação das contas do período do 1º Trimestre de 2015. Igualmente, todos os 4 (quatro) Trimestres de 2016, e, por fim, 1º Trimestre de 2017.

**Local:** Ginásio Fitness (antiga academia).

**Traga um documento com foto ou carteira social.**

Espectáculo de Dança

### The Musical Show

➔ Dia: 10/11/2023

➔ Local: Teatro Metrópole

1ª Sessão: 16:00 horas

2ª Sessão: 20:00 horas

Horários de todas  
as atividades

ESPORTE | ACADEMIA DANÇA  
LUTA | BEM ESTAR



**XÔ FAKE NEWS**

taubatecountryclub.com.br/  
portaldatransparencia



# AGENDA OUTUBRO ROSA

## 01/10 DOMINGO MÊS DAS CRIANÇAS

**Teatro Infantil**  
11:00 "Contos de Fada"  
Cia Fabricando Arte

**Madds**  
12:30 Rock

**Semifinal Copa Itatiba de Voleibol**  
12:00 Sub 15A  
13:30 Sub 15B  
15:00 Sub 17

## 04/10 QUARTA-FEIRA FERIADO

**Herédia Toledo**  
12:30 Pop Rock

**06/10 SEXTA-FEIRA  
Banda 16 Toneladas**  
21:00 Samba Rock/  
Brasilidades

**07/10 SÁBADO  
OUTUBRO ROSA  
Café com Tênis**  
Jogos de Tênis Feminino  
das 9:00 às 17:00

**Paulo Henrique**  
12:30 MPB

**Renato Velloso**  
20:30 Pop Rock

**08/10 DOMINGO  
Léo Chaves**  
12:30 Pop Rock

**11/10 QUARTA-FEIRA  
Trio Matogrosso**  
21:00 Sertanejo

## 12/10 QUINTA-FEIRA DIA DAS CRIANÇAS

**Show com o Mágico Samuca**  
11:00 Salão Nobre

**Orquestra Infantil da Associação Beneficente Vida Nova**  
13:00 Restaurante

**Brinquedos infláveis, churros e equipe PicPega**  
13:30

**Luana Camarah**  
13:30 GRILL  
No intervalo pocket show com a **Banda Red Velvet**, formada por associados de 12 a 15 anos de idade.

**13/10 SEXTA-FEIRA  
Luis Sales**  
21:00 Sertanejo

**14/10 SÁBADO  
Sérgio Oliveira**  
12:30 Pop Rock

**Jorginho e Banda**  
20:00 Variedades

**15/10 DOMINGO  
Banda Nina Acústico**  
12:30 Pop

**20/10 SEXTA-FEIRA  
Banda Moon Rock**  
21:00 Rock

**21/10 SÁBADO  
Júnior Almeida**  
12:30 Pop/ MPB

**Disco Club**  
21:00 - Dj Vinícius Leme  
e Dj Cláudio Mansur

## 22/10 DOMINGO

**Paulo Roger**  
12:30 Pop Rock

**27/10 SEXTA-FEIRA  
Jane Soares**  
21:00 Sertanejo

**28/10 SÁBADO  
OUTUBRO ROSA**  
Evento de conscientização,  
prevenção e combate ao  
Câncer de Mama

**No Salão Nobre**  
09:30 Café da manhã e bate  
papo com o Mastologista  
Dr. Renato Coimbra Mazzini  
10:00 - Aula de Yoga com a  
professora Dirce  
10:30 - Aula de Zumba com o  
professor Paulinho

**No Ginásio Fitness**  
09:00 Palestra Esportiva com  
o atleta do UFC Toquinho.  
Mais informações na  
secretaria do Clube

**Irwing Batista**  
12:30 Blues/ Folk

**Feitos para dançar**  
21:00 Banda Veredas

## 29/10 DOMINGO MÊS DAS CRIANÇAS

**Teatro Infantil**  
11:00 "Madame Cigarra e  
uma Aventura na África"

**Diego Luz**  
12:30 MPB

**A VIDA É UM ETERNO CUIDAR E ESSE É O NOSSO DESAFIO HÁ 25 ANOS.**

.FACILITIES (LIMPEZA, MANUTENÇÃO, PORTARIA, SUPORTE ADMINISTRATIVO);  
.PRODUTOS & EQUIPAMENTOS;  
.PAPÉIS & DESCARTÁVEIS.

SOLUÇÕES COMPLETAS PARA CUIDAR DA SUA EMPRESA.  
#VAMOSJUNTOS #PAIXÃOPORCUIDAR

(12) 3625.2200  
www.milclean.com.br

 milcleangrupo  
 grupomilclean

GRUPOMILCLEAN

25<sup>anos</sup>

