Nº 62 - MAIO / JUNHO DE 2013

IATE

CLUBE DE BRASÍLIA

ISSN 2237-5872

Namorados para sempre

Os segredos de casais que se mantêm apaixonados após décadas de relacionamento

GUILHERME ARANTES

"Foi uma honra cantar no Baile dos 53 anos do Iate"

ESPECIAL

Alimentos que ajudam a emagrecer

E VOCÊ, TÁ ESPERANDO O QUE PARA TER SUA PRIMEIRA VEZ COM UMA DEVASSA?

DEVASSA
agência mood³
BEBA COM RESPEITO E MODERAÇÃO.
VENDA E CONSUMO PROIBIDOS PARA MENORES DE 18 ANOS.
0800-770-3382
CENTRAL DE RELACIONAMENTO
www.devassa.com.br

Expediente

Iate Clube de Brasília
Diretoria de Comunicação e Marketing
Telefone: 3329-8744

Edição nº 62

Jornalista Responsável:
João Rodrigues 8187-DF

Redação:
Liamara Mendes e João Rodrigues

Revisão:
Márcia Assunes, Liamara Mendes e João Rodrigues

Estagiária:
Clara Caroline

Projeto Gráfico e Diagramação:
Júlio César A. Leitão

Fotos:
Leandro Magno, Rafael Gadelha
e Victor Marques

Tratamento de Imagens:
Victor Marques

Colaboradores:
Evellyn Dias de Almeida, Marcos Vale,
José Martins S. Neto e Rachel Rosa

Tiragem:
8.000 exemplares

Assinantes:
5.000

Distribuição dirigida:
Sócios, clínicas, consultórios, restaurantes,
academias, hotéis, entre outros

Impressão:
Teixeira Gráfica e Editora
SIGT - Conjunto "C" Lotes 6/8
CEP: 72.153-503 – Taguatinga Norte – Brasília/DF
Telefone: 3336-2001

Publicidade

Iate Clube de Brasília
Telefone: 3329-8744
8190-4040/8488-7991 – Leandro Magno
E-mail: leandro.magno@iatebsb.com.br

Setor de Clubes Esportivos Norte
trecho 2, conjunto 4
CEP: 70800-120 – Brasília/DF
Telefone: (61) 3329-8700 / Fax: (61) 3329-8702
E-mail: joao.filho@iatebsb.com.br
Home page: www.iatebsb.com.br
Twitter: @iatebsb
Facebook: www.facebook.com/iatebsb

CAPA
Foto: *Felipe Barreira*
Modelos: *Paulo Otávio de Oliveira e Sandra Maria Bento do Nascimento Oliveira, sócios do Iate Clube de Brasília*

Antes e depois

Passei três anos fora do país e, por isso, parei de acompanhar a **Revista Iate**. Folheando a última edição, confesso que me surpreendi com a notória evolução. Altamente profissional, a publicação representa bem a maior e mais completa instituição de lazer da capital federal.

Paulo M. Oliveira

Iate 53 anos

Parabéns ao Iate Clube de Brasília, que completou 53 anos de história em 5 de abril de 2013. É um local maravilhoso. A praia de Brasília!

Karin Coelho

Curti o trabalho de vocês

Olá! Não sou associada do Clube, mas estou passando para dizer que curti muito o trabalho de vocês (Facebook, Revista e site). Estão de parabéns mesmo! São trabalhos de muita qualidade!

Simone Silva

Adoro a Revista Iate

Desde a minha infância curto o Iate Clube de Brasília. Ele faz parte da minha história. Há décadas tenho momentos felizes no Clube, com muita diversão, saúde e amigos. Também adoro a **Revista Iate**!

Marcia Mazo Santos

Iate, uma história de amor

Temos uma Revista maravilhosa e um Clube maravilhoso. Tive a oportunidade de viver grandes momentos neste lugar lindo, sempre com fantásticas companhias. Amo vocês!

Maria Inês Lemos de Melo Ponchio

Envie sua contribuição para a seção *Cartas*. Os e-mails devem ser encaminhados para *comunicacao@iatebsb.com.br*. Você também pode curtir e comentar nossa página: *www.facebook.com/iatebsb*. Os textos selecionados serão publicados neste espaço.

54 ESPECIAL
Use os alimentos a seu favor

18 Gestão

28 Ponto de Vista
Pedro Vitor Mafra

30 Náutica

ESPORTE
36 Academia
40 Futebol
41 Natação
42 Peteca
46 Tênis

50 Perfil
Caio Corrêa Leal Paiva

69 Artigo
Será que estou com enxaqueca?

70 Nosso Clube
Curiosidades sobre a Náutica

71 Curtas
Eventos e atividades que também foram notícia em nossa instituição

FLASHES
74 Noite do Cuba Libre
78 Quinta Cultural
80 Churrasco de aniversário
84 Baile de Gala

90 Bate-Papo
Érika Muniz

92 Nossa Gente
Maria do Socorro da Silva

95 Memória
Dia das Mães

96 Dica
Cuidado com o seu patrimônio, sócio!

97 Humor

98 Crônica
Meu presente de Dia das Mães

62 CAPA
Namorados para sempre

12 ENTREVISTA

MOMENTO CARIBE

PIER VIAGENS

ANTILHAS E CARIBE SUL
CARIBE TROPICAL

DIVERSÃO | FAMÍLIA | CALOR

MOMENTOS PARA SEMPRE

inclua tudo isso em sua vida

PIER VIAGENS

SRTVS Quadra 701 Bloco O Loja 04
Ed. MultiEmpresarial • **3298 1515**
www.pierviagens.com.br

Consulte seu agente de viagens

ampla mkt

pullmantur

Incluindo mais alegria em sua vida!

ANTILHAS E CARIBE SUL

EMBARQUE EM COLÓN, A PARTIR DE:

ENTRADA DE **R$568,00**

+9x R$ 253,00*

TOTAL DE R$ 2.842,00

8 DIAS E 7 NOITES A BORDO DO MONARCH

INCLUI AÉREO + CRUZEIRO + TRANSFER + SEGURO

PREÇO POR PESSOA

CARIBE TROPICAL

EMBARQUE EM LA ROMANA, A PARTIR DE:

ENTRADA DE **R$613,00**

+9x R$ 273,00*

TOTAL DE R$ 3.063,00

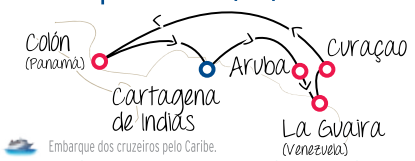
8 DIAS E 7 NOITES A BORDO DO HORIZON

INCLUI AÉREO + CRUZEIRO + TRANSFER + SEGURO

PREÇO POR PESSOA

Antilhas e Caribe Sul - 2013

a partir de 26/04/2013

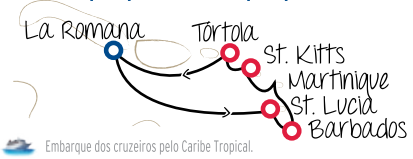


Embarque dos cruzeiros pelo Caribe.

Dia	Escala	Chegada	Partida
Sáb	Cartagena de Índias	Embarque	22:00
Dom	Navegação	Navegação	Navegação
Seg	Aruba	07:00	20:00
Ter	La Guaira (Venezuela)	11:00	20:00
Qua	Curaçao	08:00	16:00
Qui	Navegação	Navegação	Navegação
Sex	Colón (Panamá)	09:00	18:00
Sáb	Cartagena de Índias	12:00	Fim do cruzeiro

Caribe Tropical - 2013

30/11/2013 a 12/04/2014



Embarque dos cruzeiros pelo Caribe Tropical.

Dia	Escala	Chegada	Partida
Sáb	La Romana	Embarque	23:00
Dom	Navegação	Navegação	Navegação
Seg	Santa Lucia	10:00	18:00
Ter	Barbados	10:00	18:00
Qua	Martinique	08:00	20:00
Qui	St. Kitts	08:00	20:00
Sex	Tórtola	07:00	13:00
Sáb	La Romana	07:00	23:00

TUDO INCLUÍDO ALIMENTOS E BEBIDAS

EMBARQUE SEM PRECISAR DE VISTO

CRIANÇAS GRÁTIS**

COMPRAS ISENTAS DE IMPOSTOS

* Valor com o câmbio referência de 06/05/2013 de US$1 = R$ 2,10. O preço varia conforme a data da compra. Tarifa base por pessoa inclui: cruzeiro marítimo de 7 noites em cabine interna dupla, com exclusivo sistema tudo incluído da Pullmantur, com saídas em maio e junho para os roteiros de Antilhas e Caribe Sul e saídas em novembro e dezembro para o roteiro de Caribe Tropical. Passagem aérea Avianca ou Copa Airlines, transfer in e out e seguro viagem. Não inclui taxas de qualquer natureza. Entrada de 20% e parcelamento em até 9 vezes sem juros no cheque ou nos cartões de crédito Visa, Mastercard, Amex ou Diners (sujeitos à aprovação de crédito). Preços sujeitos à disponibilidade em cada saída e alteração sem prévio aviso. **Marítimo: Limite de duas crianças até 11 anos, viajando na mesma cabine de dois adultos, pagando unicamente as taxas portuárias e de serviço.

PALAVRA DO **COMODORO**

Conquistas e melhorias! Essas foram as duas primeiras palavras que vieram à cabeça, quando paramos para refletir sobre os últimos meses no Iate. Duas palavras que resumem os acontecimentos mais relevantes para o Clube neste primeiro semestre de 2013. As conquistas são dos nossos atletas, que de maneira brilhante têm representado o Iate em competições realizadas por todo o Brasil e também no exterior. Quanto às melhorias, imagino que nosso leitor já sabe do que estou falando, pois elas estão espalhadas por todo o campus. Refiro-me às diversas obras que temos realizado, para que o Iate continue sendo o melhor centro de lazer de Brasília.

Vamos começar lembrando-nos das conquistas. Esse é um tema que me motiva a escrever. Afinal, o Iate é uma instituição inteiramente ligada ao esporte. Durante todo o ano, nosso Clube é palco de importantes competições em diversas modalidades esportivas. Sem falar nas escolinhas, que são o berço de muitos atletas profissionais. É com grande satisfação que digo que essa é uma gestão comprometida em incentivar a prática esportiva entre crianças e jovens.

E mais orgulho ainda sentimos ao ver os resultados de tanto trabalho. Não poderia deixar de mencionar a vitória de Marina Nascimento. Uma jovem que começou a nadar em nossas piscinas e hoje se destaca no cenário internacional. Marina faturou a medalha de ouro nos 200 metros costas, desbancando outras favoritas no Torneio Sul-Americano de Natação Juvenil, em Valparaíso, no Chile.

Na vela, Lucas Faria garantiu vaga para disputar o Mundial de Optimist. Já Vitor Abreu vai representar as cores do Iate no Campeonato Norte-Americano. Os expressivos resultados dos nossos jovens velejadores mostram que a tradição iatista segue de vento em popa nas raias nacionais e internacionais.

Fora das águas a alegria continuou. Nossas equipes de futebol sub-7 e sub-9 conquistaram o título da Copa Sesc, um dos torneios mais importantes do Distrito Federal.

Aproveitando que o assunto são as boas notícias, vamos falar das melhorias que ocorrem por todo o Clube. Acredito que este seja um tema de interesse geral, pois as benfeitorias valorizam o patrimônio iatista. Desde o início da nossa gestão, dedicamos especial atenção à manutenção e conservação de todos os setores do Clube. A marca Iate é respeitada na cidade e isso se deve à excelente estrutura que oferecemos aos associados, aliada à prestação de serviços de elevado padrão.

Aliás, nesta gestão nos deparamos com uma grande dificuldade: melhorar um Clube que já é o líder em seu segmento. Ao encarar esse desafio, descobrimos que o que é bom pode, sim, ficar ainda melhor. Neste ano de 2013, muitos setores estarão de cara nova. Destaque para a ampliação da Tribuna do Tênis, o Espaço Poliesportivo Sul e a nova iluminação do campus, que agora conta com lâmpadas de LED.

Esperamos que ao final das obras, nossas instalações possam oferecer ainda mais conforto e segurança aos associados. A recompensa de todo esse trabalho é ver a satisfação dos frequentadores ao chegarem ao nosso Clube e se depararem com uma estrutura impecável. É muito gratificante saber que o Iate tem sido o local escolhido por tantas famílias para o descanso e lazer.

Para finalizar nossa mensagem, gostaria de convidar a todos para nossa Festa Junina. Nos dias 6, 7 e 8 de junho, você poderá curtir as várias atrações que estão sendo preparadas. Esperamos encontrar os associados no arraial mais tradicional de Brasília.

Mario Sergio da Costa Ramos
comodoro@iatebsb.com.br

CONSELHO | DIRETOR

Comodoro
Mario Sergio da Costa Ramos

1º Vice-Comodoro
Maurílio Santinello

2º Vice-Comodoro
Newton Ferreira da Silva Marques

DIRETORES

Administrativo e Recursos Humanos
Alvaro Veiga

Cultural
Raul Prates Pinheiro Filho

Engenharia
Gustavo M. Salomon de Faria

Esportes Coletivos
Ubirajane Andrade

Esportes Individuais
Antônio Augusto P. Pinheiro

Esportes Náuticos
Sérgio Müller

Financeiro
Paulo Sérgio Costa Correia

Jurídico
João Francisco Sobrinho

Médico
Vicente Augusto G. Coelho

Operações e Logística
André Ruelli

Patrimônio e Suprimentos
José Luís R. Gurgel de Sousa

Secretário
Cristiano Paes de Castro

Social
Maria Auxiliadora Calandrini Tuma

VICE-DIRETORES

Academia
Alexandre Carlos Ferreira da Silva

Administrativo de Academia
Halmélio Alves Sobral Neto

Administrativo e Recursos Humanos
Cristiano Paes de Castro

Atletismo
Washington Luiz da Silva

Engenharia
Daniel Cardoso Danna

Esportes Aquáticos
Hélio Fernando Siqueira Celidonio

Futebol
Hudson Pereira de Souza

Futevôlei
André de Azevedo Machado

Jogos de Cartas
Denisar Silva de Medeiros

Jurídico
Bruno Bittar

Memorial
Ana Marly de M. Rodrigues

Motor
Carlos Henrique Simões Ayres

Patinação
Suzana Moreira

Peteca
Sebastião Marques Alonso Gonzales

Polo Aquático
Daniel Cardoso Miziara

Sauna e Churrasqueiras
Gastão de Bem

Secretario
Denisar Silva de Medeiros

Sinuca
João Carlos de Oliveira

Social
Luiz Humberto Ferreira Carneiro

Squash
Paulo Pessoa Guerra Neto

Tênis
Claudio Ramos de Oliveira

Vela
André Proite

Voleibol
Sandra Mara Fidelis

Windsurf
André Luís de Oliveira Pedroza

Presidente do Emiate
Maria Emília Rodrigues

Ouvidor-Geral
José Olímpio Filho

Assessores da Comodoria
José Lírio Ponte Aguiar
Sílvio Lúcio de Castilho

Ciate - Presidente
Pedro Gualberto Timóteo César

FUNDADORES

Juscelino Kubitschek de Oliveira (Patrono)
Adeildo Viegas de Lima
Agnello Paz Sobreira
Aloysio de Carvalho Silva
Aluizio Alves
Álvaro Alberto de Araujo Sampaio
Antônio Augusto Barcellos da Cunha
Armando Leite Rolemberg
Armando Ribeiro Falcão
Carlos Murilo Felício dos Santos
Carlos Quadros
Cesar Prates
Dilermando Silva
Eloysio de Carvalho Silva
Francisco Monteiro de A. Filho
Geraldo de Andrade Carneiro
Geraldo Gomes de Lemos
João Luiz Soares
João Napoleão de Andrade
José Aparecido de Oliveira
José Aquino Porto
Léo Sabastião David
Lídio Lunardi
Lourival Ferreira Carneiro
Marco Paulo Rabello
Mauro Borges Teixeira
Oscar Niemeyer
Oswaldo Penido
Silvio Piza Pedroza
Victor Nunes Leal

EX-COMODOROS

1961-1963 Geraldo Andrade Carneiro; **1963-1965** Silvio Piza Pedroza; **1965-1967** Marcelino Federal Hermida; **1967-1968** Ciro Machado do Espírito Santo; **1968-1969** Dilermando Salameh Christo; **1969-1975** Onísio Ludovico de Almeida; **1975-1979** Hely Walter Couto; **1979-1985** Paulo de Moraes Jardim; **1985-1991** Edgard Frederico Hasselman; **1991-1993** Paulo Aurélio Quintella; **1993-1997/1999-2001** Ennius Muniz; **1997-1999** Nelson Campos; **2001-2005** George Raulino e **2005-2009** Edson Carvalho Mendonça.

HONORÁRIOS

O Presidente da República, os Ministros de Estado, o Governador do Distrito Federal, Ari Cunha (jornalista), Cristiano da Rocha Miranda Pontes (velejador), Gregório da Rocha Miranda Pontes (velejador), João Gilberto Amaral Soares (jornalista), José Paulo Sepulveda Pertence (ex-Presidente do STF), Lars Schmidt Grael (velejador), Mario César Flores (ex-ministro da Marinha), Ruda Carvão Nunes (velejador), Sílvio Carlos Pimenta Jaguaribe (ex-presidente da Novacap) e Torben Schmidt Grael (velejador).

Caríssimos amigos sócios e sócias do Iate Clube Brasília. Celebramos no mês de abril o 53º aniversário de fundação do nosso querido Clube, cuja história confunde-se com a da Capital, *"sua sala de visitas"*, nas emblemáticas palavras do saudoso Presidente Juscelino Kubitschek. O Presidente JK, fundador de Brasília e patrono do Iate, democrata e estadista, denominado o Presidente *"bossa nova"*, com sua simpatia cativante, espírito conciliador e grandes realizações engrandeceu o nosso País, conquistando a admiração e a estima dos brasileiros e de todo o Mundo.

O Iate é hoje considerado um dos melhores clubes do País. É um lugar da família e dos amigos e oferece inúmeras oportunidades, no campo social, esportivo, cultural e de lazer, para exercer o direito de ser feliz. Parabenizo, assim, a todos os membros do quadro social, e felicito-os por pertencerem a este magnífico Clube.

O Conselho Deliberativo no mês de março realizou reunião ordinária na qual foram aprovadas as contas anuais relativas ao exercício financeiro de 2012, apresentadas pelo Conselho Diretor, em conformidade com o parecer da Comissão Fiscal.

Realizou ainda reunião extraordinária na qual foram aprovadas alterações de vários dispositivos do Regulamento do Setor de Churrasqueiras e ainda, por unanimidade, a Decisão da Mesa Diretora que aprovou o ato da Presidência que indeferiu a instalação de processo disciplinar, por falta de amparo no Estatuto e na Resolução nº 001/2011, do Conselho Deliberativo.

Houve também reunião extraordinária no mês de abril, na qual o Conselho Deliberativo concluiu a revisão do Regulamento do Setor de Churrasqueiras, alterando inúmeros artigos, por proposta do Conselho Diretor, em conformidade com o parecer da Comissão e várias emendas apresentadas por Conselheiros. Foi ainda aprovada, por unanimidade, a Decisão da Mesa Diretora que declarou a perda de mandatos de três Conselheiros Efetivos, pelo não comparecimento, sem justificativa formal, a mais de três reuniões consecutivas ou cinco alternadas, nos termos do art. 71, § 1º, Estatuto do Clube.

Nesta última reunião do Conselho Deliberativo foi observado um minuto de silêncio em memória do nosso querido e ilustre Fundador Mauro Borges de Teixeira, político de escol e ex-Governador de Goiás, falecido no final de março. Informo ainda que, em nome do Conselho Deliberativo e do Conselho Diretor, foi enviado telegrama de pêsames à família do insigne político.

A Presidência indicou ainda, em abril, por solicitação do nosso querido Comodoro Mario Sergio da Costa Ramos, Conselheiro para compor Comissão Mista encarregada de elaborar o Manual de Procedimentos para Execução de Obras e Reformas do Iate Clube de Brasília. Trata-se de iniciativa que visa a aprimorar a gestão administrativa e a observância de normas específicas sobre a matéria.

Agradeço sinceramente aos eminentes Conselheiros pelo excelente trabalho, especialmente aos membros das Comissões, que têm permitido a realização de debates criativos e produtivos, e deliberações ágeis e sensatas, em benefício do nosso querido Iate.

Saúdo, finalmente, os nossos caríssimos associados e membros da família iatista, desejando-lhes sempre muitas alegrias e felicidades ao usufruírem do nosso magnífico Clube. Meu cordial abraço.

Geraldo Brindeiro
conselhodeliberativo@iatebsb.com.br

CONSELHO | DELIBERATIVO (COMPOSIÇÃO ATUAL)

PRESIDENTE:
Geraldo Brindeiro

1º Vice-Presidente:
Jeremias Cézar Júnior

2º Vice-Presidente:
Luiz Napoleão da Silva Brito

1ª Secretária:
Virgínia Maria Jorge

2º Secretário:
Alberto Godoy Garcia Coelho

COMISSÃO FISCAL
Vilmar Amaral de Oliveira (**Presidente**), Júlio César Itacaramby e Henrique Samuel Ponte Alencar (**Integrantes Efetivos**); e Murilo Santos Lobato (**Integrante Suplente**).

FUNDADORES

Álvaro Alberto Sampaio, Antônio Augusto Barcellos Cunha, Carlos Murilo Felício dos Santos, Eloysio de Carvalho Silva e Léo Sebastião David.

BENEMÉRITOS
Álvaro Alberto de Araújo Sampaio, Carlos Nascimento, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Fernando Boani Paulucci, George Raulino, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David, Raif Jibran e Roberto Alvarenga.

EX-PRESIDENTES
Amauri Serralvo, Antônio Carlos Elizalde Osório, Carlos Murilo Felício dos Santos, Fernando Neves da Silva, Frederico José da Silveira Monteiro, Gerson de Sousa Lima, José Alberto Couto Maciel, José Hilário de Vasconcelos, Luiz Augusto Castro de Macedo e Reginaldo Oscar de Castro.

EX-COMODOROS
Ennius Marcus de Moraes Muniz, George Raulino, Hely Walter Couto, Nelson Campos e Paulo Aurélio Quintella.

CONSELHEIROS NATOS
Afrânio Rodrigues Júnior, Antônio de Pádua Pereira do Vale, Antônio Fiúza, Armando Garcia Coelho, Dario de Souza Clementino, Darione Nunes Cardoso, David Augusto de Avelar, Ednaldo Mesquita de Carvalho, Filinto Figueiredo Pacheco, Frederico Henrique Viegas de Lima, Flávio Silva Palma Lima, Francisco Yida, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, João Rodrigues Neto, Luiz Augusto Almeida de Castro, Luiz Alberto Ferreira Castilho, Luiz Carlos Garcia Coelho, Luiz Napoleão da Silva Brito, Manoel Henrique Pessoa, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Omar José da Silva Júnior, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Aurélio Rosa de Farias, Pedro Vitor Mafra, Roberto Baptista, Roberto de Castro Almendra, Roberto Velloso, Ronald Starling Soares e Sílvio Henrique Marinho de Castilho.

CONSELHEIROS EFETIVOS

Alberto Godoy Garcia Coelho, Álvaro José Lindoso Veiga, Ana Marly de Melo Rodrigues, André de Azevedo Machado, André Ruelli, Antônio Augusto Pinto Pinheiro, Cláudio Teixeira Gontijo, Daniel Carsalade Queiroga, Dennis Luiz Albuquerque de Seixas, Everaldo Maia, Fernando Pessoa Guerra, Geraldo Brindeiro, Henrique Samuel Ponte Alencar, Hudson Pereira de Souza, Jeremias Cezar Júnior, João Wellisch, José Agamenon de Andrade Lima, José Olímpio Filho, Josias Ferreira Leite Júnior, Julien Machado da Silva Dutra, Júlio Cesar Itacaramby, Leandro de Oliveira, Lucas de Oliva Antunes, Luciano Gonçalves de Souza Carvalho, Luiz André Almeida Reis, Luiz Antônio Cruvinel Gordo, Marcus José Reis Câmara, Maria Emília Rodrigues da Cunha Viana, Mauro Diniz Brumana, Murilo Santos Lobato, Paulo Sérgio Costa Correia, Paulo Sérgio Holanda de Araújo, Ronei Souza de Machado, Sérgio Roberto Muller, Silvério Francisco de O. Rosenthal, Vilmar Amaral de Oliveira, Virgínia Maria Jorge, Ubirajane Andrade, Vitório Augusto de Fernandes Melo e Yordan Cirilo.

SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Vilma Del Lama, Mário Oswaldo Gomes da Silva, Gastão de Bem, Valter José Coser, Dorival Alves de Sousa, Vicente Augusto Goncalves Coelho, Halmélio Alves Sobral Neto, Pedro Lício Gomide e Gustavo de Arantes Pereira.

EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

1961 - 1963 Paulo de Tarso Santos; **1963 - 1965** Carlos Murilo Felício dos Santos; **1965 – 1967** Sylvio Piza Pedrosa; **1967 – 1969** Juscelino José Ribeiro; **1969 – 1973** Olavo Drummond; **1973 – 1975** José Alberto Couto Maciel; **1975 – 1979** Antônio Carlos Elizalde Osório; **1979 – 1985** Reginaldo Oscar de Castro; **1985 – 1989** Fernando Neves da Silva; **1989 – 1991** Geraldo Andrade Fonteles; **1991 – 1993** Luiz Augusto Castro de Macedo; **1993 – 1997** Frederico José da Silveira Monteiro; **1997 – 2001** Augusto César José de Sousa; **2001 – 2005** Gerson de Sousa Lima; **2005 – 2009** José Hilário de Vasconcelos e **2009 – 2011** Amauri Serralvo.

Memorial de Incorporação registrado sob o R.7, na matrícula nº 154.682, do Cartório 3º Ofício de Registro de Imóveis do DF, em 17/10/2012. As áreas comuns serão entregues mobiliadas e equipadas conforme o Memorial Descritivo do empreendimento. As cores, materiais, equipamentos e vegetações poderão sofrer pequenas alterações conforme disponibilidade de mercado. A vegetação que compõe o paisagismo retratado nas imagens é meramente ilustrativa e apresenta o porte adulto de referência das espécies que será entregue em porte pequeno. Os acessos ao empreendimento poderão sofrer alterações em razão de soluções técnicas a serem adotadas para a circulação de pessoas e veículos, podendo modificar a fachada. *Fonte: TERRACAP – CONSÓRCIO CENTRAD. **Portal GDF em 14/12/2012.

1ª TORRE 100% VENDIDA NO MÊS DE LANÇAMENTO – AO LADO DO FUTURO CENTRO ADMINISTRATIVO DO GDF

O BROOKFIELD CENTURY PLAZA FICA A APENAS 400 M DA FUTURA SEDE DO GDF. JÁ IMAGINOU O QUE ISSO SIGNIFICA EM OPORTUNIDADES DE NEGÓCIOS?

Eugenio

Imagem ilustrativa da implantação do Brookfield Century Plaza e do futuro Centro Administrativo do GDF.

VEJA ALGUMAS DAS VANTAGENS DE INVESTIR NAS SALAS COMERCIAIS DO BROOKFIELD CENTURY PLAZA.

- A sinergia entre salas comerciais, mall e residenciais gera um grande fluxo de pessoas.
- As obras do futuro Centro Administrativo do GDF já começaram. A primeira fase está prevista para ser entregue no fim de 2013 e a segunda, em meados de 2014.**
- O Governo Federal investiu R$ 400 milhões na sua nova sede: 15 edifícios | 34 secretarias do governo | 15 mil servidores.*
- Após a construção da futura sede do GDF haverá mais desenvolvimento na região.

SECRETARIAS QUE VÃO SE MUDAR PARA A NOVA SEDE: FAZENDA, DESENVOLVIMENTO SOCIAL E TRANSFERÊNCIA DE RENDA, TURISMO DO DISTRITO FEDERAL, DESENVOLVIMENTO URBANO E MEIO AMBIENTE E MUITAS OUTRAS.

VISITE HOJE MESMO OS DECORADOS. EPTG AO LADO DO TERMINAL RODOVIÁRIO DE TAGUATINGA (FUTURO CENTRO ADMINISTRATIVO DO GDF)

UMNOVODF.COM.BR | 3336-8995

Intermediação: LOPES ROYAL, BRHouse

Parceria: Artefato® Excelência concreta

Realização: Brookfield Incorporações CJ11393

Referência no Brasil e no mundo

Incentivo às futuras gerações

IMPLEMENTAR UMA METODOLOGIA QUE OFEREÇA AOS ASSOCIADOS A POSSIBILIDADE DE QUE SEUS FILHOS NÃO APENAS APRENDAM A NADAR, MAS SE TORNEM ATLETAS DE ALTO NÍVEL. ESSE É O PRINCIPAL DESAFIO DA EQUIPE TÉCNICA DE NATAÇÃO DO IATE CLUBE DE BRASÍLIA, LIDERADA PELO SÓCIO HELIO FERNANDO SIQUEIRA CELIDONIO, VICE-DIRETOR DE ESPORTES AQUÁTICOS.

RECENTEMENTE, UM PLANO DE AÇÃO FOI CRIADO COM O OBJETIVO DE ATINGIR ESSA META E DEFINIR OUTRAS MEDIDAS ESTRATÉGICAS DA ÁREA. PARA EXPLICAR UM POUCO MAIS DO PROJETO, A **REVISTA IATE** CONVERSOU COM ESSE CARIOCA DE 46 ANOS, CASADO E PAI DE DUAS MENINAS: FERNANDA E LUIZA.

ENTRE OUTROS PONTOS, HELIO CELIDONIO ADIANTA QUE A NOVA METODOLOGIA E O PLANO DEVEM SER DIVULGADOS EM NOVEMBRO DESTE ANO, COM A REALIZAÇÃO DE UM EVENTO ABERTO À COMUNIDADE IATISTA. HELINHO, COMO É CARINHOSAMENTE CHAMADO PELOS AMIGOS, TAMBÉM FALA SOBRE O ATUAL MOMENTO DA NATAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL E PROJETA QUE O IATE VOLTARÁ A SER PROTAGONISTA NA NATAÇÃO DO CENÁRIO LOCAL.

Revista Iate – Desde a infância, o senhor tem uma relação muito forte com a natação. Como tem sido a experiência de estar à frente desse importante setor de um dos clubes mais conceituados do país?

Helio Celidonio – Inicialmente, cabe ressaltar que apesar de 40 anos envolvidos com natação e de já ter recebido muitos convites para assumir cargos de direção nos esportes aquáticos, sempre fui reticente. No entanto, quando recebi o convite e coloquei para o comodoro Mario Sergio da Costa Ramos e para o diretor de Esportes Individuais, Antônio Augusto, a minha visão do que é natação, imediatamente percebi receptividade e apoio para realizar um trabalho com foco na formação de atletas. A partir daí, iniciei o diagnóstico da natação do Iate, por meio de reuniões formais e informais com ex-diretores, superintendente, coordenador, professores, atletas e pais.

Revista Iate – O que foi diagnosticado e quais providências serão adotadas?

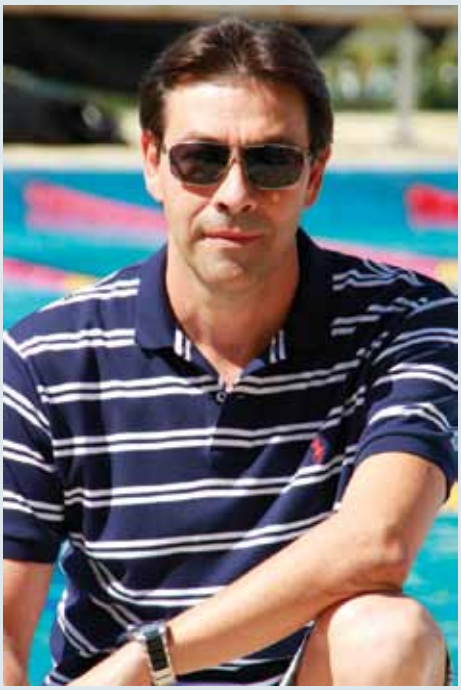
Helio Celidonio – O diagnóstico identificou alguns pontos que precisavam e começaram a ser trabalhados, tais como:

1. O baixo aproveitamento de atletas oriundos de nossas escolinhas na equipe principal. A maior causa identificada foi a inexistência de uma transição adequada entre as escolinhas e a equipe principal, decorrente da ausência de equipes de base (8 a 12 anos) estruturadas. Para suprir essa carência, no segundo semestre de 2012, foi iniciado o trabalho de "iniciação ao treinamento", com os professores Antônio Henrique e Leandro Barbosa, visando à formação dessas equipes. Hoje esse grupo já conta com 34 atletas filhos de sócios, que representam o Iate em competições nas categorias mirim, petiz e infantil, e que segue sendo alimentado pela escolinha e tem crescido bastante.

2. A baixa integração entre os trabalhos desenvolvidos pela equipe principal e pelas escolinhas, decorrente, principalmente, da necessidade de se estruturar uma "metodologia Iate para a natação", o que permitirá que os professores trabalhem de forma uniforme e com objetivos comuns nos diversos níveis da escolinha e das equipes. Esse projeto está em desenvolvimento, com previsão de término em novembro deste ano.

"De fato a nossa escolinha de natação é um sucesso. Isso somente é possível devido à excelente estrutura e aos profissionais qualificados que o Iate oferece aos seus sócios"

Helio Celidonio



3. Necessidade de incentivar a natação máster entre os sócios do Clube. No final de 2012, uma turma-piloto foi criada às 7h30; já conta com cerca de 15 atletas e segue crescendo em um ambiente saudável e bem-humorado. O grupo das 18h30 está se estruturando, e percebemos um bom potencial para a turma das 12h às 14h após a instalação da cobertura da piscina.

4. A existência de grandes listas de espera nas escolinhas era um antigo problema. A principal causa identificada eram os elevados índices de faltas dos alunos inscritos. O trabalho executado pela Secretaria de Natação, coordenado pela professora Yolanda Gênova, praticamente eliminou a lista de espera, que hoje se resume a horários específicos.

5. A necessidade de atualizar o Regulamento Interno da Natação. A atualização, realizada no início de 2012, contou com o apoio do superintendente adjunto de Esportes, Máximo Carvalho Barros, e do professor Fábio Costa. O trabalho contemplou, inclusive, a elaboração de critérios técnicos para admissão de Contribuinte Temporário Atleta.

6. A necessidade de realizar ajustes estruturais, como dar andamento ao projeto de cobertura da Piscina Semiolímpica 2, com previsão de entrega para o segundo semestre deste ano, substituição dos blocos de partida e aquisição de novas bombas de aquecimento.

7. Demanda latente por natação para as faixas de seis meses a três anos, pois nossas escolinhas começam aos quatro anos. Essa demanda segue em estudo, pois precisamos providenciar condições adequadas para a realização das aulas sem riscos às crianças.

Revista Iate – E quais as principais ações para os próximos meses?

Helio Celidonio – Ainda para 2013 buscaremos:

1. Consolidar as equipes de base do Iate Clube de Brasília, separando os atletas por faixa etária e nível – mirim, petiz e infantil –, pois o grupo está heterogêneo e, nesse caso, um trabalho realizado a meio-termo é prejudicial ao desenvolvimento dos nossos jovens atletas. Para isso, estamos na expectativa da contratação de mais um profissional.

2. Dar sequência ao projeto "Escola de Natação do Iate", que resultará em uma "metodologia Iate para a natação" ainda este ano e consolidada em 2014.

3. Consolidar a natação máster entre os associados.

4. Realizar festivais internos de natação como forma de avaliar os alunos das escolinhas, com a presença dos responsáveis, distribuição de diplomas/medalhas e confraternização.

5. Aprovar os projetos que o Iate apresentará, mediante amparo da Lei de Incentivo ao Esporte, ao Ministério dos Esportes, o que permitirá que nossos atletas de melhores resultados voltem a representar o Iate Clube de Brasília nas principais competições nacionais.

Revista Iate – Com mais de 400 alunos de idades variadas, a Escolinha de Natação pode ser considerada um verdadeiro sucesso. Quais são os diferenciais do nosso projeto de iniciação esportiva?

Helio Celidonio – De fato a nossa escolinha de natação é um sucesso. Isso somente é possível devido à excelente estrutura e aos profissionais qualificados que o Iate oferece aos seus sócios. Como em qualquer negócio, quando aliamos estrutura e serviço de qualidade, o resultado é o sucesso.

Revista Iate – Devido à estrutura privilegiada, importantes competições são realizadas no Iate Clube de Brasília. Qual será o próximo grande evento que sediaremos?

Helio Celidonio – O Clube sediou nos dois últimos anos competições másteres de nível nacional. A Copa Brasil 2011 e o Torneio Centro-Oeste 2012 foram as principais. Após o grande sucesso dessas realizações, nossa instituição foi selecionada para sediar o Campeonato Brasileiro Máster 2013. A competição está marcada para novembro. Durante o evento, receberemos cerca de 800 nadadores do país e do exterior.

Revista Iate – Como o senhor analisa a natação do Distrito Federal?

"Espero que o Iate tenha uma `Escola de Natação` completa e estruturada, oferecendo aos sócios a possibilidade de que seus filhos iniciem o esporte com a `adaptação ao meio líquido`, passem pelas escolinhas, pela iniciação ao treinamento e se tornem nadadores"

Helio Celidonio

Helio Celidonio – O que identificamos na natação do Iate é reflexo do que vemos no Distrito Federal, mas com um agravante: temos uma escolinha com mais de 400 alunos que não alimentava a equipe do Iate. A cidade está recheada de academias/escolinhas de natação com foco no ensino da modalidade, mas não na formação de atletas. O processo de formação do atleta não se completa, pois é interrompido antes da iniciação ao treinamento.

Os clubes, por sua vez, estão terceirizando suas instalações para academias, que lá instalam escolinhas de natação. Com isso, também não absorvem esses atletas em formação.

Revista Iate – E qual a solução para isso?

Helio Celidonio – A saída é buscar alguns profissionais que trabalham com treinamento. Esses profissionais, por sua vez, estão espalhados pelos clubes de Brasília, geralmente como permissionários das instalações e dependentes de atletas provenientes das escolinhas. Como resultado desse processo, muitos talentos se perdem e o esporte, em sua essência, não chega a ser praticado. Como se pode observar, o papel dos clubes é fundamental para resgatar a natação no Distrito Federal. O trabalho que o Iate Clube de Brasília iniciou no ano passado tem como objetivo propiciar esse ciclo completo da natação aos nossos associados. Esperamos, com isso, que outros clubes percebam que a formação de atletas é possível, desde que administrado pela própria instituição.

Revista Iate – Para finalizar, o senhor pode resumir como gostaria de entregar a natação do Iate no final da atual gestão?

Espero que o Iate tenha uma "Escola de Natação" completa e estruturada, oferecendo aos sócios a possibilidade de que seus filhos iniciem o esporte com a "adaptação ao meio líquido", passem pelas escolinhas, pela iniciação ao treinamento e se tornem nadadores.

Esse é o trabalho que mais me entusiasma e que espero que se torne uma referência para o desenvolvimento da natação do Iate e do Distrito Federal. Para que esse projeto se torne realidade, o apoio do comodoro Mario Sergio da Costa Ramos tem sido de fundamental importância.

LANÇAMENTO ÁGUAS CLARAS

Perspectiva ilustrada

Fachada

APTOS. DE 150 m² VAZADOS

4 SUÍTES

3 VAGAS

VARANDA GOURMET

LAZER *PRIME*

Perspectiva ilustrada

Quadra de tênis

CONHEÇA O APTO. DECORADO NO STAND DE VENDAS: RUA 36 SUL, ESQUINA COM A AV. ARAUCÁRIAS – ÁGUAS CLARAS

Memorial de Incorporação registrado sob o R.7, na matrícula nº 141.162, do 3º Cartório de Registro de Imóveis do DF, em 18/1/2013. A vegetação que compõe o paisagismo retratado nas imagens é meramente poderão variar de acordo com a impressão das imagens e poderão sofrer pequenas alterações conforme disponibilidade do mercado. As áreas comuns serão entregues mobiliadas e equipadas conforme Memorial do contrato. As opções de personalização de plantas aqui retratadas ou que venham a ser oferecidas por meio do programa Brookfield ID, não integram o contrato de aquisição e deverão ser contratadas em separado

QUER VIVER UM PROJETO DE VIDA REFINADO? ESSE LANÇAMENTO É PARA VOCÊ.

Viver em uma quadra reservada, de frente para uma praça, perto de tudo que você precisa, em um empreendimento exclusivo com apenas 96 unidades, duas por andar e um lazer incrível. **Para você, isso é possível.**

PARA QUEM SABE FAZER ESCOLHAS ESPECIAIS.

REFINATTO

Piscina com raia de 25 m

Living – opção Brookfield ID com sala estendida

VENDAS:

BRHouse
Creci-DF: 19.701

LOPES ROYAL
CJ: 11000

REALIZAÇÃO:

Brookfield Incorporações
CJ11884

Referência no Brasil e no mundo

BR.BROOKFIELD.COM/REFINATTO | 3381-5524

ilustrativa e apresenta o porte adulto de referência das espécies. As cores, materiais, vegetações e mobiliário Descritivo, sendo que os utensílios decorativos presentes na imagem são meramente ilustrativos e não fazem parte por meio do Brookfield ID, conforme preços e condições a serem oportunamente informados. Imagens ilustrativas.

Esforço em nome da legalidade

Diretoria do Iate trabalha rápido e consegue das mãos do administrador de Brasília nova licença de funcionamento

Sebastião Alves Ribeiro, Jean do Carmo, Luciano Lucas, José Messias de Souza e Mario Sergio da Costa Ramos

Um centro de lazer tão respeitado como o Iate Clube de Brasília deve estar sempre em dia com suas obrigações. Nossos administradores trabalham com dedicação e seriedade, preocupados em desempenhar todas as atividades em total conformidade com as leis. É nosso dever garantir aos associados o funcionamento do Clube sem qualquer irregularidade.

Em dezembro de 2009 foi publicada a Lei nº 4.457, que dispõe sobre o licenciamento para funcionamento de atividades econômicas e atividades sem fins lucrativos no Distrito Federal. Essa norma estabeleceu que todos os alvarás com prazo indeterminado, emitidos com base em leis anteriores, deveriam ser substituídos, automaticamente e mediante solicitação, pela licença de funcionamento, até 31 de dezembro de 2012, data em que perderiam sua eficácia.

Diante da exigência, a atual gestão não perdeu tempo e se dedicou ao processo de regularização. O primeiro passo foi reunir todos os documentos e laudos exigidos pela norma e encaminhar a solicitação ao órgão competente. Cumprida essa etapa, a Comodoria empenhou grande esforço perante a Administração de Brasília para a liberação do documento.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
SECRETARIA DE ESTADO DE GOVERNO
COORDENADORIA DAS CIDADES
Administração Regional de Brasília

LICENÇA DE FUNCIONAMENTO Nº 00058/2013

Apresentação

Identificação

Passados alguns meses de tramitação do processo, hoje podemos comemorar. Em 22 de março de 2013, o comodoro Mario Sergio da Costa Ramos recebeu diretamente das mãos do administrador de Brasília, José Messias de Souza, a licença de funcionamento, por prazo indeterminado. Com o documento, o Clube está autorizado a exercer normalmente suas atividades no âmbito do Distrito Federal.

"Essa medida reforça o comprometimento da atual Diretoria com seu quadro social, que tem a tranquilidade de ver seu patrimônio administrado dentro da legalidade. Também não podemos deixar de agradecer o empenho do nosso sócio Sebastião Alves Ribeiro, diretor de Serviços da Administração de Brasília, e do administrador de Brasília, José Messias de Souza", ressalta Mario Sergio da Costa Ramos.

ENTREGA EM JUNHO DE 2013 — SETOR HOSPITALAR NORTE

ÚLTIMAS UNIDADES

BIOSPHERE HEALTH CENTER

APROVEITE A ÚLTIMA OPORTUNIDADE PARA TER SEU CONSULTÓRIO NO SETOR HOSPITALAR NORTE.

Eugenio

Um empreendimento exclusivamente dedicado à saúde, com várias opções de plantas e uma localização privilegiada no Setor Hospitalar Norte. Conheça o Biosphere Health Center, o projeto que reúne charme, conforto e tecnologia sem iguais para o seu investimento.

+ SALAS COMERCIAIS (30 A 36 M²) 1 OU 2 VAGAS*

*1 vaga de garagem inclusa conforme Memorial Descritivo.
Vagas extras disponíveis para comercialização.

Perspectiva ilustrada da fachada

VISITE A OBRA NO SETOR HOSPITALAR NORTE – LOTE 9

FACILITIES OFFICE

O PADRÃO DE FACILIDADE QUE VOCÊ PRECISA COM A QUALIDADE CYRELA.

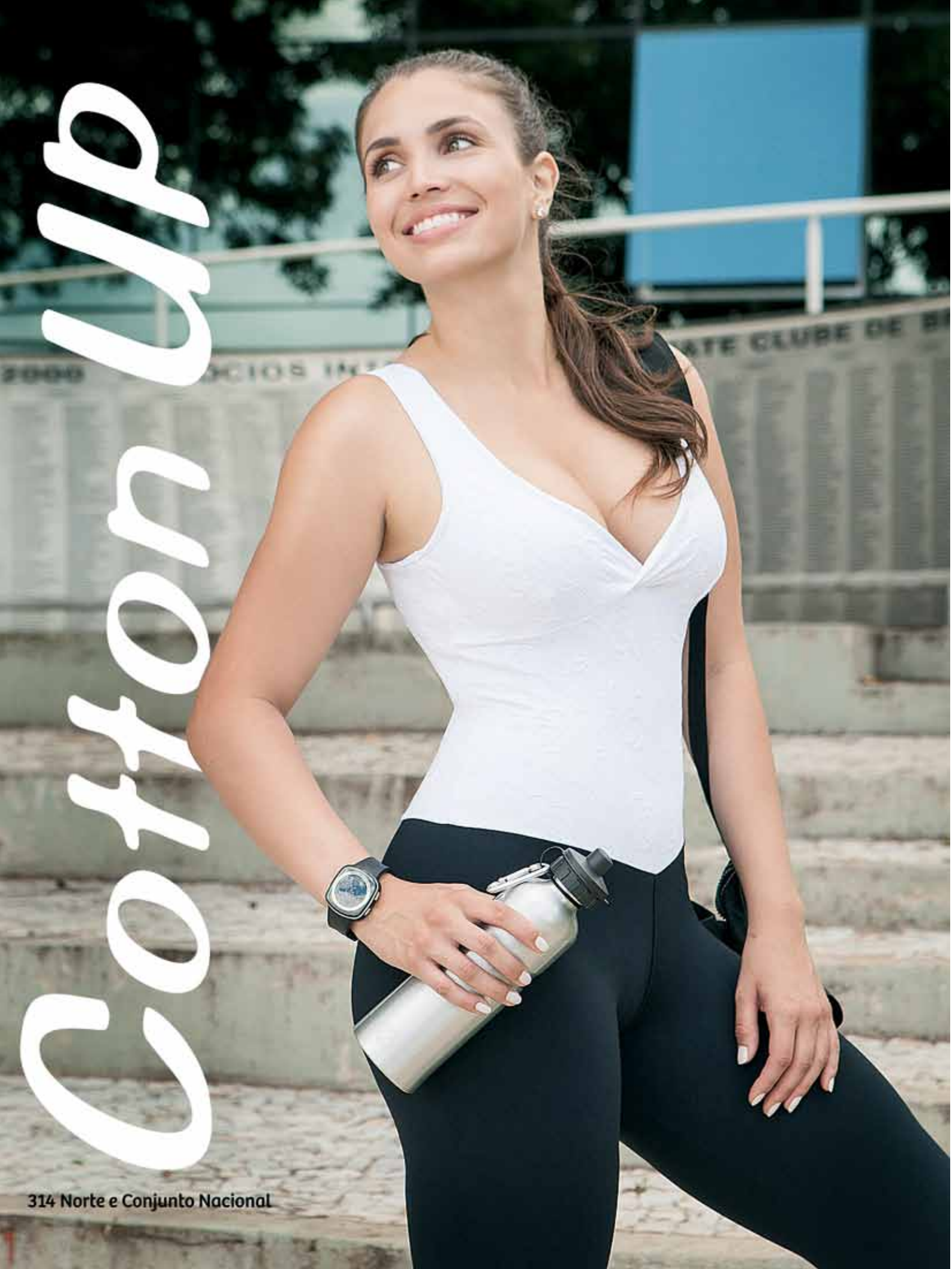
VALET PARKING | SEGURANÇA | HELP DESK | CENTRAL DE LIMPEZA | SERVIÇOS DE ENTREGA

Acesse: biospherecenter.com.br
TEL.: (61) 3326-5122

Vendas:
BEIRAMAR 30 ANOS
(61) 3262-1000

Realização e Incorporação:
CYRELA BRAZIL REALTY

Projeto arquitetônico: MKZ. Projeto paisagístico: Benedito Abbud. Projeto de decoração das áreas comuns: Debora Aguiar. Incorporadora responsável: Lider Cyrela DF 01 Empreendimentos Imobiliários Ltda. Creci Beiramar: CJ 3.218. Memorial de Incorporação registrado sob o R7/230, no 2º Ofício de Registro de Imóveis do Distrito Federal, em dezembro de 2010. Perspectiva artística da vegetação com porte adulto, que será atingido anos após a entrega do empreendimento. O porte da vegetação na entrega do empreendimento será de acordo com o projeto de paisagismo. Empreendimento exclusivo para área médica e da saúde. Imagem ilustrativa.


Cotton Club
314 Norte e Conjunto Nacional

85% dos sócios recadastrados

Considerado uma referência nacional, o processo de recadastramento do Iate Clube de Brasília alcançou números ainda mais expressivos. Em 3 de maio, o percentual de sócios recadastrados chegou a 85% (4.233 associados). No total, 759 sócios ainda não fizeram o recadastramento, estão impedidos de acessar o Clube e devem resolver eventuais pendências cadastrais o quanto antes.

O número de pedidos de exclusão chegou a 456 (dependentes que não se enquadravam nos dispositivos estatutários e foram cancelados a pedido dos titulares). O índice equivale, por exemplo, à metade do quadro social do Cota Mil, um clube bastante tradicional no Distrito Federal.

O comodoro Mario Sergio da Costa Ramos lembra que o fortalecimento da base de dados e a correção de eventuais irregularidades são alguns dos grandes benefícios da ação. "Definitivamente, a maioria dos associados compreendeu a importância da medida. O recadastramento é um sucesso. Agradecemos a adesão de cada um dos sócios", destaca.

Recadastre-se

A campanha "Recadastre-se", iniciada em março, tem dado uma importante contribuição para o avanço dos números. Um dos pontos que chama atenção são as pessoas que mudaram de endereço, não comunicaram ao Clube a mudança e, portanto, não responderam às correspondências encaminhadas às residências. "Esses sócios foram atingidos pela campanha e isso é muito positivo. Mais uma vez, pedimos a colaboração dos associados que ainda não fizeram o recadastramento. Procurem a Secretaria Social e regularizem sua situação", reforça o diretor Secretário, Cristiano Paes.

SÓCIOS RECADASTRADOS:
4.233 (85%)
SÓCIOS A RECADASTRAR:
759 (15%)
EXCLUSÕES:
456

Dados atualizados até 3/5/2013

Diversas frentes de trabalho

Melhorias preservam e ajudam a modernizar ainda mais o patrimônio iatista

Foto: André Martins

Valorização é a palavra de ordem! A atual Comodoria tem investido forte em melhorias por todas as áreas do Iate Clube de Brasília. Nossa instituição é reconhecida como um dos melhores centros de lazer do país e, para manter o elevado padrão da marca Iate, é preciso dedicação e cuidado com cada setor. O Conselho Diretor acredita que a criação de uma rotina rigorosa de manutenção é fundamental para a conservação de nossas instalações.

Outra grande preocupação da administração é proporcionar ao quadro social espaços e serviços de qualidade. "Trabalhamos em busca de um ideal: que cada ambiente do Clube ofereça comodidade, segurança e conforto aos frequentadores. Para isso, iniciamos uma série de obras nos últimos meses. Temos certeza de que essa política de preservação e valorização do patrimônio iatista é o que nos faz referência em nosso segmento", destaca o comodoro Mario Sergio da Costa Ramos.

Nesta edição, nossa reportagem traz mais detalhes dos projetos em andamento e dos que foram concluídos recentemente. A Diretoria de Engenharia trabalha diuturnamente para superar as dificuldades que envolvem obras de grande vulto e cumprir todos os prazos. Em breve, teremos um Iate ainda melhor!

AMPLIAÇÃO DA TRIBUNA DO TÊNIS

Na segunda quinzena de abril, paralelo ao 4º ITF Seniors de Brasília, foi entregue ao quadro social a obra de ampliação da Tribuna do Tênis. Entre os serviços, foram substituídos o piso, teto, instalações elétricas, hidráulicas, iluminação, pintura e realizadas melhorias nos banheiros. A área ampliada chegou a 151,87m² e a reforma atingiu 664,05 m². A otimização oferecerá ainda mais comodidade e segurança aos tenistas da nossa instituição. Vale ressaltar que esse tipo de serviço de manutenção também ajuda a preservar e valorizar o patrimônio dos associados.

ILUMINAÇÃO DE LED NO CAMPUS E PISTA DE CAMINHADA

Nesta primeira etapa do projeto, a troca da iluminação será realizada ao longo dos dois mil metros da Pista de Caminhada e na área central da nossa instituição. Os serviços devem ser concluídos até o fim de maio. Esse investimento na modernização do Clube também está aliado ao compromisso de sustentabilidade da atual gestão. As lâmpadas LED têm como principais benefícios a eficiência energética e redução de emissões de carbono. Menor consumo de energia, design atraente e maior durabilidade são outras características. Tendência mundial, as luminárias LED também são ecologicamente corretas, pois não possuem metais pesados na composição, o que contribui para a preservação do meio ambiente. A expectativa da Diretoria de Engenharia é de que o Clube tenha um rápido retorno do investimento em função da diminuição do consumo de energia. A economia mensal pode chegar a 80% em relação às lâmpadas convencionais.

FALA, SÓCIO!

"É muito importante investir no Clube porque isso mostra o cuidado que o Iate tem com os sócios. A iluminação da Pista de Caminhada é fundamental para quem a utiliza à noite. O Iate está muito bem cuidado"

Paulo Sérgio

"Investir na infraestrutura do Clube é fundamental. Isso é importante porque agrega valores ao Iate e faz com que ele continue sendo um dos três melhores clubes do país"

Tadeu Roriz

COBERTURA DA PISCINA SEMIOLÍMPICA 2

Com a conclusão prevista para agosto deste ano, a obra de cobertura da Piscina Semiolímpica 2 trará ainda mais comodidade para os sócios. Além de valorizar o patrimônio iatista, o projeto vai proporcionar diversos benefícios para os frequentadores. A cobertura será o convite perfeito para quem não pode ficar exposto ao sol, devido a problemas de pele, ou para aqueles que no período chuvoso gostam de desfrutar do local. A piscina e a arquibancada serão projetadas de modo que a vedação lateral servirá de proteção em dias de chuva e frio. As telhas são semelhantes às utilizadas na cobertura das quadras de tênis G1 e G2.

REFORMA DA ANTIGA ACADEMIA

Investir na qualidade dos espaços e serviços oferecidos ao quadro social é uma das principais diretrizes da atual Comodoria. A reforma da Antiga Academia é mais uma ação que mostra que otimizar as áreas do nosso Clube é prioridade. A obra, que deve ser finalizada em junho deste ano, está em fase de instalações elétricas, hidráulicas e telefônicas. O piso foi substituído por granito. Após o término dos serviços, haverá um local para leitura e computadores com acesso à internet.

ESPAÇO POLIESPORTIVO SUL (PETECA)

O projeto prioriza a modernização arquitetônica e a melhor utilização dos espaços. A reestruturação da área sul do Clube, que também agrega outras áreas como o futevôlei, vôlei de praia e sinuca, é um antigo desejo dos associados. A demolição das edificações do Espaço da Peteca já foi concluída. Uma empresa contratada, por meio de licitação, será responsável pela realização da obra. O prazo de conclusão é de 120 dias.

EDIFÍCIO MULTIFUNÇÕES

A segunda etapa do Edifício Multifunções, obra bastante representativa, já está em andamento. A fundação e a estrutura de concreto do primeiro pavimento foram finalizadas. As estruturas metálicas e a cobertura do segundo pavimento serão construídas fora do Iate e apenas instaladas no local. A expectativa é de que até agosto os trabalhos estejam terminados.

FALA, SÓCIO!

"A área das Churrasqueiras ficou ainda melhor. Agora temos um local muito bonito para confraternizar com amigos e familiares. É muito importante investir em cada espaço do Iate. Nosso Clube está realmente maravilhoso"

Fátima Giacomitti

"Achei muito legal a ideia de iluminar a área central do Clube e a Pista de Caminhada. Isso passa uma segurança maior e mostra a preocupação da administração com os sócios"

Luiza Facchina

NOVO DECK DA CHURRASQUEIRA I

Para oferecer mais conforto ao quadro social, um deck foi construído em frente à Churrasqueira nº 1. Entre as melhorias, o local ganhou nova iluminação e um melhor aproveitamento da área, conforme verificado na análise do projeto. Os serviços, concluídos no início de abril, têm atraído diversos elogios do quadro social.

MELHORIAS NA ÁREA EXTERNA PRÓXIMA AO IATE SHOPPING

Durante os serviços, que chegaram ao fim também no mês de aniversário do Clube, foram substituídos os pisos e acrescido um deck com proteção de guarda-corpo de vidro laminado, escadas de acesso, rampa para pessoas com deficiência e pintura. Entre outros pontos, a obra, que seguiu orientações de segurança do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, teve o objetivo de melhorar o tráfego de pedestres para o Serviço Médico, Fraldário, Secretaria de Esportes, Boutique 4 Ondas, Creperia e a Lanchonete do Veleiro.

LINEA VITTA
CENTRO CLÍNICO
L2 Sul - 616
LANÇAMENTO
• PROJETO IDEAL PARA CLÍNICAS, SALAS E LOJAS;
• CONHEÇA NOSSA MAQUETE E UNIDADE DECORADA;
• CONSULTÓRIOS COM VAGA DE GARAGEM VINCULADA À SALA.

PARA PROFISSIONAIS DE REFERÊNCIA, O CENTRO CLÍNICO COM A MELHOR LOCALIZAÇÃO NA CIDADE.

O **LINEA VITTA** é o lugar certo para quem deseja agregar valor aos seus negócios. Com localização privilegiada, projeto arquitetônico inteligente e amplo estacionamento privativo, o empreendimento oferecerá conforto e segurança para pacientes e profissionais de saúde das mais diversas especialidades. Venha para o LINEA VITTA e dê o melhor tratamento para os seus pacientes.

Realização: LINEA Jr EMPREENDIMENTOS DE ENGENHARIA

Intermediação: LOPES ROYAL O shopping de imóveis do Brasil

Vendas: 3424-7777

Saiba mais: LINEAVITTAL2.com.br

RADIOLA.com.br

Memorial de Incorporação Nº R.2 – 156.641 registrado no Cartório do 1º Ofício de Imóveis do Distrito Federal. Os móveis e imagens são meramente ilustrativos.

Um lugar para ser feliz!

POR PEDRO VITOR MAFRA

Há alguns dias fui convidado para contar um pouquinho da minha história aqui no Iate. Com grande alegria aceitei a missão, pois é sempre gratificante falar desse lugar tão importante para muitas famílias. Mas, primeiramente, peço licença a vocês para me apresentar e, em poucas linhas, narrar minha chegada a Brasília.

Sou natural de Cambuquira, sul de Minas Gerais. É com muito orgulho que falo da minha cidade natal, pois ela produz a melhor água do planeta. Casado e pai de três filhas, cheguei à nova capital em 1958. Isso mesmo! Sou um legítimo pioneiro. Quando a cidade ainda era um canteiro de obras, vim para trabalhar na Novacap. Foi então que, em julho de 1960, fui para a Câmara dos Deputados, onde me aposentei após 41 anos de serviço.

Agora sim, vou contar como tudo começou no Iate... Associei-me ao Clube pouco tempo depois de sua inauguração e, na primeira oportunidade, tornei-me sócio remido. No Setor Náutico, ocupei o cargo de diretor de Motor, por dois mandatos. Foi uma época muito boa, pois havia companheirismo entre os colegas de trabalho. Recordo-me que, nas ocasiões de eventos, os diretores se ajudavam e isso era muito importante.

Depois, fui para o Conselho Deliberativo. Fiz parte da primeira "leva" de conselheiros natos. Em razão do cargo, participo sempre das reuniões no Clube. Contudo, não vou lá só para compromissos. Gosto de frequentar o Iate com a minha família. Minhas filhas cresceram aqui e, hoje, até os netos são sócios.

Desde que me associei, o Clube cresceu muito. A estrutura física aumentou e novos serviços foram surgindo, como o Emiate, a Academia, os restaurantes, entre outros locais. Contudo, não tenho como elogiar o Clube sem mencionar seus gestores, que são os grandes responsáveis por todo esse sucesso. Só que hoje minhas palavras não são para o comodoro e sim para a figura humana que aprendi a respeitar. Passei a admirar o Mario Sergio da Costa Ramos quando percebi que ele é um ótimo filho. Acredito que, quando um homem é bom filho, é também bom pai, amigo e administrador.

Quanto ao futuro do Iate, o meu desejo é de que esta gestão permaneça por muitos anos. Nosso comodoro e o presidente do Conselho, Geraldo Brindeiro, estão fazendo um excelente e respeitoso trabalho. É a gestão que mais se interessa pela parte social do Iate e, por todas essas razões, nosso Clube é o melhor centro de lazer do Distrito Federal.

O conselheiro nato Pedro Vitor Mafra é sócio do Iate há 52 anos.

BR PETROBRAS

o desafio é a nossa energia

São sete mares

e um só lubrificante: Lubrax.

O descarte inadequado da embalagem e do óleo lubrificante usado provoca danos ao meio ambiente, contaminando a água e o solo. Após a utilização, retorne-os a um ponto de coleta autorizado ou posto de serviço. Resolução CONAMA nº 362/2005. NÃO UTILIZAR ADITIVAÇÃO EXTRA.

Para navegar com segurança, use o lubrificante que todo brasileiro confia: Lubrax. A tecnologia Petrobras de toda a Linha Náutica confere excelente limpeza ao motor e maior desempenho para o seu barco. Para motores de 2 tempos, você conta com o **Náutica Gasolina** e o 100% sintético e biodegradável **Náutica Syntonia**. Para os de 4 tempos, de popa ou centro a gasolina, há o avançado **Náutica Tecno**. Você pode contar ainda com o **Náutica Diesel**, que completa o portfólio da Linha Lubrax. **Sua melhor escolha, fácil.**

LUBRAX

www.br.com.br/lubrax • SAC 0800 728 9001

@postospetrobras facebook.com/petrobras

POSTOS PETROBRAS.
O BRASIL SE ENCONTRA AQUI.

Regata Conselho Deliberativo: mais um ano de sucesso

DÉCIMA OITAVA EDIÇÃO DA PROVA LEVA MAIS DE 80 EMBARCAÇÕES À RAIA NORTE DO IATE

O Lago Paranoá outra vez foi o cenário de uma das mais importantes competições náuticas de Brasília: a Regata Conselho Deliberativo, realizada no primeiro fim de semana de março. Mais de 80 barcos, entre monotipos e veleiros de oceano, participaram da disputa. Mantendo a tradição, a prova, realizada na Raia Norte, foi de alto nível e contou com o prestígio de um grande público.

No sábado, com vento médio, os monotipos entraram na água no início da tarde. Já no domingo pela manhã, foi a vez dos veleiros de oceano disputarem a regata conhecida como "Volta ao Lago". Como o próprio nome sugere, trata-se de uma prova de circuito mais longo que, graças ao bom vento, foi possível ser realizada.

O diretor de Esportes Náuticos, Sérgio Müller, fez questão de reforçar a tradição da disputa. "A regata está crescendo cada vez mais. Nos dois últimos anos, temos percebido a chegada de veleiros maiores, de oceano mesmo. Isso torna a prova mais interessante e atrai um número maior de velejadores. A competição é muito acirrada", explicou.

Uma novidade incrementou a festa e agradou os competidores da Classe Oceano. Inspirado na Regata JK, o Iate criou o troféu transitório, onde será gravado o nome do primeiro a cruzar a linha de chegada. Nesse ano, quem conquistou o Fita Azul do Percurso Longo e o 1º lugar na SMP2 foi o barco MIZÚ 2, timoneado por Guilherme Raulino. Na classificação geral da RGS e no Grupo Regata "A", o veleiro HELLO, comandado por Cezar Castro, levou o primeiro lugar. O troféu transitório ficará exposto na sala do Conselho Deliberativo.

Matheus Steytler e Ricardo Camiller exibem o troféu da Classe Oceano

DESCONTRAÇÃO MARCA ENCERRAMENTO

Para fechar essa festa, em 14 de março, o Salão Social recebeu os velejadores e seus familiares para o jantar de premiação da XVIII Regata Conselho Deliberativo. Foi uma noite para celebrar o sucesso desse evento náutico tão importante para Brasília. No site *www.iatebsb.com.br* você confere as fotos e os resultados de todas as classes que participaram da competição.

Confira quem foram os primeiros colocados entre os barcos monotipos:

Snipe

1º: Cezar Castro e Bruno Ferreira

2º: Sérgio Müller e Jeni Simões

3º: Johann Fenselau e Felipe Janiques

Laser Standard

1º: André Proite

2º: Rafael Dias

3º: Rossana Ramos

Laser Radial

1º: Elisa Ramos

2º: Caio Uchôa

3º: Pedro Pagano

Optimist

1º: Lucas Faria

2º: Caio Uchôa

Velejadores comemoram **aniversário do Iate**

Com a participação de mais de 200 velejadores e 80 barcos monotipos, a tradicional Regata de Aniversário do Iate, realizada em 13 de abril, celebrou os 53 anos do nosso Clube. Também no sábado foi disputada a edição 2013 do Rali Náutico, que prendeu a atenção do público que prestigiou o evento, na Raia Norte do Lago Paranoá.

A Regata de Oceano estava marcada para o domingo, 14 de abril, mas os veleiros não puderam disputar o título devido à falta de vento. Em breve, a competição será remarcada.

Os velejadores de monotipos do Iate enfrentaram uma disputa acirrada, mas conseguiram se destacar. "Nossos atletas mostraram empenho e apresentaram ótimos resultados, ocupando as primeiras colocações em todas as categorias", ressalta Renato Moura, o Tinha, coordenador técnico de Vela.

NOVIDADE

Este ano, João Hackerot ministrou uma clínica aos participantes. O experiente velejador, que já foi campeão brasileiro de Laser Radial e de Lightning, ganhou competições internacionais e treinou com Robert Scheidt. Formado em Meteorologia, João Hackerot passou várias dicas aos competidores da classe Laser.

Confira os resultados finais:

Monotipos

Optimist Veterano

1º lugar: Lucas de Almeida Abreu
2º lugar: Leonardo Areias
3º lugar: Edward Louis

Snipe

1º lugar: Cezar Castro e Bruno Ferreira
2º lugar: Lucas Gama e Matheus Steyher
3º lugar: Cesar Alves e Gustavo Macedo

Laser Standard

1º lugar: Rodrigo Carvalho Mendonça
2º lugar: André Proite
3º lugar: Fabio Simoni

Laser 4.7

1º lugar: Marcia Maciel

Laser Radial

1º lugar: Elisa Ramos
2º lugar: Felipe Areias Rodovalho
3º lugar: Pedro Pagano

Dingue

1º lugar: Tarcísio do Vale e Gabriela Sartório
2º lugar: Rafael de Lima e Patrício Caifa
3º lugar: Fernando Lopes e João José

AVANZZO

REVISTA INVERNO 2013

28 *looks* para seu closet de inverno

Mix Selvagem

Peças atuais marcam seu estilo

Beleza

O olhar da estação

Baixas Temperaturas

Escolha seu destino: Santiago, São Paulo e Pirenópolis

Neo Barroco

A sofisticação que leva à extrema feminilidade

Detalhes Preciosos

206 Sul 61 3242 5872 | 305 Sul 61 3443 4000 | ParkShopping 61 3361 0331 | Brasília Shopping 61 3037 5599 | Iguatemi Brasília 61 3468 3368 | Terraço Shopping 61 3346 1170
www.avanzzo.com.br | facebook.com/avanzzo

Brasileiro de Star agita Iate Clube de Brasília

Estrutura e organização do evento geram elogios dos participantes

Nossa instituição voltou a sediar um dos eventos náuticos mais importantes do país: o Campeonato Brasileiro Petrobras da Classe Star. Realizada de 1º a 5 de maio, na Raia Norte do Lago Paranoá, a competição reuniu grandes nomes da vela nacional. A dupla formada por Lars Grael (Iate Clube de Brasília) e Samuel Gonçalves (Iate Clube do Rio de Janeiro) manteve a hegemonia e garantiu o título, seguida pelos paulistas Marcelo Fuchs e Ronald Seifert (Yacht Club Santo Amaro). Os experientes velejadores Guilherme Raulino e Alexandre Freitas (Iate Clube de Brasília) ficaram com a terceira colocação. Com ventos fracos, que variavam entre 5 e 10 nós, foram disputadas cinco regatas, com direito a um descarte.

"A classe Star é muito técnica e exige extrema concentração a bordo. O campeonato reuniu ótimos velejadores na raia, o que eleva ainda mais o nível da prova. Nosso foco era ficar entre os primeiros colocados em todas as regatas, o que nos daria uma boa posição na classificação final. Fechar a competição com um primeiro lugar foi essencial para essa vitória", comentou Lars Grael, que faturou seu quinto título brasileiro consecutivo na classe.

No ano passado, o Brasileiro de Star foi realizado em São Paulo e Lars Grael e Samuel Gonçalves também conquistaram o título. Já

em 2011, nossa instituição recebeu a disputa. Lars, em parceria com Tinha Moura (ambos representaram o Iate), foi o grande campeão.

Um evento com quase seis décadas de história

A primeira edição do Brasileiro de Star foi realizada em 1955. A competição sempre contou com a participação de diversos ícones da vela nacional ao longo de suas 45 edições. As fotos da edição 2013 do Campeonato Brasileiro Petrobras da Classe Star podem ser acessadas em *www.iatebsb.com.br*.

Marcelo Fuchs, Ronald Seifert, Samuel Gonçalves, Lars Grael, Guilherme Raulino e Alexandre Freitas

Optimist

Iatistas garantem vaga para Mundial e Norte-Americano

Uma das grandes promessas do esporte nacional, o velejador Lucas Faria superou favoritos e conquistou o segundo lugar no 35º Campeonato Sul Brasileiro da Classe Optimist, disputado em Porto Alegre (RS), entre 30 de abril e 4 de maio. Com o resultado, Lucas carimbou seu passaporte para o Mundial da Classe, que será no Lago de Garda, na Itália, em julho deste ano. Outra boa notícia vinda das terras gaúchas foi a vaga garantida pelo também iatista Vitor Abreu para o Campeonato Norte-Americano.

"Registramos nosso orgulho por mais essa conquista que, em muito, engrandece a vela do nosso Clube. Temos certeza que esses jovens velejadores ainda darão muitas alegrias ao Iate, a Brasília e ao Brasil", parabeniza o comodoro Mario Sergio da Costa Ramos.

A competição reuniu 104 atletas, que representaram: Bahia, Distrito Federal, Paraná, Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo.

Bruna Patrício foi campeã na categoria feminino mirim. Arthur Moura, Caio Uchôa, Edward Cromwell e Leonardo Rodovalho também integraram a delegação iatista e estão de parabéns por representar o Iate Clube de Brasília nessa importante competição.

ACADEMIA

Cycling indoor

Pedalar é divertido e queima calorias

O cycling indoor é uma modalidade que ultrapassou a barreira do que muitos chamam de "febre" ou modismo. Atualmente é bem estabelecida e consolidada no mercado competitivo das academias.

Com um formato de aula que varia de 40 a 50 minutos, a atividade tem como objetivo a melhora da condição cardiorrespiratória, o fortalecimento, principalmente, da musculatura de membros inferiores. Além disso, estudos demonstram grandes influências nas variáveis antropométricas (massa corporal, percentual de gordura e índice de massa corpórea), o que contribui para o combate ao sobrepeso e influencia positivamente na melhora estética.

O professor da modalidade na Academia do Iate, Evandro Lima, acrescenta que "os alunos também adquirem diversos benefícios psicológicos, tais como aumento da autoestima em função das alterações da composição corporal, bem-estar físico, disposição para atividades diárias, alívio da tensão e descontração".

Apesar dos diversos benefícios, é preciso ficar atento. Para dar início aos treinos é importante que uma avaliação médica seja realizada. As contraindicações estão relacionadas, em especial, a indivíduos que possuem problemas ortopédicos ou posturais (lesões no joelho e na região lombar).

O professor enfatiza que "mesmo que seja uma modalidade coletiva, a atividade permite uma adequação individualizada aos mais variados tipos de condição física".

Iniciando a aula

Com músicas motivantes e os mais diversos ritmos, o cycling indoor permite que o professor "brinque" de acordo com o estímulo pretendido com relação à música que será utilizada. Isso faz com que o profissional tenha liberdade de expressão e maior interação com o aluno, podendo mexer a cada momento com o sentimento e percepção dos praticantes.

Existe uma ampla variação de estímulos fisiológicos que podem ser trabalhados nas aulas. Conheça os principais:

Contínuo - O objetivo é a manutenção de uma mesma exigência física durante o tempo total de treino, tendo pouca ou nenhuma variação na frequência cardíaca. Proporciona maior eficiência no metabolismo de gorduras, melhora na capacidade de concentração e construção da base aeróbia. Intensidades de 65% a 75% da frequência cardíaca máxima (FCMáx). Percepção leve de esforço.

Resistência - Utilização de cargas elevadas associadas a técnicas avançadas e baixa velocidade, aumentando a exigência do trabalho neuromuscular, objetivando o desenvolvimento da resistência muscular de membros inferiores e construção de uma base cardiovascular que suporte intensidades elevadas. Intensidades de 75% a 85% da FCMáx. Percepção moderada ou intensa de esforço.

Intervalados - Aula mista em que se desenvolve velocidade, ritmo e potência. O treino requer uma base aeróbia sólida, tendo como objetivo desenvolver a capacidade de recuperação após intensidades moderadas ou elevadas. Caracteriza-se pela existência de "picos" de intensidade entre 80% e 90% intercalados com recuperação a 65%, variação no fornecimento de energia e diversidade de técnicas de posicionamento. Intensidades de 65% a 90% da FCMáx. Percepção moderada ou intensa de esforço.

Sala de cycling do Iate é uma das melhores de Brasília

A sala de cycling indoor da Academia do Iate, com bicicletas da marca Schwinn, uma das mais bem conceituadas do mercado, figura entre as melhores da capital. A Academia é equipada com aparelhagem de som de alta qualidade e o local é climatizado em formato de anfiteatro. Além disso, os sócios contam com o belo visual do Lago Paranoá como paisagem.

Com uma vista exclusiva do Lago Paranoá, a sala de cycling indoor do Iate é uma das melhores de Brasília

Confira as dicas do professor Evandro Lima:

- Sempre faça a aula bem alimentado (é importante ingerir alimentos leves e de fácil digestão). Procure alimentar-se, sem excessos, com pelo menos 30 minutos de antecedência.
- Chegue dez minutos antes da aula.
- Tenha sempre uma garrafa de água e uma toalha por perto.
- Use roupas justas e confortáveis e, de preferência, bermudas acolchoadas, específicas para as aulas. Existe ainda a possibilidade de se comprar uma capa em gel para o banco, o que irá proporcionar maior conforto ao sentar.
- Use tênis de cano baixo e sola reforçada na parte anterior, preferencialmente uma sapatilha específica de ciclismo.
- Se possível, adquira um monitor cardíaco, pois é essencial controlar a frequência para medir o esforço durante o exercício.
- Ajuste adequadamente a altura do selim.
- Ajuste a altura do guidão.
- Ajuste o firma-pé ou encaixe o pé no pedal, no caso de estar utilizando uma sapatilha de ciclismo.
- Conheça o sistema de frenagem.
- Não pedale sem carga, principalmente na técnica de giro em pé.
- Nunca tire os pés dos pedais sem antes parar de pedalar.
- Ao descer da bike, passe o pé por trás do banco.
- Respeite todas as orientações do professor.

VOCÊ SABIA?

O cycling indoor teve sua origem por meio do ciclista J. Johnathan Goldberg, conhecido como Johnny G., que criou a modalidade durante o treinamento para uma prova de ciclismo – o Race Across América – onde deveria percorrer 5 mil quilômetros, cruzando os EUA de ponta a ponta. Após pedalar por 24h, cair da bicicleta e escapar por pouco de um carro às duas da manhã numa estrada, Johnny G. decidiu construir uma bicicleta estacionária que pudesse reproduzir seu esquema de treinamento. Assim surgiu a bicicleta estacionária caseira, que logo chegou às academias no ano de 1989 e no Brasil em 1995, inicialmente com o nome de spinning, programa referenciado por seu criador. Hoje, vários são os nomes para a modalidade: ciclismo indoor, bike indoor, RPM, cycling indoor, entre outros.

Desembarque no Iguatemi Brasília.

Você, que é sócio do late Clube, pode estacionar gratuitamente no Iguatemi. É só apresentar sua carteirinha no Concierge, das 10h às 22h. Válido de segunda a quinta, em estacionamento comum. Mais uma vantagem do Iguatemi para você. Venha aproveitar.

* Válido até 30 de junho de 2013

IGUATEMI
BRASÍLIA

FUTEBOL

Imbatíveis em Brasília

Os jovens boleiros do Iate voltaram a fazer história em 21 de abril deste ano. As equipes sub-7 e sub-9 foram campeãs invictas da Copa Sesc de Futsal, um dos torneios de base mais importante do Distrito Federal. A competição, disputada com jogos no estilo mata-mata, é realizada anualmente no Sesc de Taguatinga Sul e reúne as melhores equipes infantis de Brasília.

Antônio Augusto Pinheiro, um dos grandes incentivadores do grupo e diretor de Esportes Individuais, ressalta que o resultado mostra o excelente trabalho de base realizado no futebol do Iate. "Esses meninos evoluíram muito nos últimos três anos. Eles fizeram um grupo unido onde cada jogador tem sua função bem definida dentro de campo. O próximo desafio dos mais velhos (sub-9) é participar de uma competição em campo oficial, que deve acontecer em maio. Será uma oportunidade de evolução para todos, pois no campo oficial as funções ficam ainda mais estabelecidas", adianta.

Foto: Lúcio Miari

"Não podemos deixar de enaltecer o empenho dos nossos professores: Carlos César, Ricardo Suriel, Eric Orso e do nosso auxiliar de esporte, Sr. Laerte. Além, é claro, da confiança do diretor de Esportes Coletivos, Ubirajane Andrade, e do vice-diretor de Futebol, Hudson Pereira de Souza", agradece Fred Cardim, coordenador de Futebol do Iate.

Marina Nascimento é campeã Sul-Americana

No Chile, promessa do Iate fatura título mais importante da América Latina

Pouca idade e muitas conquistas! Talvez essa seja a descrição perfeita para a sócia Marina Nascimento, que há dois anos vem se destacando em grandes competições nacionais e internacionais. A mais recente vitória aconteceu no Chile, na cidade de Valparaíso. Marina participou, de 13 a 18 de março, do Torneio Sul-Americano de Natação Juvenil. Na mala, boas recordações e a certeza de ter representado o Iate Clube de Brasília com muita competência.

Nossa nadadora enfrentou as melhores atletas da América Latina e, em uma atuação brilhante, desbancou todas as adversárias, conquistando a medalha de ouro nos 200 metros costas. Além do título, Marina ainda garantiu a quarta colocação nos 100 metros costas. Durante a conversa com nossa reportagem, ela contou um pouco dessa história. "A competição foi muito forte e o nível das adversárias superou as expectativas. Mesmo ganhando com certa folga, acabei sendo pressionada. Apesar das dificuldades, o importante é que no final tudo deu certo", lembrou sorridente.

Com tanta garra e determinação, Marina é hoje uma promessa do Brasil para as Olimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro. E o Iate se orgulha de fazer parte dessa história de sucesso. Não cansamos de repetir que a atleta deu suas primeiras braçadas nas piscinas de nosso Clube, onde, aliás, treina até hoje. "Eu amo treinar no Iate. Acho que em Brasília não há lugar melhor para a prática desse esporte. Temos aqui uma estrutura de primeira. Além disso, podemos fazer a preparação física em uma Academia excelente. Sem dúvida, estamos no melhor centro de treinamento da cidade. Gostaria de dizer um muito obrigada ao comodoro Mario Sergio da Costa Ramos por propiciar aos atletas o ambiente ideal para os treinamentos", agradeceu.

Formando campeões

A evolução dessa jovem atleta e suas palavras de elogio ao Clube servem de motivação para que o Iate continue investindo na prática esportiva, incentivando crianças e adolescentes. Nossos gestores trabalham pesado para manter essa complexa estrutura sempre impecável. O diretor de Esportes Individuais, Antônio Augusto Pinheiro, falou sobre o trabalho que é desenvolvido. "O Iate é um Clube que trata o esporte de forma muito especial. Hoje, em nossas escolinhas, estão matriculados aproximadamente 1.700 alunos. Eles são nossos futuros atletas. Para isso, contamos com uma excelente estrutura. Possuímos ótimas piscinas, campos de futebol e quadras de qualidade. Isso sem falar no Lago Paranoá, que é usado intensamente para a prática de esportes náuticos. Temos uma atenção especial com a iniciação de crianças e adolescentes ao esporte, pois sabemos dos seus benefícios para a formação de um adulto. Com este celeiro de desportistas mirins, é comum despontar talentos em todas as modalidades, como foi o caso de Marina", explicou.

PETECA

Iatistas brilham na Copa JK

A 9ª edição da Copa JK de Peteca, realizada de 26 a 31 de março no Ginásio da Peteca, superou as expectativas. Considerada o segundo maior evento de peteca do Brasil, a disputa é a maior competição da modalidade no Distrito Federal.

Além da participação dos atletas de Brasília, a Copa JK reuniu petequeiros de Goiânia (GO), Belo Horizonte (MG) e São Paulo (SP). Os atletas do Iate conquistaram expressivos resultados e representaram muito bem as cores da nossa instituição.

Segundo o vice-diretor de Peteca, Sebastião Gonzales, os eventos do Iate sempre são bem prestigiados porque existe interação entre o Clube e os petequeiros. "Os atletas e convidados sempre elogiam o Iate e a organização dos torneios de peteca. Isso demonstra que a nossa instituição tem uma excelente estrutura para realizar grandes eventos e receber a todos de braços abertos", comenta.

Veja como ficaram os resultados finais:

Categoria	Campeões	Vice-campeões	3º lugar
até 30 anos	Jander Conceição Silva Filho (Praia Clube de Uberlândia)	Rafael Manggini Ferreira (Iate Clube de Brasília)	Marcos Henrique de Assis Filho (Praia Clube de Uberlândia)
14 a 16 anos	Ian de Lima Costa e Breno Maia de Queiroz (AABB Belo Horizonte)	Pablo Mendonça Montes Santos e Gabriel Souza de Paula (Praia Clube de Uberlândia)	Hugo Lelis Queiroz e Carlos Henrique Araujo Muzzi (Praia Clube de Uberlândia)
40 a 49 anos	Eustáquio Queiroz Neto e Marlus Rogério Vargas Padovan (AABB de Belo Horizonte e Iate Clube de Brasília)	Jaime Selmo Diniz e Washington Barbosa Siqueira (Minas Brasília Clube)	Reginaldo K. Kaminice e Marcos Henrique de Assis (Praia Clube de Uberlândia)
50 a 57 anos	Ricardo Luís Queiroz e Heron Jones Fernandes (Praia Clube de Uberlândia)	Evandro Valadares Veloso e Harley Nemer (Minas Brasília Clube)	Sebastião Marques Alonso Gonzales e Josimar Cunha (Iate Clube de Brasília e Country Clube de Brasília)
Acima de 58 anos	José Ferreira dos Santos – Ferreirinha – e José Goulart (Iate Clube de Brasília)	Francisco Sérgio de Almeida e Luís Carlos Pires Rayol (Iate Clube de Brasília)	Carlos Eduardo Bivar e Alexandre Novgorodcev (Iate Clube de Brasília)
Absoluta Feminina	Juliene R. Caixeta de Araújo e Rafaela Caixeta (Minas Gerais)	Viviane Lucio Barcelos Melazo e Juliene Gonçalves Costa (Praia Clube de Uberlândia)	Letícia Terumi Kaminice e Hellen de Souza Alves (Praia Clube de Uberlândia)
Categoria B	Rômulo Cavalcanti Pessoa e Guilherme Moraes (Iate Clube de Brasília)	Ronaldo Vieira Teles e Marcos Mencarini (Iate Clube de Brasília)	Carlos Alberto de Souza – Colibri – e Cássio Ribeiro Aviani (Unidade Vizinhança e Iate Clube de Brasília)
Categoria C	André Magaldi Ribeiro de Oliveira e Marcelo Klimkievicz (Minas Tênis Clube de Belo Horizonte e Iate Clube de Brasília)	Simão Guimarães Sousa e Paulo Ajus (Iate Clube de Brasília e Clube Curitibano)	Rudi Finger e Cláudia Caixeta (Iate Clube de Brasília)

Considerada o segundo maior evento de peteca do Brasil, a Copa JK é a maior competição da modalidade no Distrito Federal

Viajar...

um dos maiores prazeres da vida!

Fundada em dezembro de 1981, a Interline Turismo comemora seus 30 anos oferecendo serviço de qualidade aliado à tecnologia. Nossa empresa tornou-se referência em prestação de serviços de turismo personalizado e, atualmente, está presente em quatro estados brasileiros e no Distrito Federal. Além disso, disponibiliza um balcão de informações no Aeroporto Internacional de Brasilía. Nossa missão é trabalhar com praticidade e excelência para que o cliente desfrute da satisfação de viajar em sua plenitude.

Temos como diferencial, e maior trunfo, a qualificação de nossos profissionais. Esses são treinados semanalmente para estarem sempre atualizados com o que há de melhor no mercado turístico, assim, podendo oferecer aos nossos clientes informações atualizadas e de qualidade.

Associados do IATE ja formam um grupo, e você, o que está esperando?

Conheça também mais ofertas para:
Pacotes Nacionais/Internacionais e ótimos descontos para acompanhantes em Cruzeiros

OFERTAS ESPECIAIS

SÓCIO DO IATE
5%
DE DESCONTO

PUNTA CANA

INCLUI:
- Passagem aérea ida e volta (classe econômica), saindo de Brasília, voando COPA;
- 05 noites de hospedagem no sistema all inclusive Hotel Melia Caribe Tropical;
- Traslados aeroporto/hotel/aeroporto;
- Seguro viagem (básico);
- Bolsa Interline (cortesia).

A partir de:
7X **US$ 214**
Total **US$ 1.498**

Valido até 30/06/2013

SUMMERVILLE

INCLUI:
- Hospedagem de 07 noites com FAP em apto std/dbl (café, almoço e jantar).
- 2 crianças de até 12 anos GRÁTIS no mesmo apto dos pais

A partir de: **R$ 425**
+6X de **R$ 282,50**
Total: **R$ 2.120** (por pessoa)

Valido até 20/12/2013

ORLANDO

INCLUI:
- Passagem aérea Brasília/Orlando/Brasília
- 07 noites de hospedagem no Hotel Rose Inn at Pointe
- Locação de carro econômico
- Seguro Viagem Básico
- Bolsa viagem

A partir de: **US$ 469**
+7X de **US$ 201**
Total: **US$ 1.876** (por pessoa)

Valido até 17 à 24/07/2013

Preços por pessoa em apartamento duplo, expressos em dólares americanos convertidos em moeda nacional ao câmbio do dia, fornecido pela operadora. À vista ou entrada de 25% + taxas e o saldo em 5x sem juros nos cartões Visa ou Mastercard, ou ainda, entrada de 25% + taxas e o saldo em 6x no cheque pré ou boleto bancario

Desde 1981
interline turismo

Liberty Mall - Torre B - Sala 924 - **(61) 3962-4000 - Estacionamento Gratuito**

www.interlineturismo.com.br

TÊNIS

Bruno Soares e Marcelo Melo

realizam Clínica no Iate

Ter a oportunidade de aprender valiosas dicas sobre o esporte com profissionais renomados é um verdadeiro privilégio para atletas. Os tenistas da nossa instituição tiveram essa chance. Bruno Soares e Marcelo Melo, dois dos grandes tenistas da atualidade e destaque na Copa Davis, estiveram, em 6 e 7 de abril, nas quadras do Iate Clube de Brasília para ministrar uma Clínica de Tênis.

Um grupo formado por 48 tenistas de idades variadas pôde tirar dúvidas, trocar experiências e "bater bola" com os profissionais. "Os exercícios foram bem descontraídos. Primeiro realizamos o aquecimento. Em seguida ensinamos como bater na bola, simulamos pontos etc. Ao final, juntamos todos os participantes para jogar e colocar em prática o que aprenderam conosco", explica Marcelo Melo.

Bruno Soares conta que adorou a experiência e que poder vivenciar um dia diferente da rotina foi interessante e divertido. "Todas as turmas estavam cheias. As pessoas realmente abraçaram a Clínica. Ficamos muito felizes. Para nós, o que vale é a convivência com eles dentro de quadra".

O vice-diretor de Tênis, Claudio Ramos, enalteceu a dedicação e o comprometimento dos profissionais. "Deixo o meu agradecimento ao Bruno e ao Marcelo pela parceria desenvolvida e a minha alegria de poder recebê-los em nosso Clube. Desejamos cada vez mais sucesso em suas carreiras e que se

sintam em casa todas as vezes que estiverem em Brasília", conclui.

RETORNO ÀS QUADRAS IATISTAS FOI ESPECIAL

Para quem acha que a visita de Bruno Soares e Marcelo Melo ao Iate este ano foi a primeira, engana-se. Os tenistas já frequentaram as quadras iatistas há alguns anos.

"Quando éramos mais novos participamos de competições no Iate na categoria juvenil. É um prazer enorme poder retornar ao Clube e passar um pouco do nosso conhecimento", relembra Melo.

Bruno elogiou as novas instalações e afirmou que a oportunidade de rever os amigos foi especial. "É muito legal vermos que o Iate Clube de Brasília está em constante evolução. Agora podemos observar prédios com quadras de tênis cobertas e a estrutura está bem melhor. Além disso, também conseguimos estar entre amigos queridos e fazer novas amizades. O Iate está de parabéns pela iniciativa".

RECORDAÇÃO

Além do privilégio de conviver com os profissionais ao longo do fim de semana, os participantes também ganharam uma camiseta autografada por Bruno e Marcelo. Para conferir todas as fotos do evento basta acessar *www.iatebsb.com.br.*

Um grupo formado por 48 tenistas de idades variadas pôde tirar dúvidas e "bater bola" com os profissionais

Conheça as principais conquistas dos tenistas:

BRUNO SOARES

- Campeão (duplas mistas) do US Open (2012)
- Campeão (duplas) do ATP de São Paulo (2012)
- Campeão (duplas) do ATP da Costa do Sauípe (2011)
- Campeão (duplas) do ATP de Santiago (2011)
- Campeão (duplas) do ATP de Nice (2010)
- Campeão (duplas) do ATP de Estocolmo (2009)
- Campeão (duplas) do ATP de Notthingam (2008)

MARCELO MELO

- Bicampeão (duplas) do ATP da Costa do Sauípe (2011)
- Campeão (duplas) do ATP de Santiago (2011)
- Campeão (duplas) do ATP de Nice (2010)
- Campeão (duplas) do ATP de Kitzbnhel (2009)
- Campeão (duplas) do ATP de New Haven (2008)
- Campeão (duplas) do ATP de Poertschach (2008)
- Campeão (duplas) do ATP de Adelaide (2008)

TÊNIS

Os melhores tenistas do mundo nas quadras iatistas

Pelo quarto ano consecutivo, o Iate Clube de Brasília sediou o ITF Seniors, uma das maiores competições do tênis mundial. Entre 22 e 27 de abril, tenistas de diversos países protagonizaram partidas inesquecíveis nas quadras do nosso Clube.

A quebra do recorde de participantes do circuito foi um dos destaques da competição, que teve cerca de 400 partidas disputadas. Assim como as arquibancadas lotadas durante a maioria dos jogos e os elogios dos participantes à organização. No total, 347 tenistas foram inscritos nas categorias masculina e feminina de 35 a 80 anos. "Receber os melhores tenistas seniors do mundo é sempre motivo de honra e um grande desafio para a nossa instituição", reforçou o comodoro Mario Sergio da Costa Ramos.

Segunda etapa do Circuito Seniors da CBT, o ITF Seniors de Brasília é um evento do Grupo 1. A competição tem a chancela da Confederação Brasileira de Tênis (CBT) e a supervisão da Federação Internacional de Tênis (ITF).

A disputa nível G1 mundial contou pontos para o ranking nacional (CBT), sul-americano (COSAT) e mundial (ITF). Acesse *www.iatebsb.com.br* e confira as fotos.

Inovação

Este ano, a organização do Torneio inovou. O tradicional jantar festivo com a participação dos atletas foi "dividido" em três noites de coquetel. O concorrido bufê, regado a um bom vinho e a chope zero grau, foi recebido com alegria pelos tenistas. Outra inovação foi a apresentação de três bandas musicais, uma em cada noite de coquetel. Os grupos musicais possuem uma característica especial: seus integrantes são tenistas e quase todos jogam no Iate Clube de Brasília.

Alto nível de satisfação dos participantes

"Mais uma vez, conseguimos superar as expectativas em relação ao ITF Seniors de Brasília. Este ano, superamos, em muito, a quantidade de participantes. Tivemos um grande número de atletas estrangeiros, vários tenistas que estão no topo do ranking. Aproximamos nossa parceria com o Governo do Distrito Federal, estabelecendo um novo nível de envolvimento com o poder público, e vários patrocinadores, além de voluntários, dispostos a contribuir para o sucesso que foi a etapa de Brasília. Como foi dito por um tenista: 'A comissão organizadora fez desse torneio uma grande festa para todos: atletas, sócios e o público em geral. Vocês instituíram uma tradição no Iate Clube de Brasília. Parabéns pela megaestrutura montada'. Eu entendo que essa declaração sintetiza tudo que foi o 4º ITF Seniors de Brasília. Que em 2014 alcancemos a mesma excelência e que a união se mantenha para o sucesso".

Claudio Ramos, diretor da competição e vice-diretor de Tênis do Iate

Claudio Ramos, Teresinha Acioly e Mario Sergio

José Carlos Damásio, Rosa Okamura, Adriana Soares, Rossevelt Loureiro, Rosete Carvalho e Claudio Ramos

Superação

A organização do evento foi marcada pela sinergia e entrosamento da comissão organizadora e pelo envolvimento das lideranças do Iate Clube de Brasília e do Clube do Exército.

"Coordenar alojamento, transporte, logística de quadra e uma infinidade de ações que são necessárias para o sucesso de um evento deste porte requer determinação, envolvimento e superação. Fomos felizes em todas as nossas escolhas e parcerias. Agora, o que precisamos é avaliar todo o processo, identificar o que pode ser melhorado e reproduzir o que se confirmou como sucesso", afirma Claudio Ramos, diretor da competição e vice-diretor de Tênis do Iate Clube de Brasília.

Luiz Castilho, Guto Dórea, Santos Dumont, Francisco Feitosa, Claudio Ramos, Marcelo Klimkievicz

Comodidade

Claudio Ramos também destacou que a obra de ampliação na Tribuna do Tênis surpreendeu os participantes. "Certamente, 2013 ficará marcado pela grandeza do evento que os associados, tenistas e o público ajudaram a construir ao longo dos anos. Foi emocionante ver os reencontros e propiciar inesquecíveis momentos de lazer e descontração a todos", ressalta.

Confira os resultados dos nossos atletas:

Sócios	Resultado	Categoria
José Carlos Damásio e Roosevelt Loureiro	Vice-campeões	Homens Duplas 55 anos
Adriana Soares e Ana Claudia Vieira	Campeãs	Mulheres Duplas 35 anos
Teresinha Acioly	Vice-campeã	Mulheres Simples 75 anos
Rosete Carvalho e Marilena M. Mendes	Campeãs	Mulheres Duplas 65 anos
Eleuza Fellipe e Rosa Okamura	Campeãs	Mulheres Duplas 50 anos
Sylvia Diez e Elizabeth Villani	Campeãs	Mulheres Duplas 55 anos
Adriana Soares	Vice-campeã	Mulheres Simples 40 anos

Talento

NAS PISCINAS DO NOSSO CLUBE

Nome: Caio Corrêa Leal Paiva

Idade: 18 anos

Esporte: Natação

Média de treino: 6 a 8 treinos por semana

Melhor desempenho: Campeão brasileiro de 100 e 200 metros borboleta e 3º colocado nos 100 metros borboleta no Campeonato Sul-Americano Escolar

Sonho / Meta: Participar de campeonatos mundiais e dos Jogos Olímpicos

Ídolo: Michael Phelps

Minha maior qualidade: Perseverança

Meu maior pecado: Preguiça

Para relaxar: Massagem, sair com os amigos

Lema da minha vida: *No pain, no gain*

Eu em uma palavra: Alegria

Cantinho preferido no Iate: Área das Piscinas

O Iate pra mim é: Um lugar para entretenimento e prática desportiva

Cotton Club
314 Norte e Conjunto Nacional

CONHEÇA MAIS DA QUALIDADE E DA CONFIANÇA CYGNUS. ENTRE EM CONTATO COM A GENTE. ESTAMOS EM TODO O DF.

ÎLE DE LA CITÉ
Brasília: Noroeste
4 suites e Coberturas Duplex

DOLCE VITTA
GUARÁ II: AE 2 Lotes A e B
2 e 3 Quartos - 66,15m² a 142,84m²
Pronto para morar

RESIDENCIAL FIRST
ÁGUAS CLARAS: Quadra 201
01 Quarto - 29,70m² a 88,25m²

ILHA DE MANHATTAN
ÁGUAS CLARAS: Rua 13 norte
3 suítes DUPLEX - 173m² a 183m²
Pronto para morar

WEST SIDE
Ceilândia: QNN 11
2 e 3 Quartos - 55m² a 67m²
Entrega em 2013

VIVER MELHOR
Samambaia:
Centro Urbano, Qd. 301
1 e 2 Quartos - 35,38m² a 57,59m²

Memoriais de Incorporação:

Dolce Vitta: R-5 - 45543
First: R-2/71437/2
Ile de la Cite: R4 118045
Ilha de Manhattan: R-11 - 143624
Viver melhor: R-2/323064
West Side: R1/40778

Vendas:

CYGNUS imóveis

EMPRESA ISO 9001 CERTIFICADA

3051-9999
3298-9999
cygnusimoveis.com.br

FOTOS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

GOLDEN OFFICE
CORPORATE

915 - ASA NORTE

SALAS DE 24,28 A 504,81 M²

- FIQUE JUNTO AO NOROESTE.
- VENHA PARA O ÚNICO EMPREENDIMENTO 100% COMERCIAL NA REGIÃO.
- TRABALHE PERTO DE CASA.

VISITE NOSSA CENTRAL DE VENDAS NA 915 NORTE E APROVEITE PARA CONHECER A UNIDADE DECORADA.

VOCÊ JÁ CONQUISTOU SEU ESPAÇO NO MERCADO. CONQUISTE AGORA UM ESCRITÓRIO À SUA ALTURA.

MEMORIAL DE INCORPORAÇÃO REGISTRADO SOB O NÚMERO R.23 NA MATRÍCULA 32038 DO 2O OFÍCIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS.

Construção: Funcional

Incorporação e Vendas Exclusivas: CYGNUS Imóveis

Arquitetura: MKZ Arquitetura

CENTRAL DE VENDAS:
3273-1916 / 3298-9999

Atendimento Online:
goldenofficecorporate.com.br

USE OS **ALIMENTOS** A SEU FAVOR

POR LIAMARA MENDES

Uma dieta equilibrada aliada a exercícios físicos pode ser considerada a fórmula ideal para a conquista do corpo "perfeito". Entretanto, para que o objetivo seja alcançado com mais rapidez, o consumo de determinados alimentos é imprescindível. Confira as dicas da **Revista Iate**.

Para eliminar os "quilinhos" extras, seguir uma dieta balanceada e praticar exercícios físicos é fundamental. Contudo, a "briga com a balança" pode ser amenizada com a ajuda de alguns "aliados".

Os alimentos que promovem a aceleração do metabolismo são considerados "aliados" para aqueles que querem ou necessitam perder peso rapidamente. Proteínas magras, pimentas, gengibre, café e chá-verde, são alguns exemplos.

Todavia, é importante frisar que alimentos que aumentam o metabolismo podem também aumentar a pressão. Por esse motivo não são indicados para pessoas com hipertensão arterial e outras doenças cardiológicas. Além disso, é importante que seja observada a tolerância do paciente a esses alimentos. A pimenta, por exemplo, não é indicada para pacientes com irritação no trato gastrointestinal.

"Um cardápio saudável é aquele que inclui todos os gêneros alimentares: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais em suas proporções corretas. Ou seja, sem exageros e mantendo sempre o equilíbrio", explica Camila Beiró, nutricionista do Iate Clube de Brasília.

PRODUTOS INTEGRAIS:
consumo auxilia o emagrecimento

Os alimentos integrais são aqueles que possuem em sua composição fibras dietéticas, substâncias de origem vegetal que resistem à digestão e não são absorvidas pelo organismo.

Os benefícios das fibras estão justamente ligados ao fato de não serem degradadas, já que, assim, formam compostos que diminuem a absorção de carboidratos e gorduras. Elas também aumentam a saciedade e diminuem o tempo de contato do alimento com a superfície de absorção, o que auxilia o emagrecimento e o controle dos níveis de colesterol no sangue, por exemplo.

É importante ressaltar, para que todos os benefícios das fibras sejam obtidos, é necessário que elas sejam hidratadas. Logo, deve-se aumentar o consumo de água.

As fibras também são indicadas para prevenção de determinadas doenças, principalmente as ligadas aos intestinos. A diverticulite é um bom exemplo. O médico Drauzio Varella explica o que é a doença: "Divertículo é uma saliência parecida com a ponta de um dedo de luva, que pode localizar-se em diferentes áreas do trato gastrointestinal, mas se manifesta com mais frequência entre as fibras musculares das paredes do intestino grosso. No divertículo, pode penetrar e ficar retida pequena quantidade de fezes. Do mesmo modo, se houver condições favoráveis, podem alojar-se colônias de bactérias. A presença de numerosos divertículos no intestino recebe o nome de diverticulose".

MONTE UM CARDÁPIO SAUDÁVEL E OBTENHA BONS RESULTADOS

Para o bom funcionamento do corpo, o ideal é que sejam realizadas de cinco a seis refeições diárias, intercaladas de três em três horas. Confira as sugestões da nutricionista Camila Beiró e monte um cardápio nutritivo.

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Pão integral, queijo branco e suco de fruta natural

Opção 2: Café, torrada integral, requeijão com baixo teor de gordura e uma fruta

LANCHE DA MANHÃ

Opção 1: Salada de frutas com granola (sem açúcar)

Opção 2: Banana, um fio de mel e aveia

ALMOÇO

Salada de folhas à vontade, dois tipos de legumes crus, um tipo de legume cozido, arroz integral, feijão e um filé de peixe grelhado

Suco de fruta natural ou frutas laminadas

LANCHE DA TARDE

Opção 1: Iogurte natural com frutas picadas

Opção 2: Torradas integrais com geleia de frutas (sem açúcar)

JANTAR

Opção 1: Sopa de legumes com frango

Opção 2: Sanduíche de pão integral, peito de frango, alface, cenoura e queijo branco

Suco de fruta natural ou fruta

CEIA

Opção 1: Leite morno com cacau em pó

Opção 2: Chá de camomila

TOP 10

Listamos dez poderosos ''aliados'' para acelerar o metabolismo e que, por consequência, são colaboradores para a perda dos ''quilinhos'' a mais. Confira:

ÁGUA

Manter o corpo hidratado ajuda a ganhar sensação de saciedade. A ingestão de água gelada motiva o gasto calórico, pois o organismo gasta energia para elevar a temperatura da água de 5ºC para 37ºC (temperatura corporal interna).

CAFÉ

Como a cafeína estimula o sistema nervoso central, pode ajudar no combate à depressão. Atua como protetora das células nervosas evitando doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

CANELA

Faz com que a temperatura do corpo aumente e auxilia na redução dos níveis de açúcar do sangue.

CASTANHA-DO-PARÁ

Contém o mineral selênio, que possui propriedades antioxidantes, que combatem o envelhecimento de células, além de ômega 3.

CHÁ VERDE

Além de poderoso diurético, pode prevenir o câncer de cólon, estômago e garganta.

GENGIBRE

Possui propriedades anti-inflamatórias, anticoagulantes, antioxidantes e bactericidas.

ÓLEO DE COCO

A gordura existente no óleo de coco retarda o esvaziamento gástrico, o que aumenta a saciedade e diminui a fome.

PEIXE

Quanto mais leve e mais branco o peixe, melhor para a saúde. O consumo de peixes ricos em ômega 3, como sardinha e salmão, também previne infartos e derrames.

PIMENTAS

Possuem quantidades significativas de vitaminas A, E e C, ácido fólico, zinco e potássio, que são fatores antioxidantes e protegem as células do envelhecimento precoce.

PROTEÍNAS MAGRAS

Como possuem uma menor quantidade de gordura saturada podem atuar como fator protetivo contra doenças cardiológicas causadas pelo acúmulo de colesterol nos vasos sanguíneos.

LANÇAMENTO • SIA

VISIONAIRE
URBAN CONVERGENCE CENTER

REUNIMOS NEGÓCIOS, CONVENIÊNCIA E BEM-ESTAR EM UM PROJETO EXCLUSIVO.
FAÇA PARTE DO 1º CENTRO DE CONVERGÊNCIA URBANA DO BRASIL.

SALAS
30,68 A 172,65 M²

LOJAS
57,87 A 683,83 M²
PÉ-DIREITO DUPLO
E MEZANINO

TORRE
CORPORATE
com 6.811,98 M²

CONFIRA A MOSTRA OFFICE COM 4 DECORADOS ASSINADOS POR
FERNANDA MARQUES, DENISE ZUBA, CYBELE BARBOSA E VALÉRIA GONTIJO, ALÉM DO STAND ASSINADO POR ANDRÉ ALF

SIAVISIONAIRE.COM.BR
SIA TRECHO 01 | 61 3022.2213

Vendas:
MGarzon BrasilBrokers
BEIRAMAR

Incorporação e Construção:
oas empreendimentos
inovação e solidez do tamanho dos seus sonhos
FAENGE
A CONSTRUTORA QUE FAZ A DIFERENÇA

Incorporação Imobiliária registrada sob o R-03, na matrícula nº 45.667, do 4º Ofício de Registro de Imóveis de Brasília-DF. Os móveis, objetos e revestimentos de piso, parede e forro presentes nas ilustrações artísticas das plantas são sugestões decorativas, não fazendo parte do contrato. O detalhamento dos serviços, equipamentos e acabamentos que farão parte deste empreendimento constará no Memorial Descritivo, na Convenção de Condomínio e no Compromisso de Compra e Venda. Medidas livres entre as paredes estão sujeitas a variações em decorrência da execução e dos acabamentos a serem utilizados. Em conformidade com a Lei nº 4.591/64, as fotos, perspectivas e plantas deste material são meramente ilustrativas e podem apresentar variação de tonalidade. As áreas comuns serão entregues decoradas conforme Memorial Descritivo. A vegetação que compõe o paisagismo retratado nas perspectivas é ilustrativa e de porte adulto de referência. Na entrega, a vegetação poderá apresentar diferenças, mas estará de acordo com seu projeto paisagístico. Responsável técnico: João Alfredo Bittencourt Filho – Crea: 29511-D/BA. Projeto arquitetônico: Ivan Smarcevscki – Crea: 4233-D/BA e Crosara Arquitetura – Crea:7950-RF/DF. OAS Imóveis – Creci: CJ17820. Faenge Imóveis – Creci: CJ 16.004.

Iate Clube de Brasília

O melhor arraiá da Capital!

6, 7 e 8 de junho

IATE CLUBE DE BRASÍLIA

PEDRO PAULO & MATHEUS

7/6 (sexta-feira)

6/6 (quinta-feira)

8/6 (sábado)

Informações: www.iatebsb.com.br / 3329-8700

Patrocínio:

DEVASSA

interline turismo

CYGNUS imóveis

Rio Quente resorts

Apoio:

Grill & Cia Buffet de Espetinhos

Nelson Coelheiros

Namorados para sempre

Os segredos de casais que se mantêm apaixonados após décadas de relacionamento

POR JOÃO RODRIGUES

FOTOS: FELIPE BARREIRA

Junho é o mês para celebrar o amor. Assim como os casais de namorados, aqueles que após anos de relacionamento e convivência mantêm-se apaixonados também têm muitos motivos para comemorar. Eles superam as dificuldades e escrevem uma história de vida a dois que serve de exemplo ao mundo contemporâneo, em que a média de divórcios alcançou patamar histórico na última década.

O casal de sócios da primeira geração de frequentadores do Iate, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa e Rosa Maria Corrêa, tem muito a contar. Afinal, completaram 50 anos de casados em abril deste ano. Tudo começou no carnaval de 1962, aqui mesmo, no Iate Clube de Brasília. Dona Rosa, uma bela jovem, e Sr. Sobral, de porte atlético e galanteador, iniciaram uma história de amor naquele momento. Casaram-se um ano depois daquele carnaval e nunca pensaram em desfazer os laços matrimoniais. "Tivemos momentos ruins, mas nada que nos fizesse pensar em desistir", garante ela.

Hoje, a realidade dos casais brasileiros está bem diferente. As mudanças na legislação sobre o tema elevou – e muito – o índice de divórcios. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), houve um aumento de 20% na última década. Em apenas um ano, de 2010 para 2011, quando as novas condições foram estabelecidas, o acréscimo foi de 45,6%. Com uma simples passagem no cartório é possível desfazer os compromissos, o que modificou, inclusive, a estrutura das famílias no país. Pela primeira vez, a família tradicional, casal com filhos, não reina absoluta nos lares brasileiros. Está presente em 49,9% dos domicílios. Em 1980, esse número era de 75%. É comum conhecer pessoas com estruturas familiares formadas por filhos somente do homem, apenas da mulher e de ambos, e já existe uma nomenclatura para isso: famílias-mosaico.

Um dos segredos de Dona Rosa e Sr. Sobral, além da compreensão e amizade, é manter uma vida social ativa. Eles frequentam os eventos do nosso Clube assiduamente, além de realizar constantes viagens. "Antes de tudo, o casal deve ser companheiro para estar junto nos momentos bons e ruins. Dessa forma, você terá sempre com quem contar", aconselha Dona Rosa, para depois lançar um olhar de cumplicidade ao marido.

Foto: Maria Emília Rodrigues da Cunha Viana

As dificuldades podem enriquecer a relação

Muitas histórias de amor tiveram páginas escritas no Iate Clube de Brasília. Juntos há 31 anos, Paulo Otávio de Oliveira e Sandra Maria Bento do Nascimento Oliveira, pais de Elisa, 30 anos, e Carlos Eduardo, 29, frequentam nossa instituição desde 1984. "Foram anos de muito lazer e momentos inesquecíveis. Aqui criamos nossos filhos e fizemos bons amigos. O Iate tem um lugar especial em nossa história", ressalta ela. Diálogo, respeito, maturidade e compreensão são itens essenciais para o bom relacionamento do casal. Mas não é só isso. "Deve-se sempre alimentar a paixão. Ter carinho um pelo outro e manter a chama acesa. Cuido dele com atenção e nunca deixo que ele esqueça o meu amor", afirma Sandra. "Nunca deixo de conversar, entender e me preocupar com ela", reflete Paulo.

O casal tem um relacionamento que, segundo eles, só melhorou com o tempo e a cada dia fica mais perfeito, pois se amam e têm uma ótima convivência. "Acho que é um desafio diário. Uma vida inteira de relacionamento não é só um mar de rosas. Mas manter a razão no lugar e a emoção nos trilhos são pontos fundamentais", descreve Sandra, que espera com ansiedade o primeiro neto ou neta. Para eles, é o que falta para se sentirem realizados, pois criaram filhos bem sucedidos e tem um casamento feliz. "Criamos nossos filhos no Clube. Foram anos e anos de muito lazer e momentos inesquecíveis. Meu filho, Carlos Eduardo, sempre praticava esportes, em especial o futebol. A Elisa, nossa filha mais velha, era aluna assídua da Academia. Vale destacar que ela passou em seu primeiro concurso público estudando no Iate", conta Sandra.

De acordo com Augusto Cury, psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor, todo amor passa por testes. "Crises e dificuldades, se bem trabalhadas, em vez de destruir a relação, podem enriquecê-la. Não

há amor sem acidentes, nem relações sem tempestades", afirma Cury. Paulo e Sandra passaram por momentos difíceis devido a um grave problema de saúde e hoje as lembranças são boas e comoventes. "Passei por uma cirurgia séria e quando cheguei ao quarto do hospital, ele me disse com os olhos lacrimejados: 'não podia imaginar que te amasse tanto'. Aquilo me emocionou muito, pois meu marido é muito reservado. Foi uma declaração que eu realmente não esperava", lembra Sandra, bastante emocionada.

Amor, paciência e respeito

O Iate como palco de muitas celebrações amorosas acolheu também casais como Alberto Godoy Garcia Coelho e Adriane de Mattos Faria, em uma história que teve início na faculdade e hoje tem continuidade com os filhos Pedro Henrique, 18 anos, e Leonardo, 14. Ele confessa ter se apaixonado desde a primeira vez que a viu e o casamento se mantém firme após duas décadas. "É preciso ter três ingredientes fundamentais: paciência, respeito e, claro, amor. Nunca dormi fora da minha cama e ela nunca me mandou para o sofá", relata Alberto, tirando risadas da esposa. "Nunca tivemos férias conjugais. A gente briga, mas não ficamos de 'raivinha'", destaca Adriane.

"Com o casamento, vieram mais responsabilidades. Levamos dois anos e meio para ter o primeiro filho. Casar nunca é fácil. São duas pessoas que vem de famílias e origens diferentes, com costumes diferentes. E que um dia começam a acordar uma do lado da outra", comenta Alberto. "O Iate tem uma participação fundamental em nossa felicidade. Aqui é a extensão da nossa casa. Depois que começamos a namorar, o Alberto ainda foi diretor da Boate Jovem (um projeto do Iate da década de 1990) e ficava encarregado de fazer as festas, na Antiga Sede. Eu sempre o acompanhava. Depois que nos casamos, fomos morar no Rio de Janeiro, mas sentimos muita falta do Clube. E hoje é aqui que fazemos nossas reuniões de família. O Iate está cada vez mais integrado na nossa história de vida", complementa Adriane.

O amor não é um produto acabado

Augusto Cury, que há quase 30 anos escreve sobre comportamento humano, pondera que o amor se cultiva, lapida e se estimula. Pode morrer e também renascer. "O amor não é genético, não se nasce sabendo amar, você aprende a amar", aponta, e anuncia o alicerce de um casamento duradouro: "Sem respeito não há confiança, sem confiança não há prazer, sem prazer não há amor". As diferenças existem e os problemas vão existir se ambas as partes não aceitá-las ou no mínimo respeitá-las. Basta não querer que o outro seja a sua imagem e semelhança.

Casais satisfeitos dão valor ao que tem e levam a sério a citação de Cury: "A vida é belíssima, mas brevíssima". Vale a pena se esforçar para ser feliz.

Os segredos das relações saudáveis

Cada um tem sua artimanha, mas as análises comportamentais de Augusto Cury estabeleceram leis fundamentais para seguir em um relacionamento feliz, duradouro e, acima de tudo, saudável.

- **O poder do elogio:** "Elogiar cada gesto, um abraço, uma palavra amiga, o sabor da comida, é fundamental. A presença dos elogios relaxa, realça o sabor do sexo, das flores, dos presentes, dos passeios. A sua ausência estressa, contrai o sabor da vida. Quem você elogiou hoje?".
- **A arte de investir em sonhos:** "Se você nunca perguntou quais são os sonhos mais profundos das pessoas que ama, provavelmente nunca entrou nos espaços secretos de sua personalidade. Ao saber dos seus sonhos, podemos até regular o foco, levá-las a pensar em outras possibilidades, mas nunca desanimá-las".
- **A arte de surpreender:** "Surpreender é romper o cárcere da rotina, os grilhões da mesmice, as tramas do tédio. O tédio e a mesmice retiram o oxigênio do amor. A arte de surpreender constrói belas pontes no relacionamento com o outro e conosco. Gestos comuns passam incólumes, mas gestos surpreendentes tornam-se inesquecíveis, ficam à flor da memória".
- **A arte de agradecer:** "Todos nós precisamos reclamar menos e agradecer mais. Somos responsáveis diretos pela nossa vitória. Quem homenageia a vida vive melhor, ama mais, relaxa-se com profundidade e se protege de maneira sólida. E de sobra cobra muito menos de si e dos outros".
- **A arte de dialogar:** "Dialogar implica, em primeiro lugar, ouvir. Colocar-se no lugar do outro, perceber o intangível, perscrutar o essencial. É acima de tudo conhecer o que o outro tem a dizer e não o que queremos escutar. Diálogos simples e abertos irrigam a esperança, aliviam a dor, promovem o amor".

Triatletas e amantes do triathlon

O Iate quer conhecer você. Mande um e mail para: **triathlon@iatebsb.com.br** e nos diga seu nome, onde treina, que provas já fez e quais pretende fazer.

Vamos nos conhecer, trocar informações, nos fazer vistos?

IATE CLUBE DE BRASÍLIA

SERÁ QUE ESTOU COM ENXAQUECA?

POR DR. CLAUDIO OPPENHEIMER

A enxaqueca é uma doença complexa caracterizada por episódios recorrentes de dor de cabeça, na maioria das vezes unilateral e, em alguns casos, associada a sintomas visuais ou sensoriais conhecidos como aura, que surgem com mais frequência antes da dor de cabeça, mas que também podem ocorrer durante ou depois.

A enxaqueca é mais comum em mulheres e tem um forte componente genético. Os sintomas típicos incluem: dor latejante ou pulsátil, moderada a grave, que se intensifica com o movimento ou atividade física; dor unilateral e localizada na área frontotemporal e ocular. Contudo, a dor pode ser observada em qualquer lugar ao redor da cabeça ou pescoço que pode durar de quatro até 72 horas.

As dores podem surgir acompanhadas de náusea, vômito, tonturas, sensibilidade à luz e som. A aura da enxaqueca pode ser um escotoma cintilante. O diagnóstico é baseado na história do paciente. O tratamento pode ser para tratar a fase aguda ou preventiva para que as crises não ocorram.

Os seguintes sintomas podem ser considerados indicações para a terapia preventiva da enxaqueca: frequência dos ataques de enxaqueca é mais que dois por mês; duração dos ataques individuais é superior a 24 horas; as dores de cabeça causam grandes rupturas no estilo de vida do paciente, com incapacidade significativa que dura três dias ou mais; tratamento na fase aguda sem sucesso ou é usado em demasia; medicamentos sintomáticos são ineficazes; uso de medicamentos para as crises mais do que duas vezes por semana.

Medicamentos profiláticos incluem o seguinte: drogas antiepilépticas, betabloqueadores, antidepressivos tricíclicos, bloqueadores dos canais de cálcio, inibidores seletivos da recaptação da serotonina, anti-inflamatórios, antagonistas da serotonina, toxina botulínica. O tratamento pode também incluir redução dos desencadeantes da enxaqueca (falta de sono, cansaço, estresse, certos alimentos, por exemplo), terapias, biofeedback, terapia cognitivo-comportamental. Mulheres com enxaqueca são mais propensas a sofrer acidente vascular encefálico isquêmico. A enxaqueca é uma doença neurológica crônica que requer uma reeducação dos hábitos diários com mudança de estilo de vida.

Dr. Claudio Oppenheimer
Especialista em Neurologia / Academia Brasileira de Neurologia

VOCÊ SABIA?

Lars e Torben Grael, ídolos e medalhistas olímpicos, **começaram a carreira no Iate** Clube de Brasília**.** Ao todo os velejadores conquistaram sete medalhas olímpicas defendendo a seleção brasileira.

A Escolinha de Vela do Iate foi a primeira a ser implantada na capital federal, em 1971. **Há mais de 40 anos nosso Clube revela grandes atletas** para o cenário do esporte nacional.

A primeira regata realizada no Lago Paranoá foi promovida pelo Iate Clube de Brasília, em 11/12/1960. Denominada *Semana da Marinha*, a tripulação do barco vencedor contou com o fundador Álvaro Alberto de Araújo Sampaio e o sócio Fernando Nóbrega Araújo. Goethe dos Santos Maia Vianna e Rodrigo Harralson completaram o pódio.

Atualmente, **a Náutica possui 580 embarcações**, entre lanchas, veleiros, monotipos, canoas, caiaques etc.

No total, **a área náutica do Iate possui cerca de 27.000m²**. O espaço é considerado um dos maiores do país e o mais amplo do Distrito Federal.

Foto: André Martins

SINUCA: CONFIRA OS CAMPEÕES DO TORNEIO INTERNO

De 26 a 31 de março o Espaço da Sinuca foi tomado pela concentração e espírito competitivo durante o 1º Torneio Interno 2013. Quase 50 sinuqueiros participaram da disputa. Veja os resultados:

TAÇA OURO

1º lugar: Joaquim Gomes
2º lugar: Elóa Cavalheiro
3º lugar: Almerindo Torres
4º lugar: Wagner Duarte

TAÇA PRATA

1º lugar: Paulo Lott
2º lugar: Moisés Espírito Santo
3º lugar: Francisco Vaz
4º lugar: João Carlos

TAÇA BRONZE

1º lugar: Fred Cerqueira
2º lugar: Paulo César Birbeire
3º lugar: Paulo César P. Corrêa
4º lugar: Tarcísio Roberto

JUDOCA DO IATE É PRATA NO BRASILEIRO

O jovem Rafael Ferreira disputou o Campeonato Brasileiro Regional, de 12 a 14 de abril, em Anápolis (GO). O atleta, que é o primeiro do ranking do Distrito Federal, competiu com mais cinco estados: Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Roraima e Tocantins.

Rafael faturou a medalha de prata na categoria meio médio (-42 kg). "Essa conquista foi muito especial para o meu filho por ser a primeira a nível da CBJ (Confederação Brasileira de Judô). O Rafael treina com o professor do Iate e aguarda ansiosamente as novas instalações de judô, que devem estar prontas ainda neste ano", conta orgulhoso o pai do judoca, Evandro Ferreira.

BRUNO SCHMIDT VISITA O IATE

O atleta Bruno Schmidt esteve em Brasília, em abril, para a disputa da última etapa do Circuito Nacional de Vôlei de Praia. Schmidt, que iniciou a carreira em nossa instituição, afirma que voltar às quadras iatistas é sempre um privilégio. "Sou muito grato ao Clube, passei os melhores momentos da minha vida neste lugar. Foi aqui que eu tomei gosto pelo esporte. O Iate é um dos clubes com a melhor estrutura do país. Sempre que estou em Brasília venho jogar uma 'pelada', confraternizar com os amigos no Iate", revela.

IATISTA RECEBE TÍTULO DE CIDADÃO HONORÁRIO DE BRASÍLIA

O sócio do Iate Clube de Brasília e também gerente de Assuntos Institucionais e Corporativos do Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE), Moisés do Espírito Santo Júnior, recebeu o título de cidadão honorário de Brasília. A solenidade, realizada em 17 de abril na sede do CIEE, foi presidida pelo deputado distrital Rôney Nemer e contou com a presença do presidente nacional do CIEE, Ruy Martins Altenfelder Silva, além de outras autoridades.

O homenageado da noite foi saudado pelo senador Rodrigo Rollemberg, que destacou a importância do trabalho desenvolvido na qualificação profissional dos jovens de Brasília. "Moisés tem sua imagem identificada com a educação e o emprego. Com grande competência e capacidade de diálogo, sempre defendeu os interesses da educação e do trabalho. Essa é uma homenagem merecidíssima a essa figura que já é, de fato, um patrimônio de Brasília", afirmou o senador.

Moisés do Espírito Santo Júnior destacou que "ao receber este título, minha vida daqui em diante terá outro significado. Me sinto ainda mais filho desta cidade maravilhosa. Mais orgulhoso, mais feliz e ainda mais comprometido com os jovens candangos".

Rodízio
Frutos do Mar
De terça a sexta, almoce
em grande estilo.

59,90 por pessoa

110,00 o casal

acima de 3 pessoas, apenas 50,00 cada

Salada
Risole de Camarão
Mariscada
Camarão Alho e Óleo
Moqueca de Pescada
Salmão
San Peter
Risoto de Camarão
Camarão ao Molho
Massa com Frutos do Mar
Paella
Mousse de Maracujá
Pudim de Leite
Frutas

206 SUL
3443 4841

206®
NOSSA PRAIA

IATE

FLASHES

Noite do Cuba Libre é sucesso absoluto

Em 23 de março o Iate Clube de Brasília realizou a 9ª edição da tradicional Noite do Cuba Libre. A festa foi um sucesso! Os ingressos foram esgotados 15 dias antes do evento. O Salão Social do Clube estava lotado e os participantes curtiram a noite ao som dos hits dos anos 60, 70, 80 e 90.

BRASÍLIA
HARLEY-DAVIDSON
BRASÍLIA
HARLEY-DAVIDSON

IRAMA
Capacete é a proteção do motociclista.
PARA QUEM ANDA DE HARLEY,
ALGUMAS COISAS SÃO SAGRADAS:
PEGAR A ESTRADA AOS SÁBADOS.
TOMAR CAFÉ DA MANHÃ ANTES DISSO.
CAFÉ DA MANHÃ NA BRASÍLIA HARLEY-DAVIDSON AOS SÁBADOS, AS 9H.
ASSIM COMO NOSSA MARCA, UMA TRADIÇÃO.
MOTOR HARLEY-DAVIDSON CYCLES
BRASÍLIA HARLEY-DAVIDSON
WWW.BRASILIAHARLEY-DAVIDSON.COM.BR | 510 NORTE | 2101-0202
WWW.FACEBOOK.COM/BSBHARLEY

Jazz internacional, MPB e pop rock na **Quinta Cultural**

A primeira edição do ano do projeto Quinta Cultural foi eclética. O show *Intercâmbio Musicial: Som, Arte e Emoção*, realizado em 28 de março na Antiga Sede, atraiu muitos elogios do público.

Ismael Fonte, acompanhado das cantoras Lenka Novotná e Juraj Holoda, da República Tcheca, foi a atração da noite. Durante a apresentação, foram relembrados grandes sucessos do jazz internacional, MPB e pop rock.

As fotos estão disponíveis em *www.iatebsb.com.br.*

Foto: André Martins

IATE

FLASHES

Iate em festa
53 anos de muita alegria

Em 13 de abril, o Iate Clube de Brasília ganhou uma festa surpresa especial, onde a diversão e o alto-astral estiveram presentes do início ao fim. Fruto do sonho do ex-presidente Juscelino Kubitschek de Oliveira, nossa instituição chegou aos 53 anos em 5/4/2013.

Durante o evento, das 12h às 18h, houve distribuição de churrasquinho, bolo, pipoca, algodão-doce, água, refrigerante e cerveja. No palco, a banda Luz do Samba agitou o público com clássicos da música brasileira. Cerca de três mil pessoas participaram da celebração. "Desejamos que as alegrias proporcionadas nessa trajetória de sucesso sejam multiplicadas nos próximos anos", parabenizou o comodoro Mario Sergio da Costa Ramos.

Acesse *www.iatebsb.com.br* confira as fotos.

"Esta festa surpresa é sempre muito organizada e a animação contagia. Mas o Iate merece: é o melhor clube de Brasília. O zelo com a manutenção e limpeza é surpreendente. Só temos elogios a fazer"

Gil e Juliana Montenegro

"O patrono do Iate é o ex-presidente Juscelino Kubitschek de Oliveira. Desde o início, esta instituição tem o potencial inequívoco para o sucesso. São 53 anos de muitas felicidades"

Janary Nunes

"As diversas melhorias e os trabalhos de manutenção são grandes diferenciais do Iate. Os serviços do Espaço Saúde (Academia, Sauna e Salão de Beleza) também merecem elogios. Parabéns ao Iate pelos seus 53 anos"

Paulo Sérgio Vilches Fresneda e
Ana Paula Castanheira

"O Iate é uma grande família. Considero a extensão da minha casa. Os amigos, a estrutura, as áreas verdes; tudo é maravilhoso, encantador. A cada ano, este lugar fica ainda mais bonito"

Adriana Vasconcelos

"Já fui sócio de clubes de diversos estados do país e posso afirmar: as instalações, a constante manutenção e o público frequentador são incomparáveis. O Iate está de parabéns por ter chegado tão bem aos 53 anos"

Almerindo Torres

"O Iate tem uma estrutura privilegiada, que o sócio pode realmente usufruir. Eu faço academia e corro aqui quase todos os dias. É uma instituição que preza pela saúde e oferece serviços de muita qualidade"

Mirella Montella

IATE

FLASHES

53 anos em grande estilo

Com ingressos esgotados três semanas antes do evento, o Baile de Aniversário de 53 anos do Iate, realizado em 27 de abril, atraiu cerca de 550 pessoas ao Salão Social. Entre os destaques da noite, a decoração intitulada "Realeza", assinada por Virgínia D'arc, chamou a atenção do público, com mesas decoradas com arranjos naturais e uma bela ornamentação no *hall* de entrada. O bufê La Fiesta preparou um exclusivo cardápio com petiscos, mesas de antepastos, bebidas diversas e jantar completo.

O estilo diferenciado e inovador do Baile de Aniversário surpreendeu até mesmo a principal atração da noite: o cantor Guilherme Arantes. O músico paulista, que emocionou o público durante quase duas horas, fez questão de ressaltar a beleza e a organização do evento. Para encerrar a noite, a Banda Caras & Bocas agitou os sócios e convidados com vários sucessos nacionais e internacionais.

Mais que uma grande festa de aniversário, o Baile que comemorou os 53 anos do Iate Clube de Brasília foi um acontecimento de eternas recordações. Veja as fotos no *www.iatebsb.com.br*.

5 PERGUNTAS PARA Guilherme Arantes

Revista Iate – Certa vez você disse que "Brasília está entre os lugares que você mais gosta de tocar". Como surgiu esse encanto pela capital federal?

Guilherme Arantes – Gosto de Brasília desde sempre. Inclusive, já fiz uma música que foi lançada em 1980, chamada Brasília, com participação do Grupo Boca Livre. A música conta a história da cidade. É uma emoção estar aqui, porque Brasília é a materialização do sonho de um Brasil moderno. É um dos lugares mais incríveis do mundo, uma emoção assustadora para o turista. Já estive algumas vezes no Palácio do Planalto e fui muito bem recebido por vários presidentes. Itamar Franco, Fernando Henrique e Lula foram muito carinhosos. Então, eu tenho uma intimidade grande com essa "coisa de poder" que emana em Brasília. Eu acho uma cidade de primeiro mundo, que oferece qualidade de vida fantástica para as pessoas. Tenho muitos amigos aqui, gosto de verdade de estar em Brasília.

Revista Iate – Você já esteve no Iate em outras oportunidades, como em eventos de grandes empresas e festas particulares de sócios. Qual a sensação de voltar a se apresentar em um dos melhores clubes do país?

Guilherme Arantes – Tudo aqui é lindíssimo. É uma honra cantar no Baile de Aniversário dos 53 anos do Iate. Eu conheço a história da instituição. Sei que foi idealizada por Juscelino Kubitschek de Oliveira, que também é o patrono do Clube. Tem uma história rica, inteiramente relacionada a Brasília. É um dos mais importantes nesse segmento de clubes sociais e esportivos. Ser sócio aqui deve ser algo realmente maravilhoso. Por tudo isso, fiquei ainda mais feliz com o convite. Parabéns ao

Iate Clube de Brasília por ser tão lindo. Espero estar sempre junto a vocês. Podem me chamar que eu venho.

Revista Iate – Nesses 40 anos de carreira, qual o momento mais marcante?

Guilherme Arantes – Acho que foi o lançamento da música Planeta Água no Festival de Música Popular Brasileira. Essa canção materializa a espiritualidade brasileira em torno da água, que é um dos nossos mais importantes elementos. Essa é uma música muito forte e que simboliza a nossa alma brasileira. E o Brasil está cada vez mais na moda, não é verdade?

Revista Iate – Você tem acompanhado a preparação do nosso país para receber a Copa das Confederações e a Copa do Mundo?

Guilherme Arantes – Atentamente, como grande parte do povo brasileiro. Antes de tudo, sou um apaixonado por futebol. Santista desde criança. A época do Pelé foi uma das mais bonitas da história do futebol mundial. Não só no time do Santos, mas na própria seleção brasileira. Nosso futebol tem uma história incrível. Acho que temos tudo para sediar esses eventos com qualidade e de forma inesquecível.

Revista Iate – No início de abril deste ano, foi lançado o disco Condição Humana, seu primeiro álbum de canções inéditas em sete anos. Quais as novidades deste novo trabalho?

Guilherme Arantes – A ideia principal é revigorar minha obra fonográfica. Em breve, vamos trazer esse show para Brasília, provavelmente será no Teatro Nacional. Eu tenho saudade de tocar para o grande público. Vamos vir com a banda completa. Brasília é sempre parada obrigatória nesse tipo de lançamento. Condição Humana é um disco mais roqueiro, um som mais estiloso. Ele segue a tradição da minha carreira. Quem quiser saber um pouco mais sobre este novo trabalho pode acessar meu site (*www.guilhermearantes.com.br*) e conferir todos os detalhes.

Grill & Cia
Buffet de Espetinhos
10 anos de tradição

Grill & Cia®

Buffet de Espetinhos

Espetinhos selecionados e embalados a vácuo

Atendemos:

Casamentos;
Lançamentos de imóveis;
Construtoras;
Aniversários;
Formaturas e muito mais!

Para o seu evento ficar completo, a Grill & Cia traz para você:

- Rodízio completo de espetinhos;
- Assessoria de eventos;
- Espetinhos no atacado e varejo.

Vendas no varejo:
DEPÓSITO DE BEBIDAS LAGO SUL
End: QI 15 Bl A Lj 24 - Lago Sul
Tel. 61 - 3248-6937

Vendas no atacado e eventos:
Tel: 61- 4063-8121
Cel: 61- 9231-4749
Home Page: www.grillecia.com.br
E-mail: comercial@grillecia.com.br

Érika Muniz:

"O Iate faz parte da minha história, cresci aqui"

Desde criança, a sócia Érika Muniz demonstrou interesse pela fotografia. A jovem ganhou sua primeira câmera aos 8 anos. Com o passar do tempo, ela percebeu que registrar momentos do dia a dia, lugares e até momentos pessoais não era apenas um *hobbie*. Desde então, começou a investir profissionalmente nessa área.

Formada em Publicidade e Propaganda, Érika já realizou diversos trabalhos publicitários. Contudo, sua "paixão", iniciada em 2009, é fotografar bebês. Bastante dedicada ao trabalho, ela é uma das raras profissionais brasileiras especializadas nesse ramo.

Em Brasília, a fotógrafa, de apenas 23 anos, comanda o primeiro estúdio especializado em retratos de bebês do Brasil. A jovem já participou de vários *workshops* em Brasília, São Paulo e também nos Estados Unidos. Sócia do Iate Clube de Brasília "desde a barriga da mãe", Érika contou um pouco mais sobre o seu trabalho para a **Revista Iate**.

Revista Iate – Como foi sua primeira experiência fotografando bebês?

Érika Muniz – Foi com o filho de um casal amigo. Eu já era fotógrafa, mas nunca tinha clicado um recém-nascido. Desde então, me apaixonei por esta arte e comecei a me qualificar com cursos específicos. Hoje, os recém-nascidos são meus principais clientes.

Revista Iate – Você trabalha sozinha ou tem uma equipe de apoio?

Érika Muniz – No dia a dia somos eu e meu marido. Realizamos os ensaios e a pós-produção juntos. Além disso, temos uma secretária que cuida da agenda do estúdio. A agenda está sempre cheia. Clico, em média, vinte e cinco bebês por mês.

Revista Iate – Qual é o diferencial em fotografar recém-nascidos?

Érika Muniz – O grande diferencial que o fotógrafo deste ramo deve ter é a paciência. O tempo que passamos clicando em um ensaio de recém-nascido é bem menor do que o gasto acalmando os bebês. Eles são imprevisíveis. Às vezes temos que esperar horas para o momento do clique. Cada um tem sua personalidade. Alguns são mais serenos, outros mais agitados. É preciso desenvolver a habilidade de entender o que o bebê necessita para ficar calmo, pois, assim, a sessão ocorre com tranquilidade.

Revista Iate – Qual a importância do Iate Clube de Brasília em sua vida?

Érika Muniz – Frequento o Clube desde criança. Já participei do Ciate, fiz aulas de natação e tênis. O Iate faz parte da minha história, cresci aqui.

Revista Iate – Você já fez algum ensaio no Iate?

Érika Muniz - Já realizei alguns ensaios de clientes que são sócios do Clube. Consegui captar momentos incríveis deles brincando nas piscinas e no parquinho. É um local maravilhoso para fotografar bebês maiores.

Revista Iate – Os pais acompanham todo o desenvolvimento dos ensaios? Como é a reação deles quando você entrega as fotos?

Érika Muniz – Sim, eles acompanham a sessão. É importante que o fotógrafo demonstre confiança aos pais. Para tranquilizá-los, é preciso transmitir a certeza de que temos habilidade para lidar com os bebês. Os pais sempre gostam do resultado, pois o primeiro mês da vida de um recém-nascido passa muito rápido. As fotos são uma possibilidade de gravar esses momentos para sempre.

Revista Iate – Você pensa em se "aventurar" em outra área da fotografia (esporte, moda, política etc.) ou pretende continuar o trabalho com recém-nascidos?

Érika Muniz – Penso em continuar nessa área. Neste ramo é importante que o fotógrafo seja especializado, já que lida com vidas tão sensíveis. É importante que o profissional tenha total noção e responsabilidade do que está fazendo para não colocar a vida do bebê em risco.

Revista Iate – Você tem algum projeto especial para 2013?

Érika Muniz – Sim. Este ano vamos dar palestras em alguns congressos para fotógrafos. A ideia é ensinar e formar profissionais capacitados, que tenham noção da complexidade que é este ramo da fotografia.

"Já realizei alguns ensaios de clientes que são sócios do Clube. Consegui captar momentos incríveis deles brincando nas piscinas e no parquinho. É um local maravilhoso para fotografar bebês maiores"

Érika Muniz, sócia do Iate Clube de Brasília

Esforço recompensado

"O meu porto seguro". É assim que a colaboradora Maria do Socorro da Silva, a mais antiga das funcionárias da nossa instituição, refere-se ao Iate. Entre muitos outros brasileiros, essa mulher de fibra foi mais uma que decidiu sair do interior e encarar o desafio de "ganhar a vida" na cidade grande. A história dessa nordestina de temperamento forte começa há 24 anos. Natural de Buriti Bravo, no Maranhão, Maria do Socorro chegou a Brasília com os cinco filhos ainda pequenos.

A trajetória não foi fácil, mas em nosso Clube, Maria encontrou o apoio que precisava para superar as dificuldades. "Eu morava no Maranhão e quando o pai do meu filho faleceu, decidi vir com a minha família para a capital. Precisava trabalhar, pois meus filhos eram muito pequenos. Foi então que o Iate apareceu na minha vida. Naquela época, eu tinha uma irmã que trabalhava no Clube. Logo ela saiu, mas antes pediu ao superintendente para me contratar. Graças a Deus, deu tudo certo e estou aqui até hoje", lembra.

Nesse período de Iate, Maria já desempenhou várias funções no Clube, sempre com muita responsabilidade. "Comecei na Superintendência. Trabalhei como copeira, depois fui para a lavanderia. Fiquei um ano no refeitório e hoje estou nos serviços gerais. Sou profissional e os problemas pessoais eu deixo em casa, não levo para o trabalho", afirma com seriedade.

Depois de tantos anos, essa maranhense fez do Clube sua segunda casa. Entretanto, apesar do trabalho duro, ela conta que também se diverte. "Acho tudo bom no Iate. As homenagens do Dia das Mães, as festas dos funcionários. Isso tudo é maravilhoso, pois temos um momento só nosso na empresa".

Muito simpática, Maria conta que tem um ótimo relacionamento com os funcionários e, sobre o ambiente de trabalho, não poupa elogios. "Gosto de todos os meus colegas. Não tenho nada contra ninguém. Gosto dos associados e não tenho o que falar dos meus patrões. Eles sempre me trataram com todo respeito", reforça.

Atualmente, Maria trabalha no vestiário da área do Squash, como servente de limpeza. Mas, aos 56 anos, já sonha em parar e colher os frutos de todo o esforço. "Sou muito grata ao Iate. Criei meus filhos com o salário do Clube. Isso para mim é uma vitória. Meu objetivo agora é conseguir minha aposentadoria para, enfim, descansar um pouco depois de tantos anos de trabalho".

A Diretoria do Iate agradece a essa funcionária por tanta dedicação à empresa e por seu compromisso em prestar serviços de qualidade com zelo e seriedade. É gratificante saber que o nosso Clube foi tão importante na vida dessa família.

A segunda edição será ainda melhor!

VENHA CORRER AO PÔR DO SOL NA PONTE JK

corrida JK 10K

17/08

Largada: 17h

Orla Beira Lago • Ponte JK

Inscrições e Informações:

noblu.com.br

Patrocínio Master

CAIXA

GOVERNO FEDERAL BRASIL PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Patrocínio

CASA THOMAS JEFFERSON O inglês como deve ser. 50 1963-2013

Co-Patrocínio

DeMarchi

Apoio

Administração do Lago Sul GDF Juntos por um novo DF

Realização e Organização

NOBLU Marketing Esportivo

Espaço mulher
Iara Nárdia

Melhore sua vida
sexual e autoestima!

50%
de desconto
nas consultas

Iara Nárdia - Terapeuta sexual e conselheira de relacionamentos
Tel.: 9212-0028 / 8122-8312 / 9224-0301
SCLN 109, bloco C, sala 106 - Asa Norte

Memória

Com a proximidade do quinto mês do ano, é chegada a hora de preparar surpresas e comprar presentes para uma das mais especiais integrantes da família: a mãe.

O Iate Clube de Brasília também presta homenagens a essas mulheres, símbolo do amor incondicional. Todos os anos, bailes, palestras, shows e outros eventos são organizados para homenagear as mamães iatistas.

Há aproximadamente 15 anos, uma das homenagens mais marcantes foi prestada ao quadro social durante o sobrevoo de um helicóptero na área do Iate. Uma chuva de pétalas coloriu o céu brasiliense. As mães ficaram emocionadas e com certeza guardam o momento com bastante carinho na memória.

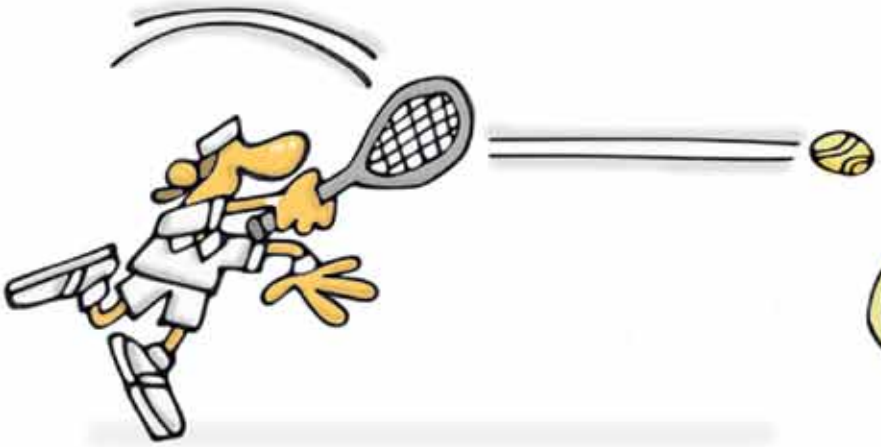
Este ano, uma atração especial celebrará o Dia das Mães. O cantor João Bosco fará um show exclusivo e as canções que marcaram os 40 anos de carreira do músico serão entoadas no Salão Social, em 11 de maio (sábado).

Cuidado com o seu patrimônio, sócio!

Infelizmente, muitos frequentadores não têm utilizado de maneira correta alguns bens do Iate Clube de Brasília. A lista de depredação é grande e passa pelos móveis do campus (cadeiras, mesas, espreguiçadeiras), vidros, banheiros, até a própria área verde, um dos maiores patrimônios da nossa instituição.

De acordo com o diretor de Patrimônio e Suprimentos, José Luís Gurgel, os custos com reparos poderiam ser reduzidos, e muito, mediante envolvimento maior do quadro social. "A manutenção do patrimônio custa caro. Por isso, pedimos aos sócios que denunciem caso percebam que qualquer bem do Clube esteja sofrendo danos. Se cada associado for um 'fiscal', teremos menos custos relacionados à depredação", explica.

A área onde são estocados os bens depredados, localizada após o lava a jato, pode ser visitada por quem tiver interesse em ver a dimensão dos problemas causados pela má utilização do nosso patrimônio. Outras informações: 3329-8732.



ANGELA Brandão

E-mail: angela@iatebsb.com.br

MEU PRESENTE DE DIA DAS MÃES

"Entendi, naquele minuto, que o mundo inteiro pode caber num jardim e, ainda assim, ser um mundo muito maior do que telejornais, comentaristas, acadêmicos ou teóricos de botequim jamais serão capazes de mostrar, porque cabe dentro dele uma coisa que, em geral, os lugares, cabeças e corações andam pequenos demais pra caber: a felicidade"

Já há algum tempo, eu havia tomado como verdade o fato de que o mundo anda pequeno. Na era da globalização financeira, da internet móvel e dos seriados americanos na TV, o mundo, de fato, me parecia menor a cada dia – uma teoria, por sinal, repetida aos quatro ventos por professores nos livros, imagens nos telejornais, comentaristas nas revistas, amigos no boteco.

Mas hoje, quem diria, meu filho me convenceu do contrário. Não que ele tenha defendido sua tese assim, com argumentos e dados empíricos. Com menos de um ano e meio, Santi quase não pronuncia palavras. No entanto, o que ele me disse, com seus olhinhos e gestos, foi de tal forma contundente que eu desconfio que seja uma dessas verdades seculares e superiores, às quais talvez só as mães tenham acesso, porque tiveram a chance de conhecer nas entranhas o que é amor.

Meu bebê atravessou correndo o jardim, com as duas mãozinhas fechadas em concha e um sorriso todo aberto. Carregava uma descoberta e vinha ofegante me mostrar: era um pedacinho de folha, minúsculo como sua unha.

- Que linda, filho. Vou guardar pra você – eu disse, de forma quase burocrática, como quem imagina já saber tudo sobre folhinhas.

Ele, então, me puxou pela mão, até o lado do jardim de onde havia saído. Ao chegar, apontou vitorioso para um cantinho do muro. Ali, havia uma fila comprida de formigas. Algumas delas levavam outros diminutos pedaços verdes sobre o corpo, deixando meu bebê fascinado.

Pelos olhos dele, enxerguei então a dimensão infinita daqueles metros quadrados de jardim. É um lugar onde seres mágicos, como caracóis e formigas, desenham nos muros seu caminho. Um lugar em que a imaginação é sempre fugitiva atrevida, pegando carona nos sons de carros lá fora ou na garupa de passarinhos que atravessam o céu. Onde um montinho de terra pode se transformar em bolos de receitas impensáveis, em trajetos para trenzinhos sem trilho ou em ilhas do tesouro – um tesouro, aliás, de valor inestimável como uma folha pequenina, roubada do lombo de um inseto.

E entendi mais. Entendi, naquele minuto, que o mundo inteiro pode caber num jardim e, ainda assim, ser um mundo muito maior do que telejornais, comentaristas, acadêmicos ou teóricos de botequim jamais serão capazes de mostrar, porque cabe dentro dele uma coisa que, em geral, os lugares, cabeças e corações andam pequenos demais pra caber: a felicidade.

Por isto, para celebrar o mês das mães, tomo esta página entre as mãos com o entusiasmo com que meu bebê carregou sua folhinha: com a secreta intenção de presentear um jardim. Ou melhor, um portão. Antigo e resistente como o da casa dos avós, pra servir de entrada para a memória. Ou para os sonhos, enfim. Pra onde quer que cada um esconda seu mundo maior.

FIFA WORLD CUP
PATROCINADORA OFICIAL
HYUNDAI
CAOA
HYUNDAI PREMIUM É AQUI
i30
ix35
SONATA
CAOA SIA TRECHO 4
(61)3709-0050
506 Norte
(61) 3878-6000
Taguatinga/Pistão Sul
(61) 3878-6060
www.hyundai-motor.com.brDISTRIBUIDORES EM TODO O PAÍS: 0800 55 95 45
Cinto de segurança salva vidas.

CONHEÇA AQUI OS SERVIÇOS DE CONVENIÊNCIA QUE DEIXAM O IGUATEMI AINDA MAIS COMPLETO.

Salões de beleza Hélio Diff e Lord • Doctor Feet • Lotérica Mariana • Caixas eletrônicos
Academia Bodytech • Banco Itaú Personnalité • Brinquedoteca Vila Animada
Fraldário • Banheiro família • Valet • Concierge • Cadeira de rodas

IGUATEMI
BRASÍLIA