

IATE CLUBE

D E B R A S Í L I A

59

anos

Iate: 59 anos e cada vez melhor!



MEET

NOROESTE

COMPARTILHE O SEU NOVO ESTILO DE VIDA

VENHA CONHECER O 1º
EMPREENDIMENTO DO DF COM
O CONCEITO DE ARQUITETURA
DE COMPARTILHAMENTO.

APTOS
COM ATÉ
56m²
E LOJAS DE
48m² A 101m²

USE
SEU
FGTS



Perspectiva Ilustrada da Fachada

APROVEITE O LANÇAMENTO
VISITE O DECORADO DE 2 QUARTOS

COMPARTILHE UM CONDOMÍNIO COM CUSTO REDUZIDO

Serviços, espaços, soluções e muita inovação fazem do MEET Noroeste um empreendimento único em Brasília. Um condomínio com custo reduzido, pensado para ser mais prático e econômico.



APART FOR RENT
APARTAMENTO MOBILIADO PARA LOCAÇÃO ENTREGUE AO CONDOMÍNIO PELA CONSTRUTORA.



PORTARIA VIRTUAL
MAIS SEGURANÇA E MENOS CUSTO DE CONDOMÍNIO.



SELF STORAGE
COM RECEITA REVERTIDA PARA O CONDOMÍNIO.



APROVEITAMENTO DE ÁGUA
SISTEMA DE APROVEITAMENTO DE ÁGUA DE CHUVA PARA REDUÇÃO NO CUSTO DA CONTA.



SISTEMA DE IRRIGAÇÃO
SISTEMA DE REÚSO DE ÁGUAS CINZAS DE CHUVEIRO PARA IRRIGAÇÃO.



INTERNET COMPARTILHADA
LINK DEDICADO DE INTERNET COMPARTILHADO PELOS CONDÔMINOS.

ENTENDA POR QUE O Meet Noroeste é uma mudança de verdade:



MENOS DESPÉRDIO, MAIS SUSTENTABILIDADE.

Menos espaços individuais, mais espaços coletivos. Menos gastos na compra, mais economia na manutenção. Você compartilha essa ideia?



COMPARTILHE MOMENTOS FELIZES COM A SUA FAMÍLIA.

O mundo mudou. As famílias mudaram. E o seu próximo endereço também é diferente de tudo o que você já viu.



COMPARTILHE UM MUNDO MELHOR.

Some experiências. Reduza despesas. Divida facilidades. Multiplique o seu tempo e os bons momentos. Conheça o jeito mais inteligente de viver.



APART FOR RENT



LOBBY COWORKING



BRINQUEDOTECA



SELF STORAGE



FERRAMENTARIA



TRANSPORTE COMPARTILHADO

☎ 98180-4999
3711-2058
meetnoroeste.com.br

Planejamento e Construção



Incorporação



📍 **CENTRAL DE VENDAS**
CLNW 2/3, LOTE A - NOROESTE
AVENIDA PRINCIPAL, EM FRENTE AO PARQUE.



Em atenção às Leis Federais nº 4.591/64 e nº 8.078/90, informamos que todas as imagens apresentadas neste material publicitário são meramente ilustrativas do imóvel a ser construído. Empreendimento registrado no 2º Ofício de Registro de Imóveis do Distrito Federal, sob o nº R.14/105.280. Os móveis são de dimensões comerciais e os objetos de decoração, os acabamentos e alguns pontos de iluminação são meramente ilustrativos e constituem sugestão de decoração, não fazendo parte integrante da promessa de compra e venda das unidades, as quais serão entregues conforme o Memorial de Incorporação. As plantas humanizadas deste material publicitário são sugestões de decoração, as unidades imobiliárias serão executadas e entregues conforme projeto aprovado. Ver cláusula contratual referente a mobília, decoração, equipamentos e áreas comuns em geral. O pagamento da comissão de corretagem é de responsabilidade do adquirente.

IATE CLUBE DE BRASÍLIA

Diretoria de Comunicação e Marketing
Telefone: 3329-8743

Edição nº 87

Essa publicação é de responsabilidade
do Iate Clube de Brasília



EXPEDIENTE IATE

Diretor de Comunicação e Marketing

Sidney Campos

Gerente de Comunicação e Marketing

Sarah Carvalho

Jornalista Responsável

Simone Azevedo
Registro DF-7302/98

Redação

Simone Azevedo e Sarah Carvalho

Revisão

Simone Azevedo e Sarah Carvalho

Projeto Gráfico

Rafael Gorla

Capa

Ketlyn Hanna

Diagramação

Washington Macêdo

Fotos

Paulo Henrique, Luiz Roberto,
Rafael Gadelha, Marcelo
Zambrana e Rosana Amorim

Tiragem

5.000 exemplares

Distribuição dirigida

Sócios, clínicas, consultórios,
restaurantes, academias, hotéis, entre
outros

Impressão

Gráfica Coronário
SIG Quadra 6 N° 2340/70
Telefone 3038-1012

Setor de Comunicação e
Marketing do Iate Clube
(61) 3329-8743

SETOR DE CLUBES ESPORTIVOS NORTE

Trecho 2, conjunto 4 / CEP: 70.800-120 - Brasília/DF

Telefone: (61) 3329-8700 / (61) 3329-8702

WWW.IATEBSB.COM.BR



/iatebsb



@iatebsb



@iatebsb

12/**GESTÃO**

late rumo à eficiência energética
MP846 é sancionada pela Presidência
Conselho Deliberativo aprova orçamento para 2019
late Clube inaugura Complexo de Restaurantes

20/**NÁUTICA**

late sedia Campeonato Brasileiro Interclubes de Vela Jovem
Regata Conselho Deliberativo abre o calendário Náutico 2019 do late Clube de Brasília
Atletas mirins do late se destacam na Classe Optimist
late vai sediar o Campeonato Brasileiro da Classe Laser em 2020
Regata dá início às comemorações do Aniversário do late

30/**CAPA**

Mês de abril será repleto de eventos para celebrar os 59 anos do late

32/**SOCIAL**

Natal do late reuniu famílias em uma grande festa Réveillon do late celebrou a chegada de 2019 em grande estilo
Matinê da Alegria do late animou o carnaval das crianças
Feijuca do late abre a celebração carnavalesca com muita alegria

47/**CIATE**

Colônia de Férias do late Clube de Brasília anima o mês de janeiro da criançada

51/**ACADEMIA**

Festa Sport Night Fest marca o fim do ano da Academia do late
Espaço Saúde inicia 2019 com grandes novidades

54/**FUTEVÔLEI**

Aberto Orla do late é um grande sucesso!

58/**CULTURAL**

Concurso de Fotografia vai exaltar a prática esportiva no late
Mix Party Night inaugura as Sextas Culturais de 2019 em grande estilo
Exposição artes ao vento enaltece a mulher Diretoria Cultural realiza o primeiro Encontro Literário do ano

ÍNDICE

64/**NATAÇÃO**

Conquistas dos nadadores latistas em 2018 dão a prévia do que ainda está por vir

66/**FUTEBOL**

Atletas do late assinam com o Atlético Mineiro
Equipes do late vão participar do Go Cup 2019

70/**TÊNIS**

Circuito Interno de Tênis do late premia os vencedores
latistas vencem última etapa do Master Roland Garros Amateur Series

72/**NUTRIÇÃO**

Quando a busca por alimentos saudáveis se torna uma obsessão

74/**ROTEIRO**

Paris: um caso de amor!

78/**GOUMERT**

Escargot: o requinte da culinária francesa

80/**BELEZA**

Confira as tendências de maquiagem para 2019

82/**COMPORTEAMENTO**

Jogos Escape estimulam raciocínio estratégico e trabalho em equipe
Já pensou em cultivar uma horta urbana?

85/**EMIAE**

EMIAE oferece aula de violão para adultos e crianças

86/**SAÚDE**

Brasil avança com medicações para o tratamento de câncer

MENSAGEM DO COMODORO



CARO ASSOCIADO,

O late Clube de Brasília completa 59 anos com muitos motivos para comemorar. Os Associados têm hoje, à disposição, um campus completo, extremamente bem cuidado e funcional. No último ano, finalizamos importantes obras, como o Edifício Multifunções, e revitalizamos todos os setores do Clube, seja com pinturas novas, aquisição de equipamentos ou pequenas reformas e reparos, tão necessários. Nosso cartão de visitas, a fachada externa do Clube, também foi finalizada, com a renovação das cercas e alambrados.

Ampliamos também os serviços aos Associados, inclusive com a entrada em funcionamento de três novos restaurantes, com especialidades distintas, na Pérgula Inferior do Salão Social. Os eventos sociais e culturais continuam chamando grande público, que pode desfrutar de um raro padrão de excelência.

Para celebrar as inúmeras benfeitorias e o crescente bem-estar do Associado nas dependências do late, o mês de abril terá uma ampla programação comemorativa, com diversos eventos sociais e esportivos. O início será na Náutica, com a Regata Aniversário do late, nos dias 06 e 07. Queremos unir a Família latista em torno deste alegre calendário, que poderá ser conhecido em detalhes na matéria de capa desta edição da Revista.

Não é só a diversão, comodidade e o conforto dos Sócios, em um Clube eficiente que preocupa esta gestão. Nossa gestão reafirma o compromisso em manter as contas equilibradas, bem como atender às deliberações do Conselho Deliberativo. Na aprovação do Orçamento para o exercício de 2019, a Comissão de Orçamento deste

Conselho, responsável por analisar a Peça Orçamentária, propôs um corte de R\$ 1.600.000,00 na verba anual prevista para gastos com pessoal, que abrange, entre outras despesas, uniformes, horas extras e remuneração dos funcionários de acordo com a carga horária, o que foi aprovado pelo Plenário, em reunião realizada dia 13 de dezembro de 2018.

Para cumprir com tal determinação, a nossa Administração realizou reduções significativas nas despesas com uniformes, pagamento de horas extras, redução de carga horária, corte de vouchers, descontinuidade do pagamento de Vale Refeição aos funcionários (benefício adicional), e, infelizmente, corte no quadro de funcionários. Tal medida foi necessária, sem a qual seria impossível cumprir regimento o valor de corte determinado pelo Conselho Deliberativo no decorrer do exercício de 2019.

Também em atendimento ao que foi sugerido pelo Egrégio Conselho, encontra-se em desenvolvimento um termo de referência para a contratação de empresa especializada em análise de processos. Este minucioso trabalho deve ser executado de forma alinhada com os ditames estatutários e regimentais, de forma que o resultado final possa ser plenamente aplicável à realidade do nosso Clube.

Temos também em foco o cuidado com a saúde de todos os frequentadores do late e mantemos durante todo o ano um robusto trabalho preventivo contra a dengue em todo o campus, fazendo, além da limpeza rotineira, uma completa varredura semanal, a fim de verificar a existência

EDITORIAL

de água parada, realizar a sopragem de folhas e a retirada de recipientes que possam acumular água.

A cada dois meses também é realizado o fumacê, ação que é potencializada na época das chuvas, quando aumenta o acúmulo de água e a quantidade de casos da doença em todo o DF. Nesse período, o fumacê passa a ser feito a cada 15 dias, nas diversas áreas do late. Para se ter ideia, foi verificado no Distrito Federal um aumento de mais de 220% nos casos prováveis de dengue neste ano, em comparação com 2018, segundo boletim divulgado pela Secretaria de Saúde no final de fevereiro, dados que embasam nossa opção por intensificar as ações preventivas.

Confira também, nessa edição da Revista, os esforços desta gestão para reduzir os elevados custos com energia elétrica. Estamos dando andamento ao projeto de eficiência energética, como parte do termo de cooperação técnica firmado com a Companhia Energética de Brasília (CEB).

Boa leitura a todos e que possamos celebrar nosso tão amado late Clube de Brasília com harmonia e alegria, neste seu 59º aniversário.

Rudi Finger
Comodoro

CONSELHO DIRETOR - GESTÃO 2017/2020

Comodoro Rudi Finger	Social Ângela Maria Marques	Beach Tennis Maria Cecilia de Almeida Moço	Tênis Gilson Machado da Luz
1º Vice-Comodoro Temístocles Grossi (Quinho)	Médico Nelson Diniz de Oliveira	Squash Rodolfo Gonçalves Júnior	Tecnologia e Informática Andre Ruelli
2º Vice-Comodoro Celina Mariano O. Silva	Esportes Náuticos Flávio Martins Pimentel	Voleibol Jorge Eduardo B. Brasil	Jurídico Tomaz Alves Nina
DIRETORES	Esportes Coletivos Temístocles Grossi (Quinho)	Arquitetura Celina Mariano O. Silva	Planejamento e orçamento Maurício C. de Albuquerque
Jurídico Felipe Rocha de Moraes	Esportes Individuais Ana Cláudia Barreto	Escolas Náuticas Marcus Vinicius Leite do Amaral	Clube de Corrida Ana Carolina Aguiar C. Naves
Secretário Carlos Alberto Ferreira Júnior	Espaço Saúde Eduardo Eric Martins de Toledo	Motonáutica Marcelo Teixeira Gallerani	Tênis de Mesa Jaime Sampaio Bicalho
Financeiro João Alfredo de Mendonça Uchôa	VICE-DIRETORES	Sinuca Moisés do Espírito Santo Júnior	Social Eider Alves de F. e Queiroz
Administrativo e de RH José Carlos Damásio	Ouvidoria Guilherme Souza Juliano	Windsurf Danilo Mello Mattos	ASSESSORES
Patrimônio e Suprimentos Ricardo Macedo	Patinação Artística Ana Cláudia Barreto	Esportes Aquáticos Edward Cattete Pinheiro Filho	José Lirio Ponte Aguiar
Engenharia Ruy Parente	Futebol Carlos Gilberto Charnaux Serta	Jogos de Cartas Ângela Maria Marques	Marili Maria Amorim P Rodrigues
Operações e Logística Francisco Zenor Teixeira	Peteca Ruy Parente Vianna Filho	Técnico da Academia Alfredo Eustáquio Pinto	PRESIDENTES
Cultural Carlos Alberto Santiago	Futevôlei Luciano Ponte de Oliveira	Administrativa Espaço Saúde Marília Aparecida R. dos Reis Gallo	Ciate João Lima Bastos
Comunicação e Marketing Sidney Campos Silva			Vice-presidente do CIATE Nídia Marlene Fernandes
			Emiate Eliete de Pinho Araújo

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
Sívio Piza Pedroza
Victor Nunes Leal

EX-COMODOROS

1961/1963 Geraldo Andrade Carneiro; 1963/1965 Sívio 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; 2005/2009 Edson Carvalho Mendonça; 2009/2013 Mario Sergio da Costa Ramos; 2013/2017 Edison Antônio Costa Britto Garcia.

HONORÁRIOS

O Presidente da República, o Comandante da Marinha, 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), Sívio Carlos Pimenta Jaguaribe (ex-presidente da Novacap), Torben Schmidt Grael (velejador) e Cesar Augusto da Silva Castro (velejador).

PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Caros Sócios

O ano de 2019 chegou acompanhado de um forte sentimento de otimismo e estamos esperançosos para que seja de grande prosperidade e importantes conquistas e renovação, não só para o nosso país como um todo, mas também para a nossa comunidade latista.

Já iniciamos o ano trabalhando com afinco em prol dos interesses dos Associados, imersos no Relatório de Atividades do 2º Semestre de 2018, que aprovamos em Reunião Ordinária, realizada em fevereiro. O parecer emitido pela comissão, presidida por Antônio Augusto Pinto Pinheiro, e composta pelos também Conselheiros Heraldo Moura Coutinho Gordo e Luiz Antônio Cruvinel, recomendou a aprovação do relatório, por entender que foram realizadas atividades que preencheram adequadamente o quadro de eventos esperados para o período, o que foi seguido pelos Conselheiros presentes, de forma unânime. O parecer trouxe, ainda, algumas recomendações, como realização de estudos de gastos em setores como a Engenharia e o DOL, que estão sendo acompanhadas pelo Conselho Deliberativo.

Quero aproveitar a oportunidade para alguns esclarecimentos em torno da recomendação do Conselho Deliberativo em relação ao corte de R\$ 1,6

milhão do orçamento da área pessoal do late Clube. A recomendação decorreu da análise da proposta orçamentária para o exercício de 2019 emitida pelo Conselho Diretor, que foi aprovada por este colegiado no dia 13 de dezembro passado e não foi direcionada à demissão imediata de funcionários, como ocorreu, mas para a contratação de uma consultoria de processos que pudesse identificar as áreas de maiores gastos e os motivos. Cabe ressaltar, que a redução das despesas realizadas com o quadro pessoal é uma solicitação recorrente deste Conselho à gestão do late, já que representavam 67% das despesas do Clube.

Nosso objetivo, com a recomendação, foi que houvesse um estudo especializado, com embasamento científico para identificar os excessos para que os cortes não trouxessem qualquer prejuízo ao Quadro Social, já que o Clube virou o ano com as finanças em ordem e cerca de R\$ 10 milhões em aplicações financeiras. Inclusive as demissões dos professores da Academia nos causaram estranheza e não se justificam, já que o setor é superavitário.

E seguimos trabalhando. Em março, vamos fazer a apreciação das contas do late e estamos aguardamos o Conselho Diretor encaminhar o projeto de revisão orçamentária, para que a Comissão possa acompanhar a execução com clareza e eficiência.

Constituímos, ainda, em fevereiro, a Comissão de Eficiência Energética, composta pelos Conselheiros Efetivos Álvaro José Lindoso Veiga, Antônio Augusto Pinto Pinheiro e Israel José da Cruz Santana, para analisar e emitir parecer referente ao Termo de Cooperação Técnica nº 580/2018, autuado no Iate Clube de Brasília sob o Contrato nº 135/2018, com a Companhia Energética de Brasília (CEB).

Despeço-me lembrando do compromisso desse Conselho Deliberativo de atuar de forma independente,

sempre atento aos anseios do Associado e pensando no melhor para nosso Clube. Seguimos tentando atuar junto ao Conselho Diretor para trazer as melhores soluções para o Iate. Por isso, estamos sempre abertos para ouvir os Sócios, que podem nos enviar críticas e sugestões para os e-mails conselhodeliberativo@iatebsb.com.br ou iateclubebbsb@gmail.com.

Antônio Oscar Guimarães Lóssio
Presidente do Conselho Deliberativo

CONSELHO DELIBERATIVO

GESTÃO 2017/2020

MESA DIRETORA

Presidente:
Antônio Oscar Guimarães Lóssio

1º Vice-Presidente:
Jeremias César Júnior

2º Vice-Presidente:
Vitório Augusto de Fernandes Melo

1º Secretário:
Henrique Samuel Ponte Alencar

2º Secretário:
Luiz Mauro Da Rocha

COMISSÃO FISCAL

Álvaro José Lindoso Veiga (Presidente), Rodrigo Sousa Troncha (Integrante Efetivo), Nizar Lambert Raad (Integrante Efetivo), Nabil Nazih Dahdah (Integrante Suplente), Carlos Henrique Simões Ayres (Integrante Suplente) e Paulo De Tarso Prudente Santos (Integrante Suplente).

FUNDADORES

Álvaro Alberto Sampaio, Carlos Murilo Felício dos Santos e Léo Sebastião David

BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto Sampaio, Amauri Serralvo, 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, Luiz Augusto Castro de Macedo, Luiz Carlos Garcia Coelho e Nelson Campos.

EX-PRESIDENTES

Amauri Serralvo, Antônio Carlos Elizalde Osório, Carlos Murilo Felício dos Santos, Fernando Neves da Silva, Geraldo Brindeiro, Gerson de Sousa Lima, José Alberto Couto Maciel, José Hilário de Vasconcelos, Luiz Augusto Castro de Macedo, Reginaldo Oscar de Castro e Rudi Finger.

EX-COMODOROS

Ennius Marcus de Moraes Muniz, Hely Walter Couto, Nelson Campos, Mario Sergio da Costa Ramos e Edison Antônio Costa Britto Garcia.

CONSELHEIROS NATOS

Afrânio Rodrigues Júnior, Alfredo Eustáquio Pinto, Antônio de Pádua Pereira do Valle, Carlos Alberto Cardoso, Cesar Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Dario de Souza Clementino, David Augusto de Avelar, Ednaldo Mesquita de Carvalho, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Filinto Figueiredo Pacheco, Francisco Zenor Teixeira, Frederico Henrique Viegas de Lima, Flávio Silva Palma Lima, Hegler José Horta Barbosa, Hermenegildo Fernandes Goncalves, Indalécio Martins Dal Secchi, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, João Lima Bastos, João Rodrigues Neto, João Wellisch, Lucas de Oliva Antunes, Luiz André Almeida Reis, Luiz Napoleão da Silva Brito, Manoel Henrique Pessoa, Marcello Katalinic Dutra, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Mauro Diniz Brumana, Omar José da Silva Júnior, Paula Marquez de Amorim Coutinho Alves, Paulo Cesar Siqueira Birbeire, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Vitor Mafra, Roberto Baptista, Roberto de Castro Almendra, Roberto Velloso, Ronald Starling Soares e Sílvio Henrique Marinho de Castilho.

CONSELHEIROS EFETIVOS

Aldo Vidigal de Oliveira, Alexandre Santos de Sousa Lima, Álvaro José Lindoso Veiga, Angélica Maria Landim Fialho Aguiar, Antônio Augusto Pinto Pinheiro, Antônio Oscar Guimarães Lóssio, Carlos Henrique Simões Ayres, César Costa Alves de Mattos, Fábio Gondim Pereira da Costa, Flávio Nogueira Koenigkan, Gotardo Machado de Souza Júnior, Gustavo Manoel Salomon de Faria, Henrique Samuel Ponte Alencar, Herald Moura Coutinho, Israel José da Cruz Santana, Jeremias César Júnior, José Agamenon de Andrade Lima, José Olímpio Filho, Luiz Antônio Cruvinel Gordo, Luiz Carlos Raya, Luiz Mauro da Rocha, Marco Antônio Leite Salomão, Marco Lourenço Ramos, Marcus José Reis Câmara, Maria Emília Rodrigues da Cunha Viana, Milton Lemes Pereira, Nabil Nazih Dahdah, Nizar Lambert Raad, Paulo de Tarso Prudente Santos, Raul Prates Pinheiro Filho, Ricardo Lopes de Queiroz, Rodrigo Sousa Troncha, Sandra Mara Fidelis de Souza, Sílvio Selmo Sartini, Suely de Paula Machado, Ubirajane Andrade, Ulysses César Amaro de Melo, Vitório Augusto de Fernandes Melo, Walter Carlos Alarcão Filho e Yordan Cirilo.

SUPLENTE DE CONSELHEIRO

Ricardo Vilela de Melo, Alexandre Rosa de Oliveira, Cristina Queiroz Mazinni Callegaro, Vinícius Lemos Chaer, Guilherme Rocha de Almeida Abreu, Carlos Henrique de Luca Ribeiro, Roberto Pinto Martins, Ruyter Ungarelli Borges, Klaus Dieter Neder, Ralph Albert Moor Wagner, Antônio Gomes Moreira, Ricardo Rangel de Andrade, Halmélio Alves Sobral Neto, Fernando Antônio de Aquino Pavié, Márcio Augusto Esmeraldo Montella e Mário Oswaldo Gomes da Silva.

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; 2009/2011 Amauri Serralvo e 2011/2013 Geraldo Brindeiro; 2013/2017 Rudi Finger.



Em pé: Eliete de Pinho Araújo, Eduardo Eric Martins de Toledo, Ana Carolina Aguiar C Naves, Felipe Rocha, Jorge Brasil, Ricardo Ma Marília Aparecida R. dos Reis Gallo, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Maria Cecília de Oliveira Moço, Gilson Machado da Luz, Edward Eustáquio Pinto, Ângela Maria Marques, Jaime Bicalho, Carlos Alberto Santiago, Guilherme Souza Juliano, Marili Rodrigues, Nelson

Sentados: Marcelo Gallerani, Flávio Pimentel, José Lírio Aguiar, Celina Mariano O. Silva, Rudi Finger, Quinho Grossi, Francisco Zenc



Alfredo Diniz de Oliveira, Sidney Campos Silva, Nídia Marlele Fernandes, Ruy Parente, Luciano Ponte de Oliveira, João Lima Bastos, André Ruelli, Cattete Pinheiro Filho, Eider Queiroz, José Carlos Damásio, Rodolfo Gonçalves Júnior, Moisés do Espírito Santo Júnior, Alfredo Diniz de Oliveira e Carlos Gilberto Charnaux Serta
Ruy Parente, João Alfredo Uchôa e Ana Cláudia Barreto

IATE RUMO À EFICIÊNCIA ENERGÉTICA



Com uma intensa exposição solar durante praticamente o ano inteiro, Brasília é cenário ideal para a captação de energia solar por intermédio de placas fotovoltaicas. A proposta do projeto de eficiência energética é que o Iate Clube consiga gerar em torno de 237 MWh por ano

Clube está implementando um programa que visa reduzir o consumo, melhorar a qualidade da energia, contribuir com o meio ambiente e reduzir os gastos com a conta de luz

Nos dias atuais, não há como se falar em desenvolvimento sustentável e preservação dos recursos naturais, sem que haja a consciência da necessidade de implementação de projetos de eficiência energética. Produzir e distribuir energia, seja em forma de eletricidade, gás ou combustível, tem um forte impacto no meio ambiente.

Em poucas palavras, eficiência significa “conseguir muito com pouco”, pois trata-se de como usar de maneira inteligente poucos recursos para conseguir o máximo de efeito. O conceito de eficiência energética diz respeito ao consumo consciente e racional de energia, para a satisfação das necessidades humanas de luz, calor, frio e comodidade em geral.

O mais interessante ao se falar em eficiência energética é que além dos óbvios benefícios ecológicos, traz ainda uma série de vantagens tecnológicas e econômicas para o país, uma vez que diminui custos de produção (e por consequência possibilita redução de preços) e reduz a necessidade de grandes investimentos em infraestrutura para geração energia. Nas empresas, isso é extremamente vantajoso, pois traz não apenas a economia de energia

em si, como melhora os processos, proporcionando uma importante redução dos gastos com a conta de luz.



A busca por alternativas renováveis de energia é uma tendência que tem se ampliado significativamente nos últimos anos.



Marcador da Barragem do Descoberto abaixo da média histórica, durante a crise hídrica de 2017

Crise hídrica e a escalada do preço da energia elétrica

Há alguns anos esse tema preocupa o late, que tem um consumo de energia mensal considerado elevado. Com a crise hídrica de 2015, as contas de luz do late mais que dobraram de valor, mesmo o consumo tendo permanecido no mesmo patamar. Para se ter uma ideia, em janeiro de 2015 a conta de luz do late ficou em R\$ 60.948,80. O valor passou para R\$ 118.118,19, em junho, e para R\$ 142.330,22, em novembro do mesmo ano, impactando as contas do late.

Cabe frisar que a alteração do consumo do late, em termos de quilowatts (kWh), unidade de energia, não foi significativa. Porém, o valor da tarifa cobrada pela concessionária aumentou exponencialmente diante da crise e dos altos custos de produção de energia elétrica no período. Houve o que conhecemos como racionamento de água. Com isso, a ANEEL criou o sistema de bandeiras tarifárias, que sinaliza aos consumidores os custos reais da geração de energia elétrica e os divide em bandeiras verde, amarela e vermelha. Funciona como se fosse uma espécie de multa pelo consumo excessivo. Meses classificados com bandeira verde, em geral não sofrem acréscimos nos valores das contas. Já na amarela, existe um adicional (valor muda de acordo com o período) de cerca de R\$ 3,00 a cada 100kWh consumidos e, na vermelha, o valor extra sobe para cerca de R\$ 5,00.

Assim, durante a gestão do ex-Comodoro Edison Garcia, em 2016, o Clube iniciou uma série de pesquisas visando a redução do consumo e começou a tomar algumas medidas de imediato, como a substituição das lâmpadas das quadras de Tênis por LED.

No ano de 2017, foram investidos R\$ 520 mil na modernização da iluminação esportiva do late, com a total substituição das luminárias de todas as quadras de areia da Peteca e Beach Tennis, que tinham um consumo bastante elevado. No total, foram investidos R\$ 756.621,74, de 2016 a 2018.

Paralelamente, a gestão deu início a um estudo aprofundado para identificar os principais pontos de consumo de energia no Clube e verificou-se que eram a Academia, a sauna, os chuveiros elétricos, as bombas de aquecimento das piscinas e os aparelhos de ar condicionado, muitos antigos e com alto consumo de energia.

O estudo foi realizado com o objetivo de direcionar um programa de investimento com recursos próprios do Clube destinado à eficiência energética. Também foi considerada, à época, a possibilidade de instalar no late um sistema de geração distribuída, com a implantação de placas de captação solar fotovoltaicas, que geram energia por meio da insolação captada ao longo do dia.

A partir dos estudos realizados e de prospecção das áreas técnicas do Clube e da Diretoria de Engenharia, chegou-se ao Programa de Eficiência Energética desenvolvido pela Companhia Energética de Brasília (CEB), que faz investimentos previstos pela legislação (Lei 9.991/2000), que determina que cada concessionária deve destinar 1% da sua receita líquida anual em pesquisas do setor elétrico e em programas de eficiência energética no uso final.

Ainda em 2017, antes de ser submetido à CEB, o programa de eficiência energética do late foi amplamente discutido pelo Conselho Diretor com diversas instâncias do Conselho Deliberativo do Clube, como a Mesa Diretora e as Comissões de Orçamento e de Obras, tendo em vista a relevância do projeto e o fato de haver a possibilidade de executá-lo com 100% dos investimentos da CEB, não reembolsáveis. O late deveria apresentar apenas uma contrapartida de cerca de 10% de gastos próprios.

O diagnóstico energético do late foi emitido em 2017, aprovado em chamada pública e, na atual gestão, do Comodoro Rudi Finger, o programa foi detalhado e apresentado à CEB, em 31 de janeiro de 2018. O Termo de

Cooperação Técnica com a companhia de distribuição foi assinado em setembro do mesmo ano, em consonância com o arcabouço regulatório vigente à época constituindo-se ato jurídico perfeito.

Incontáveis benefícios – A aprovação do projeto do Clube garantiu ao late o aporte de R\$ 3 milhões do Programa de Eficiência Energética para sua execução, com a modernização de equipamentos consumidores de energia existentes no Clube e para a instalação de uma mini usina de geração de energia fotovoltaica (energia solar).

“O simples fato de termos sido aprovados a participar do Programa, dá ao late um status de instituição de excelência, que preza pelo desenvolvimento sustentável e pelo uso de equipamentos com tecnologia de ponta”, comentou o engenheiro do late, Eustério Souza.

Além do late, um seletivo grupo formado por grandes e respeitadas entidades do Distrito Federal, como o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (SENAC) e a Casa Thomas Jefferson, também foram aprovados.

O investimento dos recursos da distribuidora de energia neste projeto é quatro vezes superior ao que o Clube já investiu em eficiência energética e representa um ano inteiro da taxa de contribuição dos Sócios para todos os investimentos do Clube. O late participará apenas com a aquisição de materiais, já que o projeto prevê, ainda, a substituição de cerca de 5 mil lâmpadas e a instalação de coletores solares para o aquecimento da água que é utilizada em parte dos chuveiros e nas piscinas semiolímpicas e do toboágua. Além disso, o ganho efetivo à sociedade em geral só se dá em razão da contribuição do produto na redução do consumo da energia e carregamento do sistema como um todo, atingindo assim o objetivo da política pública.

Adicionalmente, em ação, o projeto vai proporcionar uma considerável redução nas contas de energia elétrica do Clube. Em 2014, o late gastou R\$ 778.740,52 com a conta de luz, de janeiro a dezembro. No fim do ano passado, o somatório dos gastos com energia elétrica chegou a R\$ 1.256.011,26. Um acréscimo de R\$ 447.270,74, o equivalente a 61,28%, apenas três anos depois.

Eustério explica que o projeto é muito bem formatado e organizado, com etapas distintas, que incluem diagnóstico com um detalhado levantamento técnico, cronogramas físico financeiro, organograma, relatórios, listas de materiais e especificações dos equipamentos. Também está incluído o treinamento dos profissionais do late envolvidos na execução do projeto e a indicação do recolhimento correto de todo o material que será descartado, para o adequado processo de reciclagem. Devido à grande dimensão do projeto, o termo de cooperação técnica inclui

a obrigatoriedade da contratação de uma empresa gestora, que é paga com os recursos do projeto e repassados pela CEB.

Com a implantação do projeto de eficiência energética do late, pretende-se atingir uma redução de aproximadamente 42,42% do consumo atual de energia elétrica, o equivalente a 1.147,84 MWh/ano. Ou seja, a conta de luz do late, que hoje está em torno de R\$ 114 mil vai passar a custar aproximadamente R\$ 65 mil. A projeção de economia será de mais de R\$ 500 mil ao ano. Conheça um pouco mais a respeito dos itens do projeto:

PROJETO DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA



SUBSTITUIÇÃO DE LÂMPADAS

Serão substituídas 5 mil lâmpadas comuns por lâmpadas de LED com selo Porcel. Os resultados esperados incluem a redução da demanda na ponta (RDP) total de 67,28kW e energia economizada de 408,18Mwh/ano, ou seja, 15,08% do consumo total atual.



ENERGIA FOTOVOLTAICA

Consiste na produção de energia elétrica a partir de luz solar incidida sobre painéis fotovoltaicos. Para isso, será implantada no late uma mini usina de geração de energia solar, com a instalação de 500 painéis de captação na cobertura do galpão das quadras de tênis. A produção será de cerca de 237,52MWh/ano, quantidade que o late deixará de comprar da CEB.



AQUECIMENTO DA ÁGUA (BANHO E PISCINAS)

Serão substituídos 103 chuveiros elétricos, dos 131 existentes atualmente no Clube, que vão ser aquecidos por energia solar, a partir da instalação dos painéis. O sistema atual de aquecimento da água do banho do Clube é responsável por 19,19% do consumo total de energia.

Para o aquecimento das piscinas semiolímpicas e do toboágua, serão instalados 1250 coletores solares de piscina. O sistema atual de aquecimento das piscinas, composto por 38 bombas de calor, é responsável por 21,25% do consumo total de energia do Clube. Com a implantação do novo projeto, espera-se a redução de 8,84% do consumo total anual de energia.

NÚMEROS DO CONSUMO ENERGÉTICO NO IATE



Custos com energia elétrica

Com o início da crise hídrica em todo o país, a partir de 2015, o preço por kWh sofreu reajustes sucessivos. Com isso, o Iate Clube de Brasília passou a pagar uma conta 140% mais cara, apesar do consumo ter se mantido estável no período.

Jan/2015	R\$ 60.948,80	💡
Jun/2015	R\$ 118.118,19	💡💡💡
Nov/2015	R\$ 142.330,22	💡💡💡💡



Foi o custo do Iate Clube com energia elétrica em março de 2019

PARA ONDE VAI A ENERGIA CONSUMIDA

Aquecimento das águas e iluminação do campus são os maiores consumidores de energia do Clube



MAQUINÁRIO CONSUMIDOR

Com um campus com mais de 120 mil metros quadrados e diversas instalações, o Iate Clube tem uma quantidade expressiva de equipamentos que demandam energia elétrica para funcionar. Confira os números:

- 3.819 luminárias
- 93 refrigeradores
- 99 bebedouros
- 38 bombas de calor
- 54 bombas
- 143 aparelhos individuais de condicionamento ambiental
- 119 freezers
- 03 câmaras frias
- 131 chuveiros
- Computadores e equip. de informática

TECNOLOGIA: ALIADA PARA REDUÇÃO DO CONSUMO

De 2015 até 2019, a gestão do Iate Clube já investiu

R\$ 756 mil

em equipamentos mais modernos, como lâmpadas de LED, que consomem menor energia elétrica

MP846 é sancionada pela Presidência



Juntamente com representantes de clubes de todo o país, o Comodoro Rudi Finger participou de cerimônia realizada no Palácio do Planalto, no dia 12 de dezembro, na qual foi sancionada a lei que ratifica a Medida Provisória 846/2018, que retorna aos Clubes os recursos da loteria esportiva, que serão destinados para a formação de atletas olímpicos e paralímpicos.

Segundo o Comodoro, esta é uma conquista de todos os clubes formadores de atletas brasileiros que, reunidos desde a publicação da Medida Provisória 841, fizeram uma grande frente de articulação para que a situação fosse revertida em favor do esporte olímpico e paralímpico. “Apenas com a união dos Clubes centralizada no papel da Confederação Nacional dos Clubes (FENACLUBES), em parceria com o Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), foi possível obter este resultado de grande importância para o nosso esporte”, disse.



Conselho Deliberativo aprova orçamento para 2019



No mês de dezembro, importantes temas foram discutidos pelo plenário do Conselho Deliberativo do late. Em reunião extraordinária realizada no dia 6, os Conselheiros aprovaram a solicitação remetida pelo Conselho Diretor para remanejamento de algumas verbas do orçamento em exercício.

Após os ajustes propostos no parecer da Comissão Permanente de Orçamento, composta pelos Conselheiros Antônio Augusto Pinto Pinheiro, Marcello Katalinic Dutra, Marco Antônio Leite Salomão e Mauro Brumana, sob a presidência de Fábio Gondim Pereira da Costa, o documento foi aprovado.

Na reunião do dia 13 de dezembro, o Conselho Deliberativo apreciou a proposta orçamentária para o exercício de 2019. A Comissão Permanente de Orçamento, em seu parecer, realizou ajustes na proposta remetida pelo Conselho Diretor, em especial nos gastos com Recursos Humanos. No documento aprovado, foi determinado um corte de R\$ 1.600.000,00 nas despesas com Pessoal. Também foi acatado o reajuste de 4,75% na contribuição de administração, que passou a ser R\$ 502,84, a partir de janeiro de 2019. A taxa de investimento, por sua vez, passou para R\$ 63,59 neste ano.

O projeto de revitalização da Cobertura do Tênis também foi apreciado pelo pleno na reunião, que analisou o parecer da comissão de Infraestrutura, presidida por Sílvio Selmo Sartini e composta pelos Conselheiros Walter Carlos Alarcão Filho, Gustavo Manoel Salomon de Faria, Ricardo Lopes de Queiroz e Nabil Nazih Dahdah. No documento, aprovado por maioria, a comissão se manifestou favoravelmente à execução da obra, condicionada à realização, no projeto executivo, dos ajustes propostos no parecer, e não devendo ultrapassar o valor consignado no projeto da obra, de R\$ 1.880.151,06.

IATE CLUBE INAUGURA

COMPLEXO DE RESTAURANTES



Em solenidade realizada no dia 7 de fevereiro, o novo Complexo de Restaurantes da Pérgula Inferior da Sede Social foi entregue aos Sócios, após ampla reforma. Diante de um grande público formado por Fundadores, ex-Comodoros, Conselheiros, integrantes do Conselho Diretor e Associados, o Comodoro Rudi Finger agradeceu a presença de todos, comentou sobre os meses de dedicação de toda a equipe de Engenharia e outros setores do Clube para a finalização do espaço.

Antônio Oscar Lóssio, Presidente do Conselho Deliberativo, agradeceu o empenho de todos os envolvidos no projeto. Já o 1º Vice-Presidente do Conselho, Jeremias César Júnior, exaltou a ousadia da Gestão em construir um complexo de restaurantes no late, o que eleva o Clube a um outro patamar de excelência na prestação de serviços ao Quadro Social e seus convidados. O Fundador Álvaro Sampaio elogiou a nova estrutura e mencionou a felicidade que é, para ele, acompanhar toda a evolução do late Clube no decorrer dos 59 anos da sua existência.



O novo Complexo de Restaurantes do Clube passa a oferecer três espaços com especialidades distintas: o Caravela, buffet de culinária brasileira; o restaurante 'Tudo de Bacalhau', especializado em comida portuguesa; e o bistrô 'Della Pasta', de comida italiana. Os três restaurantes funcionam de terça à sexta-feira, no almoço, para Sócios e público externo. Aos sábados, domingos e feriados, exclusivamente para Sócios e seus convidados. Os restaurantes 'Della Pasta' e 'Tudo de Bacalhau' funcionam também no período noturno, de quinta-feira à sábado, para Sócios e convidados.

DELLA PASTA

O bistrô italiano Della Pasta oferece um agradável ambiente interno refrigerado com capacidade para 22 pessoas. O menu, repleto de delícias, que vão de massas a carnes, traz diferentes opções de entradas quentes, entradas frias, sanduíches, saladas, pratos gratinados, grelhados e pratos família, estes que servem duas pessoas. As pizzas, ponto alto do cardápio, são divididas entre seis opções de sabores salgados, como a Pompeia (pomodoro, mozzarella, linguiça picante, azeitona preta, pimenta e orégano) e dois doces (banana com chocolate e morango com chocolate), além de dois sabores de calzone (pizza fechada).



O restaurante dispõe de duas adegas climatizadas, com 40 rótulos de vinhos, entre espumantes, brancos e tintos. Entre as opções de bebidas alcoólicas, entram também chopp, cerveja, whisky e dois tipos de drinques. Mas, o que chama a atenção mesmo são as sobremesas, algumas delas dispostas no balcão de vidro interno. São muitas tentações, como tiramissú, canollis, panacotta, brownie, petit gâteau, tortas diversas e a indicação da casa, o Waffle Leite Ninho, composto por waffle belga, sorvete de creme, ganache branco, leite ninho e coulis de morango



CARAVELA



Os apaixonados por churrasco agora têm uma excelente opção de restaurante nas dependências do late. O Caravela oferece cortes de primeira qualidade em seu serviço de buffet, de terça-feira a domingo, e também para as churrasqueiras, aos finais de semana.

O serviço para as churrasqueiras é completo e oferece desde o aluguel de utensílios como espetos, tábuas e facas, às bebidas e às carnes (picanha, coxinha da asa de frango, linguiças toscana e de frango, carne de sol e coração de frango), que podem ser previamente temperadas e são entregues já no espeto. O valor cobrado é definido pelo peso.

O restaurante também prepara os acompanhamentos que incluem feijão tropeiro, mandioca, farofa, arroz branco, pão com alho e vinagrete, que podem ser solicitados em três tamanhos. A porção pequena serve cerca de cinco pessoas, a média serve de 10 a 15 pessoas e a grande, de 25 a 30 pessoas. O interessado deve fazer a reserva com pelo menos 24h de antecedência pelos telefones 99975-7217 ou 3329-8822.

Já o restaurante, localizado na Pérgula Inferior da Sede Social, oferece serviço Self Service no almoço, de terça a domingo, ao custo de R\$ 37 o quilo (sem churrasco) e R\$ 44 o quilo (com churrasco). A cada dia são servidos diferentes tipos de carnes, que incluem churrasco (angus), frango grelhado e um tipo de peixe, com acompanhamentos diversos. O restaurante dispõe ainda de pratos especiais, como rabada, dobradinha, vaca atolada e, aos domingos, o famoso costelão no bafo. Para adoçar a refeição, um buffet de sobremesa oferece delícias como pudim de leite (diariamente), doce de leite, goiabada cascão com queijo, entre outras. Para beber, as opções vão de cervejas a sucos e refrigerantes



Considerada uma das mais ricas e deliciosas do mundo, a culinária portuguesa agora está ao alcance do Associado latista. Famosa especialmente pela produção de vinhos e azeite de oliva, a nação pratica a dieta típica mediterrânea, baseada em peixes, frutos do mar e legumes. As sobremesas são uma tentação à parte! O restaurante Tudo de Bacalhau traz em seu cardápio o melhor dessa rica gastronomia.

A casa é comandada por Antônio Costeira. Nascido na cidade de Porto, ele namora o Brasil, entre idas e vindas, desde 2003. Mas, foi em 2011 que decidiu abraçar de vez o país e se dedicar à culinária. O Tudo de Bacalhau do late é seu segundo restaurante no Distrito Federal. Para o Clube, ele trouxe um menu que passeia entre os principais pratos típicos portugueses, a começar pela entrada, com



opções como bolinho e pataniscas de bacalhau e as famosas sardinhas portuguesas grelhadas. O restaurante também traz opções de sopas, saladas, lanches e pratos infantis.

No menu familiar, que serve até seis pessoas, estão os clássicos Bacalhau Espiritual, Bacalhau à Gomes de Sá e a Paella Valenciana. Aliás, são várias as opções de pratos à base de bacalhau. O carro chefe da casa, segundo o proprietário, é o Bacalhau à Lagareiro, assado na brasa e acompanhado de batatas ao murro.

Mas, como não é só de bacalhau que vive a culinária portuguesa, o restaurante apresenta outras opções apetitosas de frutos do mar, como o Polvo à Lagareiro e o Arroz de Tamboril com Camarões. “Este arroz é um dos mais pedidos, bem cremoso, muito bom”, recomenda Antônio. Para os apreciadores da carne vermelha, o menu dispõe também de pratos de filé mignon e carré de porco ao molho de Barbecue, um dos destaques.



É possível também optar por pratos mais elaborados, que devem ser encomendados com 24h de antecedência, como o Cabrito Assado à Marco (para 4 pessoas). Em breve, também para encomenda, estará disponível o Leitão à Bairrada. O restaurante oferece, ainda, o Prato de Dia, que traz sempre uma receita diferente, a R\$ 40. Para fechar a refeição com chave de ouro, tem os icônicos pastéis de Belém e de Santa Clara.



IATE SEDIA

CAMPEONATO BRASILEIRO INTERCLUBES DE VELA JOVEM



Entre os dias 10 e 14 de dezembro de 2018, o Iate sediou o Campeonato Brasileiro Interclubes de Vela Jovem, com participação de 31 atletas. A classe Optimist foi disputada por 13 embarcações, além de sete barcos da classe Laser, cinco da classe 420 e três barcos da classe 29er, com atletas do Distrito Federal, São Paulo, Bahia e Rio Grande do Sul.

A competição integra a programação anual da modalidade e, nesta edição, foi organizada em conjunto pela Confederação Brasileira de Vela (CBVela) e pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). “O diferencial deste evento é que o Comitê Brasileiro de Clubes custeia as despesas com passagens aéreas e hospedagem dos atletas e equipes técnicas, o que desperta maior interesse pela participação”, explicou o Diretor de Esportes Náuticos, Flávio Pimentel.

Os resultados podem ser conferidos no site do Iate Clube de Brasília (www.iatebsb.com.br).

Lars Grael - No dia 12 de dezembro, dentro da programação da Competição, o Iate trouxe uma palestra com o velejador Lars Grael, com o tema “Sonho, Paixão e Resultado”. Realizado no Salão Social, o evento reuniu dezenas de Sócios e convidados, ávidos por conhecer um pouco mais da trajetória deste grande atleta do latismo brasileiro. O foco foi nas histórias de superação, com

aplicação motivacional a todos os esportes e áreas de atuação.

Lars começou a velejar cedo e, na capital, frequentou as aulas de vela do Iate Clube de Brasília, competindo nas classes Optimist e Pinguim. Entre suas principais conquistas estão duas medalhas Olímpicas, dois títulos mundiais, 11 títulos continentais e 30 títulos nacionais, além de vários outros resultados de expressão obtidos desde a estreia em 1972.

Na ocasião, a Diretoria Cultural promoveu uma exposição de fotografias Náuticas.





REGATA CONSELHO

DELIBERATIVO ABRE O CALENDÁRIO NÁUTICO 2019 DO IATE CLUBE DE BRASÍLIA



Nos dias 23 e 24 de fevereiro, foi realizada a prestigiada XXIV Regata Conselho Deliberativo do Iate, marcando o início do calendário náutico do Clube deste ano.

O evento foi criado há 24 anos para homenagear os integrantes do Conselho Deliberativo, com a “Regata Volta ao Lago”, e vem se destacando no esporte local a cada ano. O torneio já se tornou tradição e hoje faz parte do calendário oficial do Iate Clube de Brasília e do Distrito Federal. Diferentemente do ano anterior, na edição 2019 as regatas foram apenas de barcos Oceânicos.

“Por ser a primeira Regata do Iate do ano, o torneio sempre atrai um bom número de velejadores do Iate e de outros clubes náuticos de Brasília. Nessa edição reeditamos a tradicional Regata Volta ao Lago, na qual foram realizadas duas regatas de percurso (uma sábado e outra no domingo). O evento é uma homenagem ao Conselho Deliberativo, que oferece apoio inestimável ao desenvolvimento do Iatismo”, disse o Diretor de Esportes Náuticos, Flávio Pimentel.

O barco Mizú 2, comandado por Guilherme Raulino e sua tripulação, foi o vencedor do Troféu Transitório ao cruzar a linha de chegada nas duas regatas do percurso longo realizadas e por ser o 1º colocado na categoria Grupo Regata. A embarcação Adrenalina I, comandada por Flávio Pimentel e sua tripulação, ficou em 2º lugar na categoria Grupo Regata.

Pela Flotilha Delta 26, o barco Sir Peter Blake, comandado por Raul Ramos e sua tripulação, conquistou a 1ª colocação, seguido pela embarcação Inspiration, comandada por Rossana Ramos e sua tripulação. Em 3º lugar, ficou o barco Ventania, timoneado por Luís Felipe Boani e sua tripulação. Já pela Flotilha Fast 230, o barco Paturi, timoneado por César Castro e sua tripulação conquistou a 1ª colocação. Pela Flotilha Ranger 22, o barco Jaleco, comandado por Jales Júnior e sua tripulação conquistou o 2º lugar.

Pelo Grupo B, a embarcação Queen Victória, comandada por Sérgio Calé e sua tripulação, conquistou a 3ª posição. Na categoria Grupo Cruzeiro, o barco Pitchoco, comandado por Milton Borges e sua tripulação, conquistou o 1º lugar.





ATLETAS MIRINS

DO IATE SE DESTACAM NA CLASSE OPTIMIST



O latistas Luiz Felipe Amaral e Vitória Borges Viegas conquistaram excelentes colocações no Campeonato Seletiva de Optimist, em Vitória (ES), de 17 a 23 de fevereiro. Luiz Felipe Amaral terminou a competição como 4º colocado infantil, importante classificação, que o qualificou para compor a Seleção Brasileira que irá disputar o Campeonato Norte Americano, em Nassau, Bahamas, de 27 de setembro a 4 de outubro deste ano.

Nesta mesma competição, a atleta Vitória Viegas, conhecida como Vivi, foi a Vice-campeã Mirim. Pouco antes, em janeiro, Vivi sagrou-se campeã brasileira na categoria Mirim Feminino, no Campeonato Brasileiro da Classe Optimist, disputado em Ilhabela (SP).

Apesar da pouca idade, os velejadores falam com naturalidade e consistência de suas carreiras e conquistas. Aos 12 anos, Luiz Felipe conta que o interesse pela Vela começou há cerca de dois anos, por incentivo do pai Marcus Amaral, Vice-diretor de Escolas Náuticas do Iate. "Ele me disse que se eu fizesse uma aula, me levaria para o Mc Donald's", contou, divertindo-se. Esse foi o primeiro contato do atleta com o esporte e ele não conseguiu

disfarçar o quanto gostou, o que foi confirmado pelos professores ao pai. Na semana seguinte, ele estava inscrito na Escolinha de Vela do Iate.

Atualmente, Luiz segue uma intensa rotina de treinos que inclui duas idas semanais à academia, treinamentos práticos de quinta a domingo, que duram cerca de 2h a 3h, e a cada 15 dias, ele viaja para Niterói, para treinar no mar. "É um esporte que me dedico muito, inclusive parei outros que praticava antes, como o tênis, para me dedicar exclusivamente", contou Luiz Felipe. Com isso, a mudança na vida do velejador nos últimos dois anos foi significativa. Ele equilibra os intensos treinamentos com os estudos e ainda faz acompanhamento psicológico, que o ajuda a controlar as emoções. Uma verdadeira vida de atleta profissional.

A expectativa de Luiz Felipe, que foi o primeiro do Ranking de Brasília em 2018, é ficar no top 20 da Categoria Ouro, no Campeonato Norte Americano, este ano. Para o futuro, os desejos são continuar velejando, quem sabe encarar uma campanha Olímpica, e fazer uma faculdade, como Direito, por exemplo.

De pai para filha – O nome não poderia ser mais assertivo. Vitória, outra grande promessa da Vela do Iate, tem apenas 10 anos, mas além de falar com uma maturidade impressionante, segue uma rotina de muita disciplina, conciliando 3h de treinos, quatro dias por semana, que incluem técnica, prática e funcional. "Os treinos exigem bastante, mas gosto muito", contou a atleta.

A simpática velejadora é filha do Conselheiro Nato Frederico Viegas, um apaixonado pela Vela, que pratica o



esporte desde a infância. “Desde pequena, meu pai já me levava para velejar de veleiro. Acabei me interessando e comecei a Escolinha aos 8 anos de idade”, contou Vivi. Desde então, muita coisa mudou, especialmente no dia a dia da atleta. “Passei a ter menos disponibilidade nos finais de semana e a seguir uma rotina de viagens. O que antes era só para passear, agora é para velejar e participar de competições”, explicou. E não foi só isso, o pai conta que as mudanças vieram também em termos de disciplina, inclusive em relação a alimentação, que hoje tem acompanhamento de uma nutricionista.

O primeiro pódio de Vivi veio em 2017, quando ela conquistou o 3º lugar Estreante, em importante competição do DF. “A sensação foi de felicidade, realização”, contou Vivi, que ficou em 4º Geral, 2º Feminino e 1º Mirim no Ranking DF de 2018. A atleta explica que os

torneios a deixam ainda mais motivada e com foco, sem contar a parte emocional. “A gente aprende a importância de ganhar e perder, a ficar preparada”, disse.

Frederico falou também da importância do late no desenvolvimento da filha. “O Clube tem uma estrutura muito boa, uma das melhores do Brasil, o que possibilita o apoio necessário para que ela possa evoluir. É um grande diferencial”, elogiou. Como pai, Frederico se orgulha das conquistas de Vivi. “É ótimo ver o interesse dela, que se desenvolve bem e que está feliz com o que está fazendo. É uma grande parceira”, disse.

Vivi pretende continuar velejando no futuro. “E sempre continuar tendo a seriedade e a motivação que eu tenho hoje”, concluiu.



IATE VAI SEDIAR

O CAMPEONATO BRASILEIRO DA CLASSE LASER EM 2020



No dia 19 de janeiro, foi realizada a Assembleia Geral da Classe Laser, no Clube Naval Charitas, em Niterói (RJ), cuja pauta previa a escolha do próximo clube sede para o Campeonato Brasileiro da Laser de 2020. O Iate Clube de Brasília, um dos candidatos, venceu com 107 votos a escolha, contra 70 votos do Clube Veleiros do Sul, e será a sede da prestigiada competição no próximo ano. A expectativa é de um torneio muito disputado, com a previsão de receber aproximadamente 180 velejadores da Classe Laser de todas as regiões do Brasil.

Brasileiros em 2019 - Enquanto 2020 não chega, os atletas latistas têm feito bonito nos campeonatos brasileiros realizados nos primeiros meses deste ano. Na Classe Laser, a disputa foi realizada nos dias 16 e 20 de janeiro, no Clube Naval Charitas (CNC), em Niterói (RJ), com a presença de 144 barcos das regiões Sul, Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste do Brasil, sendo 74 barcos na classe Laser Radial, 39 no Laser Standard e 31 no Laser 4.7.

O Iate foi representado por nove velejadores, que conquistaram resultados expressivos. Felipe Pereira Meira, foi o Campeão Pré-Master na Laser Radial, seguido por Johann Fenselau de Felippes, que ficou com o vice-campeonato. Ainda na Laser Radial, Patrícia

Gatti Raulino foi a Campeã Grand Master Feminino. O resultado completo pode ser conferido no site do Iate.

Snipe - Foi realizado, nas águas da Represa de Guarapiranga, no Yacht Club Paulista (YCP), em São Paulo, o Campeonato Brasileiro da Classe Snipe, de 18 a 26 de janeiro. O torneio foi disputadíssimo e de alto nível, com 79 barcos na raia, entre eles vários velejadores Campeões Mundiais e Brasileiros. O velejador latista Felipe Rondina, que velejou com Tiago Brito (Clube dos Jangadeiros), ficou em 6º lugar geral. Com isso, a dupla garantiu a vaga no Campeonato Mundial da Classe Snipe, que será realizado em outubro deste ano, em Ilhabela (SP).

Classe 420 - O Clube Veleiros do Sul, de Porto Alegre (RS), sediou o Campeonato Brasileiro de 420, de 20 a 26 de janeiro. O evento contou com a participação de 21 barcos e 42 velejadores dos estados do RS, SP, DF, RJ, BA e PE. A velejadora do Iate Clube, Marina Garrido, competiu ao lado de Ana Luiza Dias, do Yacht Clube da Bahia, e juntas elas conquistaram a medalha de bronze na categoria feminino. Elas também participaram da Copa da Juventude, realizada no Clube Veleiros do Sul, em Porto Alegre (RS), de 05 a 10 de fevereiro, conquistando o 4º lugar na categoria feminino da Classe 420.

NÁUTICA

Classe Finn - Os latistas Gabriel Raulino, Juliano Camargo Rosas, Marcus Amaral, Joacir Júnior e Carlos Aviz participaram do Campeonato Brasileiro da Classe Finn, realizado no Yacht Club de Santo Amaro, em São Paulo. Disputada entre os dias 06 e 10 de março, a competição contou com 28 barcos inscritos e o atleta Gabriel Raulino venceu uma das regatas, conquistou o 3º lugar na categoria Master e o 5º lugar geral. A próxima edição da competição nacional será disputada no late, graças aos esforços dos atletas e Diretoria de Esportes Náuticos do Clube.

Optimist - O late conquistou excelentes resultados na Copa Brasil de Estreantes e no Campeonato Brasileiro da Classe Optimist, disputados em Ilhabela (SP), de 09 a 15 de janeiro. O resultado reflete os contínuos investimentos do Clube, por meio da Diretoria de Esportes Náuticos, na base do esporte, que permite que os Sócios com idade entre 7 e 15 anos desfrutem de toda a estrutura oferecida pelo late.

O torneio contou com a participação de 134 barcos veteranos e 81 estreantes, com muitas ondas e ventos fortes, totalmente diferente das condições climáticas de Brasília. Os atletas André Akira, Arthur Mendes, Carolina Maximino, Isabella Ferreira, Lucas Dantas, Luiza Vargas, Luiz Felipe Giaggio, Maria Fernanda Vargas, Pedro Dantas, Renato Lunetta e Vitória Viegas demonstraram muito compromisso e dedicação durante toda a competição. Eles contaram com a coordenação dos técnicos Allan Godoy, Bruno Lóssio e Gabriel Mattos, e com apoio dos pais, responsáveis e do marinheiro Lira.

O velejador latista Luiz Felipe Giaggio (Pipe) foi o único atleta do ICB que participou pela Flotilha Ouro e conquistou o 7º lugar infantil. Na Flotilha Prata, André Akira ficou com o título de Campeão Brasileiro ao conquistar o 1º lugar Geral. Foi dele, ainda, o 1º lugar na categoria Juvenil. Também na Flotilha Prata, Vivi Viegas sagrou-se campeã brasileira na Mirim Feminino e Carol Maximino conquistou a 3ª colocação na mesma categoria.



Campeonato Paulista da Classe Optimist 2019



Entre os dias 02 e 05 de março, os atletas latistas Caio Lemos, Isabela Franke Rosas, Luiz Felipe Amaral e Renato Lunetta conquistaram excelentes colocações no Campeonato Paulista da Classe Optimist, realizado no Yacht Club de Santo Amaro, em São Paulo. Isabela foi a Campeã Mirim e também conquistou a 2ª posição geral entre os estreantes. Já Renato Lunetta foi o Campeão Mirim entre os veteranos. A equipe do ICB foi coordenada pelo técnico Bruno Lóssio.

REGATA DÁ INÍCIO

ÀS COMEMORAÇÕES DO ANIVERSÁRIO DO IATE



A tradicional Regata Aniversário do Iate vai agitar as águas do Lago Paranoá nos dias 06 e 07 de abril, dando início às comemorações do 59º aniversário do Iate Clube de Brasília.

Este ano, haverá apenas regatas de Monotipos (Classes Dingue, Hansa, Finn, Laser, Optimist, Snipe, Star e 420) que serão realizadas a partir das 9h30, no sábado e no domingo (de acordo com as Instruções de Regatas).

A premiação será logo após as regatas de domingo, por volta das 13h, no Espaço Gourmet da Náutica.

A Diretoria de Esportes Náuticos aguarda a participação de cerca de 120 embarcações nos dois dias da competição. As inscrições e instruções de regatas estão disponíveis no site do Clube: www.iateclubedebrasilia.com.br/nautica. Mais informações pelo telefone 3329-8747.

REGATA ANIVERSÁRIO DO IATE

2019

6 e 7 de abril



PROGRAMAÇÃO

INFORMAÇÕES: 3329-8747 / 8748 WWW.IATECLUBEDEBRASILIA.COM.BR/NAUTICA

06/04 (Sábado) - Monotipos a partir das 9h30

07/04 (Domingo) - Monotipos a partir das 9h30



MÊS DE ABRIL SERÁ

REPLETO DE EVENTOS PARA CELEBRAR OS 59 ANOS DO IATE



Abril é, sem dúvida, um mês de grandes emoções para o Iate Clube de Brasília, que completa mais um ano de vida como um dos melhores clubes do país. Prestes a completar 59 anos, junto com a cidade de Brasília, o Iate preparou uma série de atividades durante todo o mês para celebrar essa data tão especial.

A programação inclui competições esportivas e vários eventos, que serão realizados em diversos pontos do Campus. O aniversário do Iate 2019 promete muita diversão para todas as idades. Confira a programação e venha celebrar mais um ano de vida do Clube mais querido da capital!

Regata Aniversário do Iate
Categoria: Monotipos
Hora: a partir das 9h
Local: Cais da Náutica

A Diretoria de Esportes Náuticos vai promover a tradicional Regata Aniversário do Iate. Este ano, a competição será dedicada às categorias Monotipos, que terá dois dias de regatas para definir o grande campeão. Não deixe de prestigiar os atletas Iatistas!

SUNSET

SERTANEJO

de Aniversário do late

06.04 15H

Local: Espaço Poliesportivo Sul

Dia: 6.04

Hora: a partir das 15h

Local: Espaço Poliesportivo Sul

O fim de tarde será o cenário para a primeira celebração aos 59 anos do late. Com direito a muito sertanejo universitário e modões de antigamente, o evento promete agitar toda a Ala Sul do Clube. Imperdível!



FORRÓ DO MULTIFUNÇÕES
de Aniversário do late

13/04 – 15H

Dia: 13.04

Hora: a partir das 15h

Local: Térreo do Multifunções

O forró é o estilo mais dançado de norte a sul do Brasil. Então, para que os latistas arrastem o pé em grande estilo, o térreo do Espaço Multifunções vai virar um autêntico forró-dromo, para colocar toda a Ala Norte do late no balancê! Não tem par? Não se preocupe! Um casal de dançarinos estará à disposição para acompanhar quem quiser riscar o salão.

NATAL DO IATE

REUNIU FAMÍLIAS EM UMA GRANDE FESTA



Um dos eventos mais tradicionais e aguardados pelas crianças, o Natal do Iate superou as expectativas, e encantou a Família Iatista, no dia 9 de dezembro. Foi uma tarde de domingo recheada de brincadeiras, abrilhantada com a presença do Papai Noel, que recebeu os pedidos das crianças e tirou muitas fotos, que foram impressas e entregues para as famílias na hora.

A programação foi intensa e contou com brincadeiras diversas em equipe, recreação com

animadores, apresentação de personagens, pintura de rosto, balão mania e muitos brinquedos infláveis.

O Coral Cantus Firmus encantou os presentes com uma apresentação memorável de canções natalinas, sob a regência da maestrina Isabela Sekeff. Durante toda a festa, houve distribuição de pipoca, mini churros e mini pizza.





RÉVEILLON DO IATE

CELEBROU A CHEGADA DE 2019 EM GRANDE ESTILO



A festa de Réveillon Luz & Harmonia do Iate foi um sucesso absoluto! Com decoração luxuosa assinada por Ricardo Azevedo, a cenografia do Salão Social surpreendeu os presentes com mini fontes de água, lâmpadas fazendo referência ao festival das luzes da Tailândia e um enorme Buda dourado, sucesso entre os convidados.

O Buffet Rio Quarenta Graus realizou o atendimento impecável que o Associado Iatista e seus convidados merecem, servindo delícias como camarão no molho de castanha, pernil e um bar inteiro dedicado às sobremesas e café expresso. Para os que ficaram até o final da festa, foram servidos caldinhos, mini hambúrgueres e outras delícias.

A banda Skema 6 mostrou porque é a mais badalada para bailes e formaturas da capital e fez um show memorável, tocando de sucessos nacionais e internacionais ao axé das antigas e muito sertanejo, mantendo a pista de dança cheia até o final da festa! Confira algumas imagens:



Comodoro Rudi Finger, Osmarina Finger, Elizabeth Mattar, Cíntia Almeida, Leonice e Hegler Barbosa e Aloísio Nalon



Paula e Fernando Andrade



Osmarina e Rudi Finger



Dinara Pinheiro, Nelson Campos, Carlos Alberto Cardozo e Eleuza Cardozo



Karina e Alexandre Sankiewicz



Júlio Cesar, Julieta Martins, Emília Costa e Carlos Alberto Santiago



Jeremias Neto, Juliana César, Regina Cesar e Jeremias Júnior



Loreta, Eduardo, Afonso e Norma Toledo



Quinho Grossi, Paulo Quintela, Eli Walter Couto, Rudi Finger, Edson Mendonça e Nelson Campos



Comodoro Rudi Finger, Ibrahim Alzeben (Embaixador da Palestina) e Claudia Silva



Nelson Campos e Dinara Pinheiro



Ana Lúcia Alencar, Sônia Lossio e Liliâne Ceolin



Cristina e José Carlos Damásio



Celina Mariano, Quinho e Luciana Grossi, Sônia e Antônio Oscar Lóssio, Cinthia, Osmarina e Rudi Finger e Henrique Pessoa



David e Cecília Alecrim



Fernando Paranhos e Carol Vargas



João Paulo, Tiago e Adriana Menegaz



Henrique Alencar, Oscar Lossio e Heraldo Moura Coutinho



Antônio Augusto e Nilze Santana



Karla, Bruno e Rafael Brito



Joao Marcos e Nicolas Vasconcelos



Márcia e Nilson Oliveira



Quinho Grossi, Celina Mariano e Rudi Finger



Milene, Amilcare e Rosana Scattolin



Francisco Helder, Henrique Alencar, Antônio Augusto, Oscar Lossio e Heraldo Moura Coutinho



Malu e José Raposo



Roberta Staub, Henry Sef e Lorena Staub



Sérgio e Ana Paula Bautz



Hely Walter Couto, esposa e filha celebram com Celina Mariano, Quinho e Luciana Grossi, Osmarina e Rudi Finger



Luiz Mauro, Edson Mendonça e Henrique Pessoa



Aluizio e Carmem Nalon, Eleuza Cardozo, Osmarina e Rudi Finger



João Bosco Autoé, Elizabeth Mattar, Rudi e Osmarina Finger, Cíntia e Odilon Almeida, Augusto De Marco e Graça, Leonice, Egler Barbosa e Aloísio Nalon



Irlan Rocha Lima, Osmarina e Rudi Finger



Rudi Finger Jr. e Rudi Finger Neto e Rudi Finger



Beatriz, Mariana e Maria Fernanda



Mirza Moreira e Carlos Chagas Xavier

MATINÊ DA ALEGRIA

DO IATE ANIMOU O CARNAVAL DAS CRIANÇAS



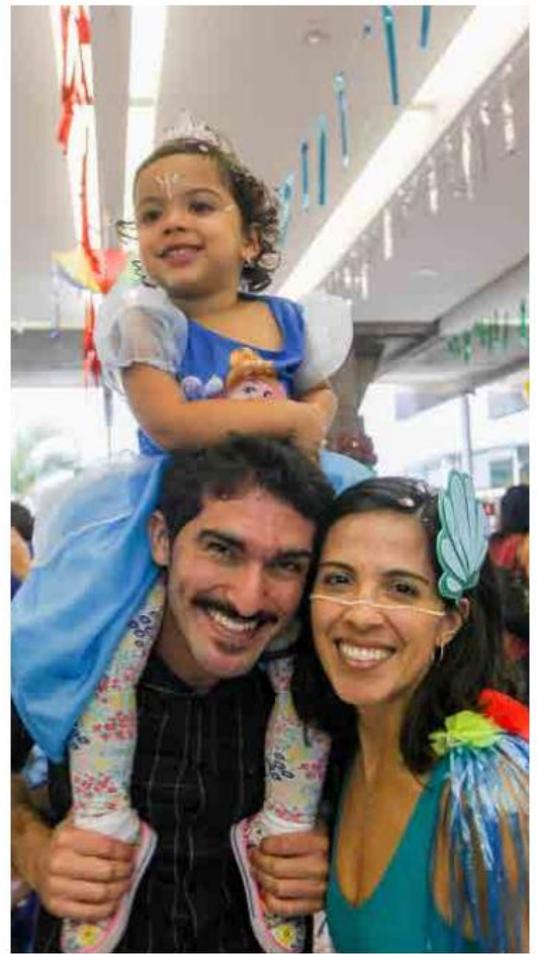
Nem a forte chuva que caiu em Brasília neste carnaval desanimou os pequenos foliões e suas famílias, que lotaram o Salão Social do Iate Clube de Brasília, nos dias 03 e 05 de março. Devidamente fantasiadas de personagens tradicionais ou adornadas com muita criatividade, as crianças pularam e brincaram muito no bailinho de carnaval mais tradicional e mais aguardado de Brasília, a Matinê da Alegria.

Com toda segurança e conforto, os pequenos dançaram ao som do mais variado repertório, com as tradicionais marchinhas de carnaval e as músicas mais tocadas na atualidade. A diversão ficou por conta do grupo de animação infantil Sol e Lua, que organizou diversas brincadeiras, distribuiu prêmios, fez pintura de rosto e performances com personagens infantis.



Adultos - Não foram só as crianças que curtiram o Carnaval no Iate. No sábado, dia 02, dezenas de Sócios se reuniram na Pérgula Inferior do Salão Social para dançar ao som da Roda de Samba Sagaz.





FEIJUCA DO IATE

ABRE A CELEBRAÇÃO CARNAVALESCA COM MUITA ALEGRIA



Com nove horas de duração, a Feijuca do Iate 2019 fez jus à sua fama de festa pré-carnavalesca mais animada de Brasília, no dia 23 de fevereiro! Com as camisetas do evento customizadas e com divertidos acessórios, os foliões que garantiram o ingresso, que foi esgotado uma semana antes do evento, lotaram a pista de dança e curtiram os impecáveis shows de Dhi Ribeiro e Guga Cammafeu.

A apetitosa feijoada e a belíssima mesa de doces foram constantemente repostas para garantir a recarga de energia para a festa poder ser aproveitada ao máximo. Nas diversas ilhas de open bar espalhadas pelo Salão Social, foram servidos, durante todo o evento, chopp Stadt e caipiroskas com vodka Absolut.

As crianças também se divertiram em um charmoso Espaço Kids, que foi montado na Sala de Estudos, em brincadeiras diversas com os monitores, cineminha e vídeo game. Confira os cliques dessa grande festa!









COLÔNIA DE FÉRIAS

DO IATE CLUBE DE BRASÍLIA ANIMA O MÊS DE
JANEIRO DA CRIANÇADA



A Colônia de Férias do late de 2019 trouxe mais do que as divertidas brincadeiras que tradicionalmente agitam as férias das crianças e colocou em discussão um assunto relevante para esta e para as futuras gerações, a água. “É preciso criar desde cedo a consciência da importância de se cuidar e preservar esse bem precioso, imprescindível para o surgimento da vida e nossa sobrevivência”, explicou o Presidente do Ciate, João Lima Bastos. Com o tema “Aquaplay”, a 54ª Colônia de Férias e a 22ª Vela nas Férias foram realizadas de 05 a 18 de janeiro.

A abertura do evento, no dia 5 de janeiro, foi muito especial e contou show da cantora Letícia Alves, do The Voice Kids, além de brinquedos infláveis e muitas brincadeiras com os monitores.

A colônia trouxe atividades diversificadas e direcionadas para o público infantil, com oficinas de capoeira, dança, circo, teatro e música, atividades recreativas nas piscinas e atividades lúdicas nas quadras de areia e nas quadras de peteca, show de mágica, brinquedos e filmes diversificados. Sempre muito esperados pela criançada, os passeios externos a casas de festas e espaços recreativos foram um grande sucesso. Esta edição também veio com novidades que surpreenderam as crianças participantes, como a atração ‘Rodas da Diversão’, com videogames, e oficinas de Robótica.

“Mais uma vez cumprimos nosso objetivo de propiciar às crianças férias salutaras e educativas, através de uma recreação racionalmente programada, saudável, alegre e instrutiva”, disse o Comodoro Rudi Finger.

No mesmo período, a tradicional Vela nas Férias, em sua 22ª edição, entreteve as crianças de 8 a 14 anos com aulas de iniciação à Vela, cooperação e disciplina, salvatagem, marinharia e execução e utilização dos nós.

Solidariedade - No encerramento, dia 18 de janeiro, mais uma memorável comemoração, com apresentações da equipe de Patinação do late Clube de Brasília e



CIATE

das atletas campeãs do Centro Esportivo Ramiro, do Rio de Janeiro. Participaram do evento o Comodoro Rudi Finger, a 2ª Vice-comodoro, Celina Mariano, o Presidente do Ciate, João Lima, a Vice-presidente do Ciate, Nídia Fernandes, e representantes dos Conselhos Deliberativo e Diretor.

Na ocasião, foi realizada a entrega dos 1.146kg de alimentos que foram doados pelas famílias das crianças que participaram da Colônia de Férias. Os vencedores em doações foram Valentina Afonso e João Paulo Mourão, que foram coroados rainha e rei, respectivamente. Os alimentos foram entregues, no próprio evento, aos representantes das instituições Associação dos Catadores Ambientalistas Estrutural, a colunista Jane Godoy, e Instituição Resgate da Vida, representada por Manoel Cardoso.

Em sua fala, o Comodoro Rudi Finger, agradeceu a todos os envolvidos na produção do evento, patrocinadores e aos pais que confiaram seus filhos ao late em mais esta edição da Colônia de Férias. "Mais uma vez foi maravilhosa! Este ano contamos com a participação de 330 crianças nos 15 dias, que se divertiram com segurança", contou.

Ao final, a tradicional chuva de balões e de papéis encantou as crianças, que ainda se divertiram nos brinquedos infláveis e se deliciaram nas carrocinhas de comidinhas. O evento foi patrocinado pela Casa Thomas Jefferson e Só Reparos e contou com o apoio da CABI Odontopediatria.



PATROCÍNIO:



ORGANIZAÇÃO:





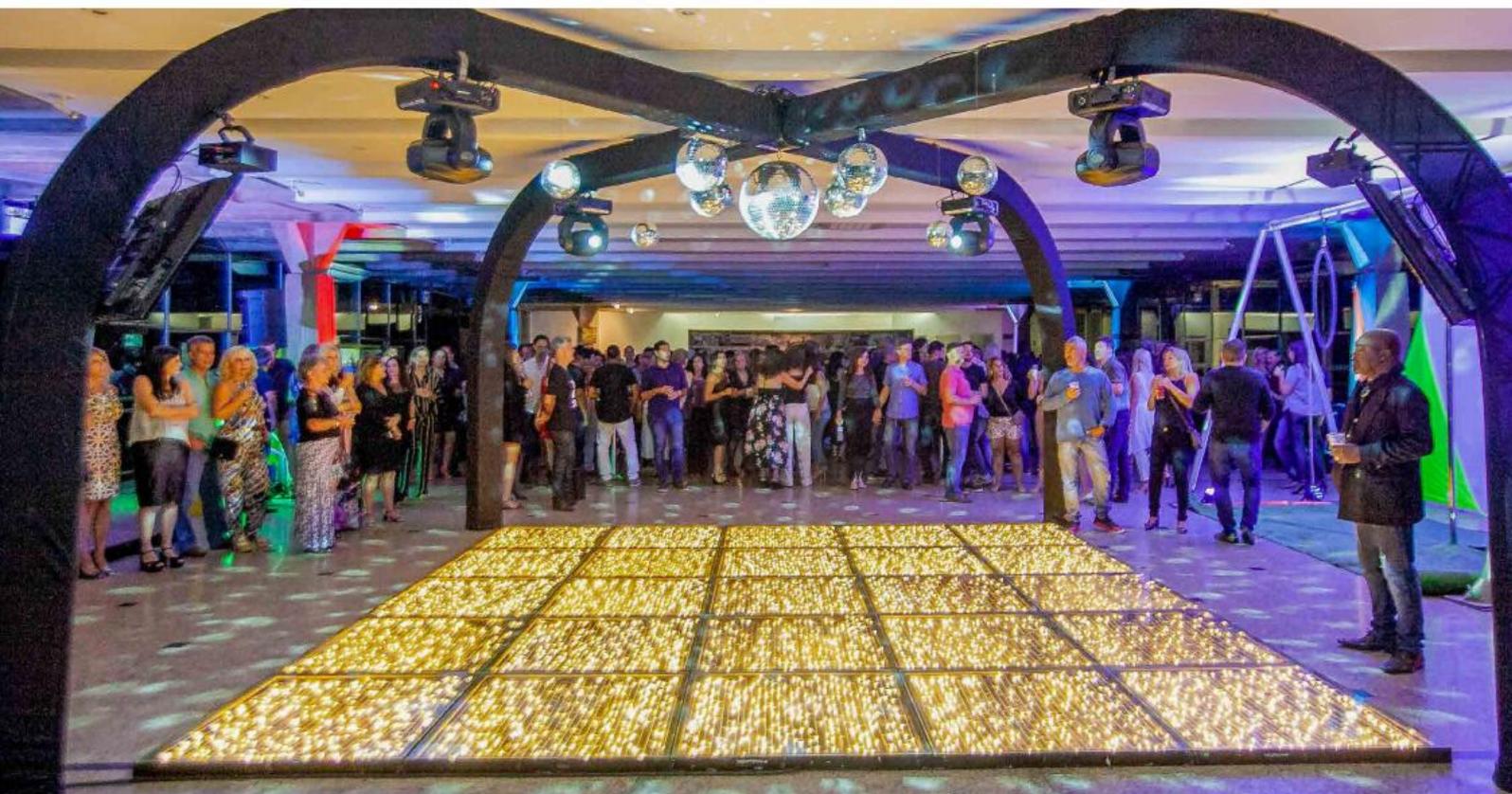


OBRAS DE MELHORIAS NO CIATE

Antes do início da Colônia de Férias 2019 do late, o CIATE passou por uma ampla reforma. As melhorias abrangem aquisição novo mobiliário, troca de brinquedos, além da pintura de todo o espaço para o início do ano letivo. As aulas no CIATE começaram dia 4 de fevereiro, com atividades pedagógicas, prática de esportes, robótica, inglês, ginástica rítmica e muito mais. Ficou interessado? Venha conhecer o setor e matricule seu filho!

FESTA SPORT NIGHT FEST

MARCA O FIM DO ANO DA ACADEMIA DO IATE



A esperada festa "Sport Night Fest", promovida pela Diretoria do Espaço Saúde, no dia 15 de dezembro, foi um grande sucesso e agitou o Salão Social do Clube. A expectativa começou antes mesmo do evento, com a venda de ingressos esgotada com um dia de antecedência.

Na entrada, os 100 primeiros convidados que compraram os ingressos ganharam um copo personalizado alusivo ao evento. Uma mesa bem servida de petiscos e frutas foi montada para os participantes, além de open bar com drinques, chopp, água e outras bebidas.

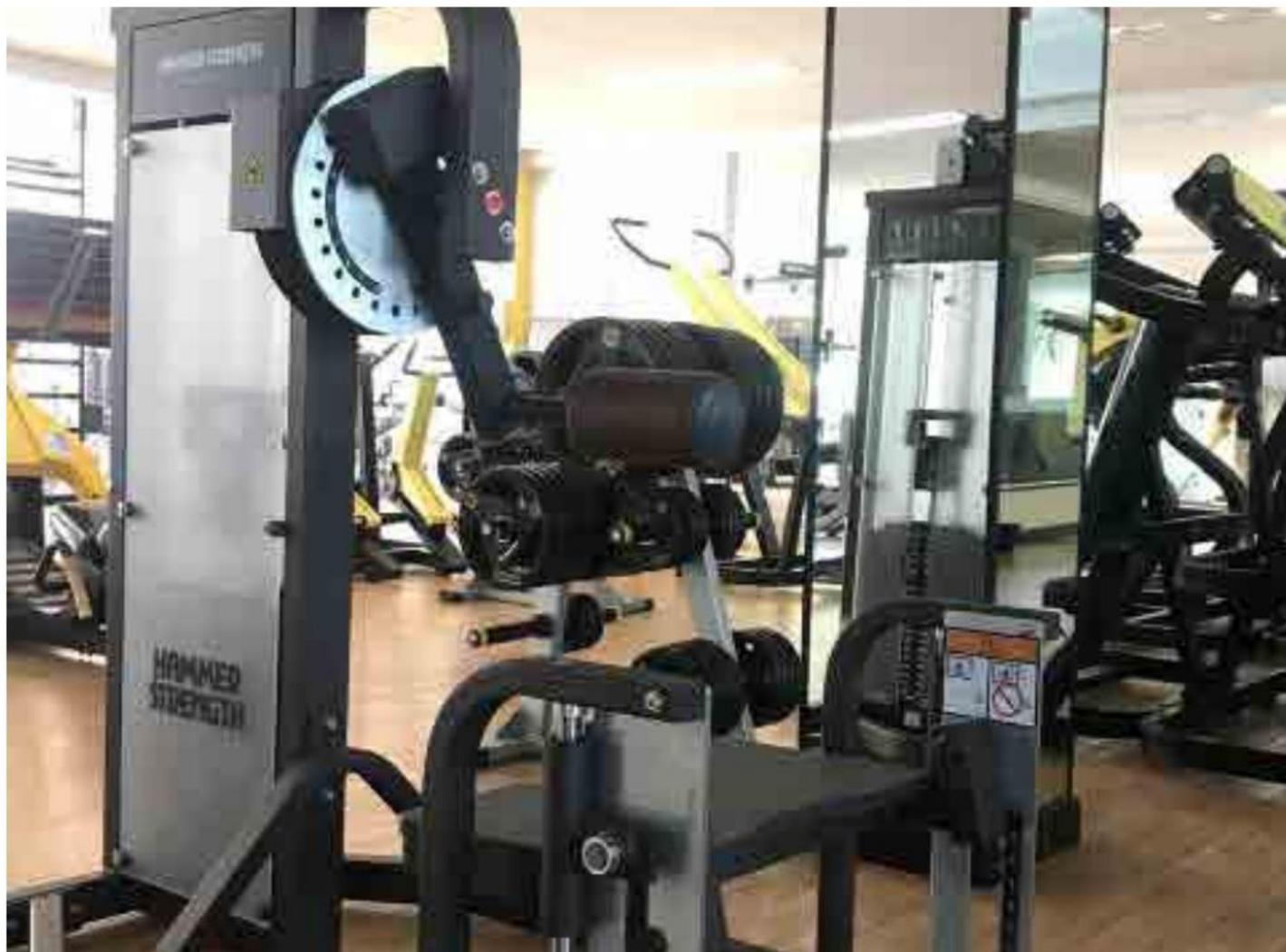
A movimentação na pista de dança começou com uma apresentação de Zumba e, para aumentar ainda mais a animação dos convidados, a Equipe Circus fez uma belíssima performance de danças acrobáticas e Pole Dance, em estruturas montadas ao lado da pista de dança. A banda Overjoy deu sequência ao agito, embalando os presentes com o melhor do pop rock nacional e internacional. Ao final desta apresentação, o DJ André assumiu o comando do som da festa. Os serviços foram oferecidos com extrema qualidade e organização, tendo sido muito elogiados por todos os Sócios e convidados que compareceram.





ESPAÇO SAÚDE

INICIA 2019 COM GRANDES NOVIDADES



Os frequentadores da Academia do Iate Clube de Brasília já contam com mais um recém-chegado lote dos aparelhos de última geração da marca norte-americana LifeFitness.

Aos poucos, a Direção do Espaço Saúde está reestruturando todo o complexo de equipamentos cardiovasculares e neuromusculares, com o objetivo de sempre trazer ao alcance do usuário o que existe de melhor no mercado fitness mundial. “Essas aquisições reforçam o nosso compromisso com a qualidade e o propósito de realizar uma contínua modernização da nossa Academia”, disse Eduardo Eric Martins de Toledo, Diretor do Espaço Saúde.

Você ainda não frequenta a academia? Agende uma aula experimental, para conhecer as modalidades oferecidas, os profissionais e os novos equipamentos.



ABERTO ORLA DO IATE

É UM GRANDE SUCESSO!

Com partidas muito concorridas e finais emocionantes, o Aberto de Futevôlei Orla do Iate foi um sucesso total! Durante toda a competição, realizada de 30 de novembro a 02 de dezembro, o DJ Carlos Maffra animou o gramado em torno das quadras de areia com um repertório impecável. Já no domingo, a Banda Surf Sessions embalou os presentes e encerrou em grande estilo o torneio, que chegou para ficar no calendário nacional de competições da modalidade. A energia e a alegria permearam todo o evento e nem a insistente chuva que caiu no período diminuiu a animação dos presentes e dos atletas.

Na sexta-feira, foi disputada a categoria iniciante, que teve como grandes vencedores Edson e Leonardo, com Bodão e Ghin no vice-campeonato e a dupla João Neto e Neck em terceiro. Na categoria Mista, Lana e Paraná venceram Lissa e Ronan e ficaram no lugar mais alto do pódio. Claudinha e Guigui ficaram na terceira

colocação. Na série C, Tiago e Dival foram os campeões, com a dupla Luizinho e Ruan em segundo lugar e Samuca e Ligeiro na terceira colocação.

Os atletas intermediários entraram em quadra no sábado, com partidas que apresentaram um nível técnico que não deveu nada aos atletas profissionais. Na categoria, Charles e Richards surpreenderam e foram os campeões, com Marquinhos e Rato no vice-campeonato e Netinho e Vitor em terceiro lugar.

No domingo, foi o momento das melhores duplas da modalidade do Brasil se enfrentarem. Após grandes disputas, Tatá (AL) e Anderson Águia (RJ) superaram a dupla carioca Bruninho e Felipinho, e conquistaram o tão desejado cartão BRBCARD no valor de R\$ 4 mil. A dupla vice-campeã ficou com a premiação de R\$ 2 mil. Vinícius (RJ) e Paraná (DF) ficaram na terceira colocação e faturaram o prêmio de R\$ 1 mil.



REALIZAÇÃO

APOIO:

MELIÃ
BRASIL 21

FUTEVÔLEI



FUTEVÔLEI



FUTEVÔLEI



CONCURSO DE FOTOGRAFIA

VAI EXALTAR A PRÁTICA ESPORTIVA NO IATE



Segundo lugar em 2017

Em comemoração ao aniversário de 59 anos do iate, a Diretoria Cultural lançou uma nova edição do seu tradicional concurso de fotografia, para que os Associados dividam seu olhar particular sobre o Clube e suas atividades. Com o tema 'Imagem Inédita de Práticas Esportivas do iate Clube de Brasília', o concurso é destinado exclusivamente aos Sócios e seus dependentes, sejam fotógrafos profissionais ou amadores.

"A fotografia é a poesia da imagem e a poesia é a fotografia das sensações. Quer experimentar essa sensação? Venha concorrer a prêmios e inscreva-se no Concurso de Fotografia do iate", convida Carlos Santiago, Diretor Cultural. Para participar, o Associado deverá inscrever uma única fotografia inédita, em formato JPEG, com resolução mínima de 300 DPI e formato mínimo de 2.100 x 1.500 pixels. Fotos recebidas fora desse padrão serão automaticamente desclassificadas. Vale imagem de câmara profissional e até de celular. As inscrições poderão ser feitas até o dia 08 de abril (às 23h59) pelo e-mail dir.culturalicb@gmail.com.

A foto deverá ser enviada juntamente com o formulário de inscrição devidamente preenchido. A foto vencedora será escolhida por uma comissão julgadora, composta por fotógrafos profissionais convidados, e será divulgada no vernissage da exposição dos trabalhos inscritos, no dia 17 de abril, no iateTV, às 19h30. Todos os concorrentes receberão certificado e haverá premiação em dinheiro e troféu para os três primeiros colocados. A exposição ficará aberta à visitação de 18 a

25 de abril, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, para o público em geral, e aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 18h, apenas para Sócios e seus convidados.

O regulamento completo do concurso e a ficha de inscrição podem ser encontrados no site www.iateclubedebrasil.com.br/regulamentos. A foto vencedora vai representar o iate Clube de Brasília no Concurso Nacional de Fotografias da FENACLUBES, neste 1º semestre, durante o Congresso Brasileiro de Clubes. Mais informações pelo telefone: 3329-8759.



Primeiro lugar em 2017

MIX PARTY NIGHT

INAUGURA AS SEXTAS CULTURAIS DE 2019 EM GRANDE ESTILO



As Sextas Culturais estão de volta ao late em formato inovador, assinado pela Diretoria Cultural, em parceria com a Diretoria Social e com o Espaço Saúde. Segundo o Diretor Cultural, Carlos Santiago, o objetivo é levar a todos o conhecimento relacionado à cultura e seus valores e trazer cada vez mais Sócios, dependentes e convidados às atividades culturais no Clube. As Sextas Culturais acontecerão mensalmente no Salão Social e atenderão aos mais variados públicos.

O primeiro evento da série foi realizado no dia 15 de março, com tema Mix Party Night. Mais de 250 pessoas, entre Sócios e não sócios, curtiram a festa que trouxe apresentações da Banda Overjoy, do VJ André Home e de Zumba, Pole Dance e Acrobacias Aéreas 'Circus'. Os 200 primeiros Sócios que compraram seus ingressos ainda ganharam, de brinde, uma caneca personalizada.

O evento contou com open bar de chopp Stadt e Praça de Alimentação com venda de grande variedade gastronômica e drinques.







EXPOSIÇÃO ARTES AO VENTO

ENALTECE A MULHER



A Diretoria Cultural do late, em parceria com a Associação Candanga de Artistas Visuais (ACAV), promoveu o vernissage da exposição coletiva Artes ao Vento IV, em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, no dia 14 de março. O evento contou com a participação de cerca de 200 pessoas, entre Sócios e convidados, que puderam, além de apreciar as obras, assistir à apresentação do músico Sérgio Pinto, com músicas populares brasileiras.

A exposição trouxe trabalhos de cerca de 40 artistas plásticos associados da ACAV, abordando o universo feminino e ficou aberta para visitação, na galeria do lateTV, até o dia 31 de março. “Nesta exposição coletiva, a ACAV, que é composta em sua maioria por artistas do sexo feminino, mostrou trabalhos

artísticos com temas e técnicas livres, abordando a feminilidade, a docilidade e a luta das mulheres por um lugar ao sol. Enfim, a multiplicidade da mulher”, explicou o Diretor Cultural, Carlos Santiago. No dia 20 de março, a exposição recebeu a visita de cerca de 150 alunos do CIATE.



DIRETORIA CULTURAL

REALIZA O PRIMEIRO ENCONTRO LITERÁRIO DO ANO



No dia 07 de fevereiro, foi realizado o encontro literário de abertura do projeto Livros e Raquetes de 2019. O evento foi prestigiado por Associadas latistas, que debateram a respeito do livro “Um Cavaleiro em Moscou”, de Amor Towles. A obra traz a história de um nobre julgado e condenado a exílio dentro de um hotel em Moscou, na era pós-czarista.

O Grupo Sociedade Literária Livros e Raquetes, criado há 6 anos, realiza, com apoio da Diretoria Cultural, encontros mensais para confraternização e debate de um livro escolhido previamente. Nesse período, já foram lidos mais de 60 livros, com enorme diversidade de temas, autores e países de origem. As reuniões são realizadas nas primeiras quintas-feiras de cada mês.



CONQUISTAS

DOS NADADORES IATISTAS EM 2018 DÃO A PRÉVIA DO QUE AINDA ESTÁ POR VIR



Equipe federada

O ano de 2018 foi muito intenso e de importantes conquistas para os atletas das equipes de Natação do late Clube de Brasília. Foram muitos pódios e diversos recordes quebrados.

Leandro David Bressan dos Santos, por exemplo, se tornou o mais novo recordista brasileiro dos 50m Peito, na categoria Pré-master (20 a 24 anos). Ele conquistou o título na II Etapa do Circuito ABRAMN 2018, organizado pela Associação Brasileira Masters de Natação, no dia 17 de março, no Conjunto Aquático Cláudio Coutinho (Defer).

O recorde brasileiro Master no revezamento 4x50m medley pertence ao late e foi obtido pela equipe formada por Guilherme Rabelo, Leandro Bressan, Gustavo Nascimento e Thiago Coser, na 11ª Copa Comodoro, no dia 5 de maio, aqui no Clube.

Também em 2018, Fábio Costa e Glauber Silva foram premiados como atletas Top10 Mundiais Masters, pela Federação Internacional de Natação (FINA).

A nadadora Iatista Aimê Louise Silva Lourenço integrou a Seleção Brasileira Escolar, que representou o Brasil na 17ª edição dos Jogos Mundiais Escolares - Gymnasiade, entre os dias 2 a 9 de maio, no Marrocos. Aimê também foi um dos destaques da seleção do Distrito

Federal no Campeonato Brasileiro Inter federativo Infanto-Juvenil de Natação, mais conhecido como 'Troféu Chico Piscina', realizado na cidade de Mococa (SP), de 26 a 29 de setembro. Ela conquistou o tetracampeonato na prova de 50m nado livre. Além dessa vitória, Aimê ganhou ouro nos 100m livre e prata nos 200m livre.

Ao lado de Aimê, Isabela David Bressan integrou a seleção do Distrito Federal que disputou o Campeonato Brasileiro Inter federativo Infanto-Juvenil de Natação.



Orgulho do avô - Sócio Fundador Léo David e seus netos Leandro e Isabela, campeões brasileiros de natação.



No Campeonato Brasileiro Infantil de Natação, Troféu Maurício Bekenn, realizado de 28 de novembro a 1º de dezembro, no Clube de Regatas Álvares Cabral, em Vitória (ES), a nadadora fechou o ano com chave (literalmente) de ouro e foi a campeã brasileira nos 100m costas e vice-campeã nos 200m costas.

No Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação, Troféu José Finkel, realizado na piscina do Esporte Clube Pinheiros (SP), de 24 a 28 de agosto, a equipe latista formada por Aimê Louise, Guilherme Rabelo e Leandro Bressan se classificou para quatro finais e superou cinco recordes absolutos do Distrito Federal.

Já no Torneio Centro-Oeste de Natação, realizado de 13 a 15 de setembro, em Cuiabá (MT), Isabela conquistou o Troféu índice Técnico, ou seja, teve a melhor performance (melhor tempo) entre todas as atletas vencedoras das provas individuais na sua categoria. Leandro e Paula B. Chaves Vaz foram agraciados com o troféu Atleta Eficiente, que premia os nadadores com

melhores resultados em todas as provas individuais que participaram, também por categoria e gênero.

Atletas da equipe do late estão inseridos no programa Bolsa Atleta, o maior programa de patrocínio individual de atletas no mundo, integrando um seletor público de alto rendimento que obtêm bons resultados em competições nacionais e internacionais de sua modalidade. Aimê Louise Lourenço possui a bolsa Internacional, Isabela David Bressan, a Nacional, Paula B. Chaves Vaz e Leandro David Bressan, a bolsa Estadual, e Kenue Teixeira de Santana, Rodrigo Leão Magalhães e João Victor Caballero, a Estudantil.

O Vice-diretor de Esportes Aquáticos, Edward Cattete, comemora os resultados. “Em 2018, colhemos excelentes frutos do trabalho realizado aqui no late Clube. Dois top 10 mundiais, duas campeãs brasileiras, vários recordes brasileiros e outros excelentes resultados”, relembrou. “Para este ano, temos a expectativa de alcançar resultados de muito destaque tanto em nível nacional quanto internacional. Alguns novos atletas vieram reforçar nossas equipes Federada e Master, atraídos pelas excelentes condições de treinamento e alto nível dos atletas que treinam no late”, completou.

Segundo ele, os desafios propostos são grandes e sinalizam a vontade de atletas e técnicos de superarem os resultados já alcançados “Este é um desejo sempre presente em todos os nadadores vencedores”, disse. Para concluir, Cattete exaltou a importante participação do Clube no desenvolvimento dos atletas. “O apoio permanentemente oferecido pelo late Clube aos seus atletas é diferenciado e contribui destacadamente para a evolução de nossos nadadores”, concluiu.



ATLETAS DO IATE

ASSINAM COM O ATLÉTICO MINEIRO



Dois atletas da Categoria Sub13 do Futebol do Iate Clube de Brasília foram selecionados para integrar a equipe de base do Atlético Mineiro. Gabriel Bessa Tristão e Luís Guilherme Aucélio fizeram os testes no final de janeiro, já assinaram contrato com o clube e se mudaram para Belo Horizonte. Para se ter uma ideia da grandiosidade da conquista, esse é o primeiro passo na formação de atletas, dentro de uma agremiação esportiva, para que no futuro venham a disputar competições profissionalmente.

“São meninos que começaram a treinar aqui no Iate com 4 e 6 anos de idade, respectivamente, e aqui se desenvolveram, adquiriram toda a base técnica para esse início promissor de carreira no esporte”, contou Quinho Grossi, 1º Vice-comodoro e Diretor de Esportes Coletivos.

Segundo Quinho, a conquista reflete o trabalho que está sendo desenvolvido pelo Iate em prol da modalidade nos últimos 4 anos. “Estamos trabalhando firme, e com o apoio que começou na gestão anterior e que perdura nesta Comodoria, a evolução dos meninos é notável”, disse. “Crescemos em treinamentos, na parte técnica, estamos com professores de alto padrão e o Clube oferece uma estrutura muito boa. O apoio dos pais,

sempre focados e presentes, também é fundamental”, completou o Diretor, que já foi jogador profissional de futebol e, por conhecer muito bem as necessidades para a evolução dos atletas, procura aplicar no Iate sempre o melhor. Foi Quinho quem convidou o jogador Cleber Lima para integrar a equipe técnica da modalidade.

Quinho e Cleber, que é o professor dos atletas selecionados, afirmam, uníssonos, que existem outras promessas do futebol se desenvolvendo no Iate. “O Iate tem uma infraestrutura que outro nenhum clube em Brasília tem. Aliás, no Brasil, só mesmo os grandes clubes de futebol têm algo parecido. Isso é fundamental para a evolução dos meninos e também para professor conseguir colocar o treino em prática”, explicou Cleber.

O professor treinou, por dois anos e meio, os meninos que agora vestem a camisa do Atlético. “O Gabriel evoluiu muito. É um menino que joga na lateral do campo, o que exige força, e ele tem força e velocidade. O Luís joga em meio de campo, conversa bem, interage bem com os outros jogadores, é muito inteligente e perspicaz, capta os ensinamentos rapidamente”, elogiou o professor. “Os dois têm base técnica sólida e agora terão a vivência em um grande clube, que exige uma dedicação maior ao esporte”, disse.



Cleber treina as equipes latistas Sub12 e Sub13 e suas aulas são focadas em disciplina e na transmissão de valores. “É um treino forte, para dar objetivo e criar o espírito de competição e de trabalho em equipe”, contou o professor, que procura usar o futebol como instrumento para a vida dos meninos. Cleber é muito experiente no esporte. Jogou profissionalmente por 17 anos, no Cruzeiro e no Guarani, no Brasil, e também jogou por 2 anos na Espanha, por 6 anos em Portugal, por 5 na Polônia, quando fez gol na Champion League, e dois na Rússia.

Gabriel começou na escolinha do late com 4 anos de idade e aos seis já participava das equipes de competição do Clube. O pai do atleta, Juarez Martins Tristão Júnior, conta que o contrato é a realização de um sonho. “A decisão de deixarmos ele ir para Belo Horizonte foi difícil, mas sabíamos que não podíamos privar nosso filho desta oportunidade. A adaptação não está sendo fácil, longe da família, dos amigos, uma nova realidade. Os treinos por lá são excelentes, alto nível, muito intensos, treinam cinco dias por semana”, contou. “Somos gratos ao late e a todos os treinadores que contribuíram na sua formação. O Clube conta com os melhores profissionais de Brasília. Gostaríamos de agradecer de modo especial ao seu último treinador, Cleber, pelos ensinamentos e pelo carinho que teve e ainda tem com nosso filho e com nossa família”, concluiu.

O pai de Luís Guilherme, Danilo Aucélio, demonstrou o mesmo apreço pelo late e a importante base que proporcionou ao jogador. “Desde que começou a dar os primeiros passos, ele já mostrava grande habilidade, tanto nas mãos quanto nos pés. Mas, foi no late que o Luís Guilherme despertou para o esporte. Conheceu pessoas, criou laços e foi bem orientado e conduzido ao primeiro grande sonho realizado: entrar para a base de um grande time brasileiro”, contou.

Segundo Danilo, o late proporcionou ao filho o contato com várias práticas esportivas, mas foi com o futebol que ele se identificou. “Foi na escolinha de futebol do late que ele realmente aprendeu os valores de um time: união, amizade, respeito e dedicação. Valores que persistem até hoje nos treinos de categorias de competição do late”, disse. “Agradecimento especial ao late e a todos os professores que capacitaram e deram o carinho necessário ao Luís Guilherme para que ele alcançasse o seu sonho”, concluiu Danilo.



EQUIPES DO IATE VÃO PARTICIPAR DO GO CUP 2019



Atletas Iatistas das categorias Sub08, Sub09, Sub10, Sub11 e Sub12 se preparam para participar da 6ª edição do Go Cup, maior torneio de futebol infantil da América Latina, que será disputado em Aparecida de Goiânia (GO), de 13 a 20 de abril. São aguardadas 4 mil crianças, que estarão divididas em 320 equipes, de Sub07 ao Sub12.

Dos 26 estados brasileiros, 18 estarão representados, mais o Distrito Federal. Além disso, 13 outros países, estarão em campo, como Argentina, Bolívia, Chile, Colômbia, Equador, EUA, Japão, México, Paraguai, Peru, Portugal, Uruguai e até a Rússia, sede da próxima Copa do Mundo. Estarão representados no importante torneio tradicionais times internacionais, como Peñarol, Benfica, Atlético Nacional (Colômbia), Sporting, Independiente Del Valle (Equador), Toluca (México), entre outros. Times importantes do país

também irão marcar presença, como Grêmio, Flamengo, Fluminense, Cruzeiro, Palmeiras, Goiás, Santos, Vasco e Botafogo.

A competição contará ainda com equipes de projetos sociais, 1000 membros de comissão técnica e 100 árbitros que atuarão nas aproximadamente 1200 partidas que serão disputadas. "O Go Cup oferece uma atmosfera esportiva diferenciada para a vivência dos nossos atletas no esporte e a oportunidade de jogar com fortes equipes do Brasil e de todo o mundo. Além disso, é um dos torneios mais visados por olheiros que estão em busca de destaques mirins do futebol", contou o 1º Vice-comodoro e Diretor de Esportes Coletivos, Quinho Grossi.

Os jogos serão realizados no Complexo Fut Arte, um espaço de 200 mil m² com 35 campos de futebol.



PATINAÇÃO

late conquista 91 medalhas em Campeonato Brasiliense de Patinação



O late Clube de Brasília sediou, de 07 a 10 de março, a 1ª fase do Campeonato Brasiliense de Patinação Artística 2019. Participaram do torneio três clubes e 80 atletas, sendo destas 43 do late. Foram disputadas 56 provas, nas quais a equipe latista participou de 41 e conquistou, ao total 91 medalhas, sendo 34 de ouro, 27 de prata, 17 de bronze, 06 de 4º lugar e 07 de 5º lugar.

Uma equipe do late, com 43 atletas, vai participar do Campeonato Nacional de Patinação, em Joinville, de 22 a 31 de março, disputando as categorias de Torneio Nacional e Campeonato Brasileiro. Na ocasião, as atletas no Campeonato Brasileiro vão disputar vagas para o Sul-americano, que este ano será no Brasil, em abril. As categorias Júnior e Sênior também vão disputar vaga para o mundial, que será em Barcelona, na Espanha, em julho.

BEACH TENNIS

Circuito Brasiliense de Beach Tennis



De 05 a 09 de dezembro, os atletas latistas obtiveram excelentes resultados no Circuito Brasiliense de Beach Tennis, realizado na AABB.

Na categoria Masculino PRO, Julio Crossara e Lucas Santana foram os campeões. Na categoria Feminina PRO, dobradinha latista, com a dupla Andréa Valle e Thaís Holanda, em 1º, e Mari Haje e Dani Miari, no vice-campeonato.

Na Feminina A, Mari Haje e Dani Miari ficaram com o vice-campeonato. Dani Miari também conquistou o vice-campeonato na Mista A, formando dupla com Dudu Muniz. Na categoria Mista B, Marcelo Kimklevick e Claudia Carvalho ficaram no lugar mais alto do pódio. Marcelo Kimklevick e Elismar Vasconcelos formaram a dupla campeã na categoria Masculina B.

Na categoria Feminina C, mais uma dobradinha do ICB, com Gláucia Freitas e Marcela Nery como campeãs e a dupla Júlia Vasconcelos e Ariadna Vasconcelos no vice-campeonato. Na categoria Mista C, Priscila Piscinato e Vítor Vianna ficaram com o 1º lugar.

CIRCUITO INTERNO

DE TÊNIS DO IATE PREMIA OS VENCEDORES



As finais da terceira etapa do Circuito Interno de Tênis foram realizadas no dia 2 de dezembro, com a vitória de Adrey Vaz na categoria 1, Classe Masculino. Rodrigo Starling ficou com o vice-campeonato. Na segunda Classe, uma disputa entre xarás: Henrique Marques superou Henrique Soares e foi o grande campeão. Davi Silva enfrentou Silvério Rosenthal na 3ª Classe, e ficou com o título, e na 4ª Classe, Fernando Santana acabou superado por Érik Reinick, que ficou com o lugar mais alto do pódio.

Fabio Wolff foi o campeão da 5ª Classe, com Leandro Botelho no vice-campeonato. Na categoria 60+, José Carlos Damásio venceu Rivaldo Paiva e foi o grande campeão. Na 2ª Classe Feminina, Raquel Guimarães foi a grande vencedora, com Adivany Santos ficando com o vice-campeonato.



IATISTAS VENCEM



ÚLTIMA ETAPA DO MASTER ROLAND GARROS AMATEUR SERIES

O campeonato Master do Roland-Garros Amateur Series by Peugeot terminou no dia 17 de fevereiro, nas quadras de saibro do Marina Barra Clube (RJ), definindo os campeões gerais do Circuito em 17 categorias, no masculino e no feminino.

Mais de 100 tenistas, definidos após três etapas classificatórias disputadas no segundo semestre de 2018 no Iate Clube de Brasília, em Belo Horizonte (MG) e em Caxias do Sul (RS), competiram na etapa final. O Circuito é realizado pela Confederação Brasileira de Tênis (CBT), em parceria com a Federação Francesa de Tênis (FFT) e com o patrocínio da Peugeot. Estiveram no Rio, jogadores do Acre, Distrito Federal, Espírito Santo, Goiás, Maranhão, Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Santa Catarina e São Paulo.

O Iate Clube foi campeão na categoria mais forte, 1ª classe abaixo de 34 anos, com Nino Portugal. Vanessa Higgins, também foi a campeã na categoria 4ª classe abaixo de 34 anos, e Luís Rodrigues, de 74 anos, foi vice-campeão na categoria 5ª classe, acima de 34 anos.

QUANDO A BUSCA

POR ALIMENTOS SAUDÁVEIS SE TORNA UMA OBSESSÃO



O cuidado com a procedência dos alimentos que são consumidos no dia a dia é importante. Mas, quando essa escolha se torna obsessiva, ao ponto de a pessoa deixar de comer ou de participar de eventos sociais e familiares, deve-se acender um alerta.

A alimentação é importante para uma vida saudável, mas deve ser balanceada e equilibrada. Até mesmo a fixação por comportamentos saudáveis pode causar danos à saúde e pode desencadear a Ortorexia, que define o comportamento de seguir de forma extremamente rígida dietas compostas unicamente por alimentos saudáveis.

A preocupação do ortoréxico está em consumir apenas o que é considerado puro e correto. Para isso, inicia uma busca obsessiva por regras alimentares e qualquer item considerado “impuro”, como os que contêm corantes, conservantes, pesticidas, gorduras trans, excesso de sal ou açúcar e outros componentes, é excluído da alimentação. Na maioria das vezes até a forma de preparo e os utensílios usados fazem parte das preocupações de quem tem Ortorexia.

A Revista do late conversou com a nutricionista Karen Carolina da Silva, especialista em Nutrição

Comportamental, Bariátrica e Transtornos Alimentares, que explicou detalhadamente o que é a Ortorexia, como identificar, suas consequências e apontou o tratamento mais adequado. Confira:

O que é Ortorexia?

Karen Carolina - O termo Ortorexia, sendo “ortho” correto e “xia” apetite, é algo ainda bem recente, mas que tem gerado preocupação. De maneira mais simples, é um termo que fala de uma preocupação extrema, obsessiva com a salubridade, a pureza da alimentação. Ou seja, uma desgastante preocupação em comer somente alimentos saudáveis, orgânicos, que não sejam geneticamente modificados ou transgênicos na sua composição, causando consequências para a saúde física, mental e social. Claro que qualquer um que busque se alimentar bem naturalmente buscará observar a procedência do alimento que come. A questão é que a Ortorexia se designa a quem já tem um comportamento obsessivo e prejudicial em prol dessa alimentação, que, então, deixa de ser saudável do ponto de vista de comportamento. Existe também uma associação da pureza da comida com o lado espiritual, de maneira patológica. Na Ortorexia, não há uma preocupação com o peso ou a aparência, diferentemente da Anorexia,

NUTRIÇÃO

Bulimia ou Compulsão Alimentar. Esse termo foi trazido por um médico, o Steven Bratman, no final dos anos 90 em um livro de sua autoria, em que ele mesmo, que batizou com o nome de Ortorexia, conta sua história com esse comportamento obsessivo com a comida.

Quais são as principais características?

Karen Carolina - Existe uma necessidade de controle da procedência da alimentação que compromete suas saídas sociais, como jantares, confraternizações, afetando a vida social, pode haver carência nutricional se houver retirada de grupos alimentares (ex. leite e derivados, veganismo), caso não haja ajustes alimentares, além da alimentação se tornar um tema de muita relevância e de ansiedade para a pessoa. Pode gastar 3h ou mais do seu dia apenas planejando e organizando o que vai comer.

A rigidez e a ansiedade ao não conseguir seguir as orientações de uma alimentação saudável são pontos que tornam esse comer e a alimentação em algo estressante e disfuncional. A pessoa pode querer tomar suco de laranja somente se vier de uma plantação que conheça e se tomá-lo imediatamente após fazê-lo. Pode deixar de fazer uma viagem de férias por se preocupar com a comida local. Não usa, em absoluto, colher que não seja de cerâmica. São orientações de saúde que passam a ser cumpridas de maneira exacerbada, e que quando não são seguidas à risca, geram um profundo sofrimento para a pessoa.

Pode ser considerado um transtorno alimentar?

Karen Carolina - Oficialmente, pelos manuais diagnósticos, ainda não é considerado um transtorno alimentar, embora se trate de comportamentos desregulados com a comida. Por ser algo identificado há pouco tempo, mas muito estudado ultimamente, a dúvida é se realmente se trata de um novo tipo de transtorno alimentar ou seria uma nova forma de manifestar transtornos alimentares já mais estudados, como a anorexia nervosa ou os transtornos alimentares especificados. Por isso, ela é tratada como um comer transtornado e pessoas com sintomas de Ortorexia têm chegado no consultório.



Como identificar?

Karen Carolina - Alguns pontos a serem questionados são: se você gostaria de ser mais tranquilo quanto a regras alimentares sobre alimentação saudável, se você gostaria de fazer suas refeições com a família ou amigos livre dessa preocupação, se comer um alimento compreendido como não saudável te traz muita culpa, arrependimento ou sofrimento, se você está restringindo cada dia mais alimentos da sua rotina e aumentando o número de regras com a alimentação, se por conta das regras alimentares você tem perdido peso nos últimos tempos e tem surgido sinais de deficiência, como queda de cabelo, unhas fracas ou outros sinais de deficiências nutricionais, se comer saudável é uma fonte de felicidade e de conexão espiritual.

Quem está mais propenso a desenvolver?

Karen Carolina - Ainda existem dúvidas quanto a isso, mas se nota que estudantes e profissionais de saúde são um público que merece atenção, assim como mulheres jovens. Homens também podem apresentar sintomas de Ortorexia, mas ainda é um número menor, aparentemente.

Quais são as consequências?

Karen Carolina - As consequências vão desde carências nutricionais variadas, como queda de cabelo, alterações menstruais, unhas fracas, anemias, perda de peso até questões mentais e psiquiátricas, como isolamento, que impedem a pessoa de viver e comer sem maiores preocupações.

Como tratar?

Karen Carolina - É importante compreender que isso são sintomas e que é tratável. Comer é uma atividade ligada ao prazer, flexibilidade e à saúde e o tratamento deve contemplar isso. Buscar um profissional nutricionista com foco em transtorno alimentar ou comportamental, bem como psicólogo e um psiquiatra são recomendáveis.



PARIS

UM CASO DE AMOR!



Cultura, romance, gastronomia e sofisticação. Paris reúne todos os atributos necessários para uma viagem inesquecível. Palco de emblemáticos eventos históricos, um simples passeio por suas ruas seculares ricas em arquitetura e arte equivale à uma viagem no tempo.

Inclusive, a capital francesa é conhecida como Cidade Luz pois, durante séculos, atraiu as mentes mais iluminadas de diversas vertentes da arte. Pintores, escultores, músicos, arquitetos, bailarinos, e outros artistas de todo o mundo, como Van Gogh, Picasso e Chopin, em algum momento viveram em Paris, que se tornou o maior centro artístico do mundo.

Hoje, a cidade abriga um dos maiores museus do mundo, o Louvre, localizado à margem direita do Rio Sena, com 60 mil m² e um acervo de mais de 35 mil obras de arte. Originalmente, o majestoso edifício foi uma fortaleza medieval e, posteriormente, o palácio dos reis de França. Só há dois séculos se tornou um espaço de arte emblemático, com as coleções de arte mais extensas e importantes do mundo, com antiguidades egípcias, greco-romanas e etruscas, esculturas da Idade Média, Renascimento e modernas, todas as escolas de pintura europeias do século XVIII a 1848, além de uma galeria de objetos decorativos e artísticos e artes gráficas. Dentre

os inúmeros tesouros da história da humanidade que aí estão expostos, cabe destacar a Mona Lisa, de Leonardo Da Vinci. A arquitetura do prédio, com suas várias fachadas, e a gigantesca pirâmide de vidro na entrada são atrações à parte.

Ao todo, Paris tem 130 museus. Entre os imperdíveis, está o **Musée D'Orsay**, inaugurado em 1986, que reúne a riqueza e a diversidade dos artistas ocidentais de 1848 a 1914. Ali é possível observar obras famosas como 'A Origem do Mundo', de Gustave Courbet, e o auto-retrato de Vincent Van Gogh. Antes de se tornar um dos museus mais bonitos da cidade, era





uma estação ferroviária que fazia a rota Paris-Orleans. Outros espaços muito visitados são o Hotel des Invalides (Museu de Armas), Musée Picasso, o Musée du Quai Branly, o Musée Rodin, o Centro Georges Pompidou, o Musée de l'Orangerie e o Musée du Grand Palais.

Para quem quer mergulhar ainda mais na história daquele país, vale uma curta viagem de trem até o **Palácio de Versailles**. Declarado Patrimônio da Humanidade pela Unesco há mais de 30 anos, é um dos palácios mais conhecidos mundialmente, não só por sua imponente arquitetura e seus intermináveis e bem cuidados jardins, mas porque constitui uma parte

importante da história da França. Ali funcionou a corte e o governo no ano de 1682 e, até a Revolução Francesa, diferentes monarcas ocuparam o trono e continuaram embelezando o Palácio. Em 1789, o palácio deixou de funcionar como sede oficial do poder e posteriormente se tornou o Museu da História da França.

Durante a visita, é possível percorrer uma infinidade de espaços com grande riqueza artística, como a capela, os aposentos reais e a impressionante **Galeria dos Espelhos**, com 73m de comprimento e 375 espelhos, onde eram realizados suntuosos bailes e onde foi assinado, em 1919, o Tratado de Versalhes, que pôs fim à Primeira Guerra Mundial. Seu enorme jardim, pede um longo e relaxante passeio em meio a uma vista exuberante, entre as árvores, flores e fontes de água. É possível explorar o jardim de bicicleta.

Inclua em seu roteiro uma visita à Ópera de Paris, um dos edifícios mais elegantes e majestosos da cidade, com suas 15 salas distintas, onde se combina a imponência da realeza e magníficos detalhes arquitetônicos.

Paris é também conhecida como a cidade do amor e é perfeita para passeios a dois, para desfrutar a deliciosa gastronomia local e para admirar as belíssimas



ROTEIRO

paisagens. O Rio Sena proporciona um dos passeios mais românticos da cidade. Várias empresas oferecem tours de navegação pelo rio, simples ou com serviço de brunch, jantares e alguns até com shows. Como o rio atravessa toda a cidade, é possível admirar a vista dos monumentos e pontos mais importantes de Paris.



Passeio de barco no Rio Sena

Um dos pontos turísticos mais famosos da cidade, a Torre Eiffel é passagem obrigatória. A vista do topo desse ícone parisiense é espetacular. Experimente ao entardecer. Também é possível agendar almoço ou jantar no restaurante localizado no primeiro pavimento da torre, uma experiência inesquecível. Nos arredores, vale um passeio pela Place de la Concorde.

As Igrejas parisienses são espetaculares. A imponente **Notre-Dame**, com suas emblemáticas gárgulas e arquitetura gótica, impressiona. O acesso ao interior da Igreja é gratuito, mas é possível fazer visita paga às suas torres (melhor agendar com antecedência pela Internet). O jardim localizado atrás da Igreja é perfeito para contemplação ou para brincar com as crianças. Atravessando a passarela para a Île Saint Louis, você vai encontrar a sorveteria Berthillon, a mais tradicional de Paris. Segundo o guia The Ten



Best of Everything, The Ultimate Guide for Travelers de Nathaniel Lande, a Berthillon figura entre as 10 melhores sorveterias do mundo!

Noite - Montmartre é o bairro mais boêmio de Paris. Suas ruas refletem a história da Belle Époque francesa. Ali estão o museu de arte moderna Espace Dalí, o edifício onde Van Gogh viveu e os famosos Le Chat Noir e Lapin Agile, locais onde esses e outros artistas como Picasso, Monet e Edith Piaf se reuniam. Na Place du Tertre, o visitante pode observar as obras de pintores de rua e comprar artesanatos e souvenirs a bons preços, além de deliciar-se com um jantar ou uma sobremesa na cafeteria Deux Moullins, que ficou famosa no filme “O Fabuloso Destino de Amélie Poulain”, ou em um dos outros vários restaurantes do local. Bem ao lado está a bela Basílica de **Sacré-Coeur**, localizada na parte mais alta do bairro. Se tiver disposição, suba a escadaria da Igreja que proporciona uma das vistas mais incríveis Paris, especialmente ao pôr-do-sol.



Basilica de Sacré Cour



Apresentação do Cabaré Moulin Rouge

O cabaré mais famoso do mundo, **Moulin Rouge**, com mais de 100 anos de história, é ideal para encerrar o seu dia em Paris, com show de can-can, que pode ser acompanhado de jantar francês e/ou champanhe.

Não há como terminar a visita a Paris sem conhecer o bairro Quartier Latin, com suas ruas charmosas que abrigam diversas lojas, cafeterias e restaurantes. O nome do bairro se deve ao latim, idioma usado pelos estudantes que habitavam o local, onde está localizada a Universidade Sorbonne. No bairro é possível visitar o monumento do Panthéon, onde estão as tumbas de personalidades como Rousseau, Voltaire, Marie Curie, Víctor Hugo e Alejandro Dumas. Pouco à frente está o belo Jardim de Luxemburgo, local perfeito para relaxar e apreciar a bela paisagem.



Por fim, na famosa avenida **Champs-Élysées** é possível vivenciar de perto a vibração da moda parisiense. Ali estão grifes exclusivas como a Louis Vuitton. Há também várias opções de bares e restaurantes. No local está o Lido, famosa casa de shows. Ao final da avenida está o histórico **Arco do Triunfo**, que proporciona uma bela vista panorâmica de Paris. No Arco, construído por ordem de Napoleão Bonaparte, estão homenagens aos revolucionários franceses.

Uma dica para economizar com os passeios é comprar os ingressos antes pela Internet, que além de serem mais baratos, economizam tempo que seria perdido nas filas das bilheterias. O Paris Museum Pass (parismuseumpass.fr), vendido online ou no History Group Shop, bem perto da Torre Eiffel, oferece excelente custo-benefício.

ESCARGOT:

O REQUINTE DA CULINÁRIA FRANCESA



Já que estamos falando de Paris, nada como exaltar uma das mais apreciadas e simbólicas iguarias da culinária francesa, o escargot. Sinônimo de requinte, esses pequenos caramujos têm sabor delicado e sofisticado, já que se desenvolvem sendo alimentados com especiarias, vinho ou água, o que garante à carne um delicioso e característico sabor.

O valor elevado dos pratos com escargot reflete o árduo trabalho para deixá-los prontos para o consumo, com alimentação, temperatura e umidade adequadas. Trata-se de um animal frágil e de baixa produtividade. Para se ter uma ideia, um escargot leva de seis a oito meses para atingir 15 gramas, que é o peso mínimo para ir à mesa, segundo o engenheiro agrônomo Carlos Alberto Funcia, pioneiro na criação de escargots no Brasil.

A pesar de existirem mais de 6 mil espécies de moluscos, entre caracóis, lesmas e caramujos, apenas 12 delas, do gênero *Helix*, são utilizadas para alimentação e têm o título de escargot, que em francês significa “caracol comestível”.

Além de muito saboroso, o escargot é um alimento rico em proteínas. Possui 16g por 100g de carne e ainda é tem muitos sais minerais e vitaminas, especialmente vitamina C e cálcio, e ainda é uma carne magra, de baixo teor calórico.

Atualmente, o apreço pelo molusco saiu dos limites franceses e o escargot é encontrado em restaurantes de todo o mundo. Parece improvável, mas no verão de 2018, se tornou o queridinho dos Estados Unidos. Os motivos desse auge têm muito a ver com o ressurgimento com força da culinária francesa e com a nostalgia pelos clássicos. Ainda assim, o consumo continua muito maior na Europa e no Oriente. O consumo no Brasil é pequeno, em média 30 toneladas/ano. Já na França, chega a 40.000 toneladas/ano.

Em Brasília também é possível degustar essa preciosa iguaria. No Paris 6, o prato é uma homenagem à Milton Nascimento e os escargots são servidos da forma mais conhecida, no próprio casulo, ao molho típico Bouguignonne, de manteiga com cognac e ervas (R\$ 52).

A forma clássica também foi a escolhida pelo tradicional restaurante Piantella. O escargot vem como opção de entrada, à Bourguignonne, com molho provençal, de manteiga com ervas (R\$ 55). Segundo o maitre Ozanan, o restaurante importa o escargot diretamente da França, em conserva. O prato é fixo no cardápio e vem com seis escargots, nos casulos. “É servido bem quentinho”, conta o maitre.



Vale uma dica: quando servido no casulo, o escargot vem com talheres específicos, próprios para seu consumo. O alicate serve para segurar o casulo. Com o garfo, de duas pontas, um pouco mais longo, pega-se a carne para degustação. O molho que fica no casulo tem um sabor especial e pode (e deve) ser apreciado. Basta despejá-lo em uma colher ou no prato, com a ajuda do alicate, e comer diretamente ou acompanhado de pão.

Se a ideia for fazer em casa e surpreender os convidados, o mercado La Palma vende o escargot, em conserva, com ou sem o casulo. O preço varia entre R\$ 65 e R\$ 138.



Receita

ESCARGOT DE BOURGOGNE TRADICIONAL

Por: Olivier Anquier

Ingredientes

- 40g de alho bem picado
- Salsinha crespa picada
- 400g de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de conhaque

- 6 dúzias de escargots em conserva, escorridos
- 6 dúzias de conchinhas de escargots

Modo de preparo

Misture o alho, a salsinha, a manteiga e o conhaque e tempere com sal e pimenta. Coloque um escargot em cada conchinha e complete o espaço que sobrar com manteiga temperada. Ponha as conchinhas em pratos para escargots e leve ao forno alto por aproximadamente 15 minutos.

CONFIRA

AS TENDÊNCIAS DE MAQUIAGEM PARA 2019



A temperatura subiu e, junto com o Verão, vieram as novas tendências de maquiagem para 2019. A make será marcada por uma cores fortes, ousadia e sensualidade. Vão dominar as maquiagens "frescas", com pele natural e iluminada. A aposta está nos olhos coloridos e metalizados, delineador marcante e os lábios, que por tanto tempo ficaram mate, voltam brilhantes em tons nudes, vermelhos ou apenas gloss.



OLHOS

Segundo a Pantone, a cor do ano será a Living Coral, uma cor muito versátil e vibrante que traz leveza e alegria para os olhos. Além do coral, tons como o laranja, amarelo e o dourado vão funcionar muito bem neste verão e durante todo o ano.

Também para os olhos, lançado nos desfiles de moda, o neon vem com tudo para a maquiagem. Tons fluorescentes tiveram em seu momento de glória nas passarelas e apareceram em looks da Prada e da Maison Margiela e nas maquiagens dos desfiles das grifes Chromat, Byblos e Antepirim. Na prática, são misturas de laranja, verde-limão e amarelo, bem acesos.

Especialistas apostam também no retorno dos delineadores gráficos e de gatinho, inspirados nas décadas de 50 e 60. A tendência retrô pede máscara para cílios reforçada.

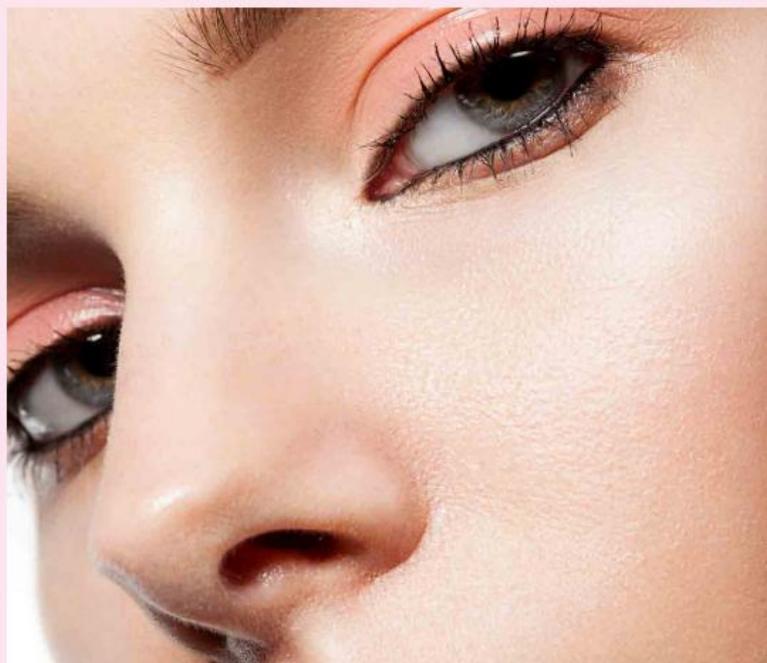
LÁBIOS

Quanto aos lábios, o batom vermelho volta a ser o grande protagonista. O ideal é equilibrar com o tom de pele: os mais frios podem optar por vermelhos mais leves e rosados. Já quem tem a pele mais quente, pode aproveitar os vermelhos mais intensos.



PELE

A pele será natural, com base leve e com iluminadores trazendo destaque, mas sempre com efeito suave. Esta tendência, que já era forte na estação passada, promete ser um destaque para todo este ano. O combo blush e iluminador nas têmporas e maçã do rosto virou febre real e apareceu nos desfiles Kenzo, Giorgio Armani e Mabilie. Em formato de "C", a aplicação é geralmente chamada de draping, foi muito usada nos anos 1980 e dá um volume estratégico no rosto através da luz. Rosa, laranja e coral têm sido os tons mais requisitados para o efeito.



JOGOS ESCAPE

ESTIMULAM RACIOCÍNIO ESTRATÉGICO E TRABALHO EM EQUIPE

Imagine você e seus amigos trancados em uma sala temática, repleta de pistas escondidas e enigmas, com a missão de escapar antes que o tempo termine. Cena de filme? Sim! Mas, mas é também um jogo que virou febre em todo o Brasil e está disponível aqui na Capital.

Cada missão tem seu próprio cenário, que pode ser um calabouço, uma Igreja medieval ou até um cativado de um serial killer. Geralmente é jogado em grupos de 4 a 8 pessoas, com objetivos distintos, que podem ser salvar o mundo, escapar de um maníaco ou desmascarar uma conspiração, com níveis de dificuldade diferentes. Como agentes, os participantes devem solucionar o caso, e concluir a missão em 60 minutos (geralmente), usando apenas as suas habilidades, inteligência e o trabalho em equipe, em um ambiente desafiador e cheio de adrenalina.

O jogo é indicado a partir dos 12 anos de idade, mas em algumas casas, os mais jovens podem jogar desde que acompanhados dos pais. O preço costuma variar entre R\$ 59,90 a R\$ 69,90, por pessoa. É possível, ainda, contratar o serviço para comemoração de aniversários.

Motivacional - Além de uma diferente forma de diversão entre amigos ou familiares, os jogos Scape estão sendo muito procurados por empresas, que buscam direcionar a ferramenta para análise comportamental, de forma a motivar equipes e alavancar resultados. Segundo Wagner Tomaz, Co-fundador do 60 Minutos Escape Game, os benefícios são animadores: incentiva o trabalho em equipe, constrói equipes mais competitivas, motiva o time e aumenta a assertividade. "A partir da observação dos comportamentos *in game* de cada participante, são elaborados relatórios pontuando cada competência apresentada, ou não, e como podem ser desenvolvidas ou melhoradas essas competências", explicou.

Ele conta, ainda, que geralmente a missão do jogo é pré-definida a partir dos cenários e enredos já desenvolvidos por sua equipe, mas que existe a possibilidade de personalização do jogo, utilizando o briefing da empresa contratante para alcançar resultados mais impactantes. "Um dos nossos produtos mais utilizados é a Campanha Ouro, na qual os colaboradores da empresa contratante participam de uma semana de desafios que tem início na segunda-





feira, com um e-mail enigma de abertura e acaba na sexta-feira, com a vinda de todos eles até o "Escape Game", detalhou.

Não existe limite para o número de participantes empresariais. A Escape 60 Minutos, por exemplo, dispõe de quatro salas, com capacidade para atender até 32 pessoas a cada 1h30.

No cinema – Ficou curioso, mas ainda não tem certeza se quer entrar de cabeça nessa aventura? O filme "Escape Room", dirigido por Adam Robitel, apresenta todos os principais aspectos do jogo de uma maneira segura para o espectador, mas nem tanto para os personagens.

Na trama de suspense, seis estranhos que estão passando por momentos complicados em suas respectivas vidas, recebem um misterioso e inusitado convite para experimentar a mais nova sala da Minos Escape Rooms. Trancados em uma imersiva sala enigmática cheia de armadilhas, eles ganharão um milhão de dólares caso consigam sair. Mas, ao aceitar, o grupo subestima perigosamente o nível de "imersão" que a empresa propõe oferecer e precisa agir rápido para desvendar as pistas que lhes são dadas. O filme é protagonizado por Logan Miller, Deborah Ann Woll, Taylor Russell, Tyler Labine, Jay Ellis e Nik Dodani. A estreia no Brasil foi no dia 07 de fevereiro e atualmente está disponível para aluguel na plataforma de streaming Now.

Onde brincar em Brasília:

60 Minutos

Shopping Pier 21 - Piso Inferior

Telefone: (61) 98135-4911

<https://60minutosescape.com/bsb/>

Enigma 60

SCLN 211 Bloco D - Subsolo / Asa Norte

Telefone: (61) 3033-4333

<http://enigma60escape.com.br/sobre/>

Escape Room

SHCGN 712/713 Bloco B Loja 12

Telefone: (61) 3033-1023

<https://escbsb.com.br/>

Fuga Escape Game

Leva o jogo até você

Telefone: (61) 98277-7168

<https://www.fugaescapegame.com.br/>



JÁ PENSOU

EM CULTIVAR UMA HORTA URBANA?



Ter uma relação direta com as plantas implica em uma melhor qualidade de vida para grande parte da população, independente da idade. No caso das crianças, essa ligação é fundamental para a criação de uma conscientização ambiental. Já para adultos e idosos que vivem a maior parte de suas vidas em centros urbanos, rodeados pela “selva de pedra”, esse contato pode se tornar até uma espécie de terapia. É inegável que a busca pelo bem-estar físico e mental está atrelado ao contato com o meio ambiente, mas a novidade é que esse refúgio pode estar em nossa própria casa, apartamento ou comunidade.

“A proximidade e o trato com plantas proporcionam uma sensação de bem-estar que adquirimos como recompensa após o trabalho manual relacionado ao meio ambiente, principalmente plantio e manejo de plantas. O bacana é que lidar com a terra não é nenhum bicho de sete cabeças, todos podem exercer essa atividade, até em casa, mesmo que seja um apartamento”, esclareceu o engenheiro ambiental Bruno Cordovil de Macedo, da Summá Soluções Sustentáveis.

Além de transformar o astral de qualquer lugar, trazendo mais colorido, aconchego e cores, alegrando a decoração de um cômodo, por exemplo, as plantas e

a relação que estabelecemos com elas também trazem importantes conotações sociais e de respeito ao meio ambiente. De acordo com Bruno, “é preciso adotar um novo modelo de interação com o planeta, mais consciente, resiliente, sustentável, humano e orgânico, respeitando os limites da terra e resgatando a interação com a natureza, não só para trazer equilíbrio e qualidade de vida a nível pessoal, mas também a nível comunitário”.

FLORESTAS X HORTAS

É possível ter em casa uma diversidade enorme de plantas de diferentes tamanhos, cores e formas e assim estabelecer com elas uma interação cotidiana, de cuidado e manutenção. O melhor é que essa variedade também pode se adaptar ao perfil de cada pessoa. Para aqueles com pouco tempo disponível durante o dia, e que só pode se dedicar aos finais de semana, existem plantas que se adaptam bem a esse ritmo. Já no caso de uma pessoa com um pouco mais de tempo livre, é possível arriscar com outras espécies mais delicadas. Espaços com menos ou mais luminosidade, frios ou quentes, úmidos e secos também podem se tornar apropriados para a criação de uma floresta urbana, basta fazer as escolhas certas e uma consultoria com um especialista pode ajudar muito!

“Além das questões estéticas, podemos citar muitos outros benefícios em se criar uma ‘floresta urbana’. Um bom exemplo são as plantas que podem servir como purificadores de ar, como a Espada de São Jorge, Lírio da Paz e Gérbera. Temos também aquelas que exalam perfume, são terapêuticas e possuem propriedades medicinais. O Alecrim e o Manjerição são ótimos nesse sentido, sendo que ainda são comestíveis. Podemos utilizá-los como temperos e ainda podem ser consumidos na forma de chás e até incensos naturais”, apontou o engenheiro agrônomo Rodolfo Daldegan.

As hortas urbanas surgem como uma alternativa para quem quer manter uma relação com as plantas e ainda colher frutos disso. De acordo com Bruno, “plantar e colher o próprio alimento” é sim uma opção viável para qualquer um. “O nosso trabalho tem sido, em grande parte, o de sensibilizar as pessoas sobre a alimentação e o cultivo orgânico, além de mostrar que ter uma horta é mais fácil do que se pensa. Segurança alimentar e nutricional, quebra do ciclo-vicioso de dependência dos grandes produtores e criação do ciclo-virtuoso da abundância são apenas alguns dos benefícios da implementação de hortas urbanas”, afirmou Bruno.

EMIATE OFERECE

AULA DE VIOLÃO PARA ADULTOS E CRIANÇAS

A música é uma linguagem universal que acalma os ânimos e que une as pessoas. Aprender a tocar um instrumento musical, além de ser um precioso aliado na coordenação motora, no desenvolvimento da criatividade e na concentração, ainda auxilia na socialização.

Tocar violão, como qualquer outro instrumento musical, tem o condão de estimular uma pacificação interior. Ou seja, aprender a tocar violão e escutar música ajudam a mente a se desconectar do motivo de preocupação e tensão, reduzindo consideravelmente o sentimento de angústia e estresse.

O EMIATE oferece, em sua grade de atividades, turmas de violão todas as terças-feiras, das 18h às 19h, com o professor David Evaristo Rosa. Venha fazer uma aula experimental!

TERÇAS-FEIRAS
HORÁRIO: DE 18H ÀS 19H



BRASIL AVANÇA

COM MEDICAÇÕES PARA O TRATAMENTO DE CÂNCER



CONHEÇA A NOVA GERAÇÃO DE MEDICAMENTOS E TERAPIAS QUE TÊM AJUDADO NO COMBATE AO CÂNCER NO PAÍS

O cigarro, sedentarismo, má alimentação e poluição estão entre os principais fatores de risco que contribuem para o surgimento de tumores. Para reforçar a importância da prevenção, foi criado o Dia Mundial de Combate ao Câncer, celebrado em 4 de fevereiro. Em razão da data, a Revista do late conversou com a médica oncologista Ludmila Thommen, que sinalizou os avanços no tratamento da doença.

Entre as novidades, está o succinato de ribociclibe e o palbociclibe, medicações aprovadas ano passado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e que são indicadas em combinação com um inibidor de aromatase para o tratamento de mulheres na pós-menopausa com câncer de mama RH+/HER2- em estágio avançado ou metastático. A médica explica que a indicação é como terapia inicial podendo postergar a necessidade de uso de quimioterapia citotóxica. Ou seja, é um tratamento de primeira linha para câncer de mama avançado positivo para receptores hormonais.

Dra. Ludmila conta que a medicação representa uma mudança de paradigma no cenário de tratamento do câncer de mama, já que o mecanismo de ação é bloquear a atividade de enzimas conhecidas como quinases dependentes de ciclinas (CDK) 4 e 6, que são importantes para regular a maneira em como as células crescem e se dividem. “Ao bloquear as CDK4 e CDK6,

retarda o crescimento das células RH-positivas do câncer de mama”, disse.

De acordo com dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres brasileiras, depois do câncer de pele não melanoma. A estimativa é de que, em 2019, surjam cerca de 60 mil novos casos da doença e que 20% a 50% dos pacientes com câncer de mama em estágio inicial cheguem à fase metastática. “Os resultados do estudo com o medicamento succinato de ribociclibe e o palbociclibe nos levam a crer que a terapia combinada chega como um novo padrão de cuidados para o tratamento inicial de câncer de mama avançado ou metastático RH+/HER2-, sendo esse o tipo mais comum da doença”, contou a oncologista.

De acordo com a Dra. Ludmila, o tratamento do câncer de mama evoluiu muito nos últimos anos e o índice de cura aumentou incrivelmente com as novas técnicas cirúrgicas, a radioterapia e os novos medicamentos. “Com o progresso da medicina, pacientes que antes tinham poucas opções de tratamento hoje conseguem viver muitos anos com qualidade de vida. Mesmo nas mulheres que têm doença metastática e não podem ser curadas, muitas novas opções de tratamento estão disponíveis”, ressaltou a oncologista.



Ontem hoje e sempre

STROKE

INVERNO 2019

📍 Shopping Flamboyant Av. Jamel Cecílio, 3300 - Piso 2

☎ (62) 3515-1224

stroke.com.br

📍 Brasília Shopping Scn Qd 05 Bl. A - Asa Norte - Piso 2

☎ (61) 3326-1302

  [strokeoficial](#)

A graphic for the Festa Junina do LATE 2019. The text "Festa Junina do late" is written in a large, bold, white font with a red outline, set against a dark blue background with white stars. The text is surrounded by illustrations of a red keyboard, a green cactus, and a red lantern. Below the main text, the year "2019" is written in a smaller, white font on a yellow banner.

Festa Junina do late

2019



06, 07 e 08
de Junho

