

8 8

IATE *CLUBE*

D E B R A S Í L I A



**VEM AÍ A 5ª EDIÇÃO
DO IATE IN CONCERT**





late in Concert2019

Apresenta:

Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional

Regência: **Maestro Claudio Cohen**

Solista: **Pianista Kristina Miller**



17 DE AGOSTO

Evento Solidário
A partir das 16h30



Secretaria de
Cultura



GOVERNO DE
BRASÍLIA

IATE CLUBE DE BRASÍLIA



IATE CLUBE DE BRASÍLIA

Diretoria de Comunicação e Marketing

Telefone: 3329-8743

Edição nº 88

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

Eider Queiroz

Diagramação

Washington Macêdo

Fotos

André Silva - Faquini Fotografias,
Paulo Henrique Aguiar, Ketlyn
Hanna e Nilton Sousa

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

09 / **GESTÃO**

Ceb restaura iluminação na área externa do late
Comodoro Rudi Finger representa FENACLUBES em evento da ABCD
late rumo à meta Lixo Zero

12 / **NÁUTICA**

Grandes disputas marcam a Regata Aniversário do late
latistas do Optimist se divertem em dia de Gincana e noite de Acampamento
Passeio Náutico agita sábado no late Clube
Ranking do DF da Classe Optimist movimenta a orla no late nos meses de março, abril e junho

19 / **CAPA**

Prepare-se! a 5ª edição do late in Concert será dia 17 de agosto

20 / **DIA DAS MÃES**

late prestou homenagens às Mães em maio

24 / **SOCIAL**

Aniversário de 59 anos do late é celebrado com muita festa
Festa Junina do iate surpreende Sócios e convidados mais uma vez

40 / **DIRETORIA MÉDICA**

3ª Semana de Saúde do late debate novas estratégias para promoção da qualidade de vida

43 / **CIATE**

Edição de junho do Brincalate foi um sucesso

44 / **TÊNIS DE MESA**

late inaugura Escola de Tênis de Mesa

45 / **TÊNIS**

ITF Seniors movimenta as quadras de saibro do late

48 / **FUTEVÔLEI**

Torneio de Futevôlei movimentou as quadras de areia do late

50 / **PATINAÇÃO**

Atletas latistas representaram a Seleção Brasileira no Campeonato Sul-americano de Patinação Artística

51 / **EMIMATE**

Consagrado professor de dança começa a dar aulas no late
EMIMATE promove uma noite dançante memorável!
Confraria revela segredos da preparação do Bobó de Camarão
Workshop abordou autoestima feminina e relacionamentos afetivos
Pesquisa vai traçar o perfil do idoso do late

ÍNDICE

57 / **CARTAS**

Resultados do 1º Torneio de Buraco de 2019

58 / **NATAÇÃO**

Festival encanta os pais dos pequenos nadadores latistas
Primeiro semestre da natação foi marcado por recordes, conquistas e muita inspiração

63 / **CULTURAL**

late premia vencedores do concurso de fotografia
Exposição Coletiva "A ARTE NO EMIMATE" reuniu obras de artistas do late
late vai sediar edição especial do projeto Venha Dançar

69 / **BEACH TENNIS**

Atletas do late participam do Copacabana Open de Beach Tennis

71 / **SQUASH**

Disputas acirradas marcaram o Campeonato Interno de Squash

72 / **BELEZA**

Dicas para combinar a meia com cada tipo de sapato masculino

74 / **COMPORTEMENTO**

Pessoas com deficiência e alguns tipos de doenças podem obter desconto na compra do carro zero
Eneagrama uma ferramenta capaz de identificar personalidades e motivações

79 / **ROTEIRO**

Os encantos de Aruba One Happy Island!

82 / **NUTRIÇÃO**

Chás fitness para turbinar a dieta
É preciso abandonar a vida social para não sair da dieta?

86 / **SAÚDE**

Como identificar problemas de fala em crianças?

88 / **GASTRONOMIA**

Novidades que surpreendem os olhos e satisfazem o paladar chegam a Brasília

MENSAGEM DO COMODORO



CARO ASSOCIADO,

O mês de abril foi de muita festa para o late Clube de Brasília! Nosso querido Clube completou 59 anos e os motivos para comemorar são inúmeros. O late a cada ano se firma como um dos melhores clubes socioesportivos do país, com estrutura completa, ampla e moderna, manutenção primorosa e um ponto de encontro perfeito para diversão, lazer e prática esportiva para toda a família.

Para que todos os Sócios pudessem celebrar o late, vários eventos foram realizados durante todo o mês e que foram amplamente prestigiados pela Família latista. O primeiro foi a Regata Aniversário, evento tradicional da Vela em Brasília. Em seguida, tivemos o Sunset Sertanejo, a Tarde de Forró e, o sempre muito aguardado, Churrasquinho de Aniversário. Os detalhes e fotos podem ser conferidos nesta edição da Revista do late.

Agora, nos preparamos para as celebrações do marco de 60 anos do late, em 2020. O Clube, que nasceu com Brasília e tem como patrono do late o grande idealizador da capital federal, Juscelino Kubitschek de Oliveira, no decorrer dessas quase seis décadas passou por muitas melhorias que aprimoraram continuamente a estrutura e os serviços oferecidos ao Quadro Social. Atualmente, aqui, os Sócios encontram tudo o que necessitam para relaxar e se divertir.

Destaco que, para complementar o complexo alimentício do late, que congrega restaurantes das mais

variadas especialidades e lanchonetes, reinauguramos, no dia 18 de junho, a Creperia do late Shopping, após a realização de processo licitatório e de uma ampla reforma estrutural em suas instalações. Diversos Associados participaram da solenidade de inauguração do novo espaço e tiveram a oportunidade de degustar crepes salgados.

Trouxemos, também no mês de junho, mais uma modalidade esportiva para os Associados, o Tênis de Mesa, que já conta com aulas para crianças e adultos e tem reunido praticantes aos domingos pela manhã, para o aulão gratuito.

Os eventos sociais do late são também referência na cidade. A Festa Junina deste ano, com estrutura impecável, linda decoração, shows animados, ampla variedade de barraquinhas de comidas típicas e grande área para diversão de crianças e adolescentes, reuniu milhares de pessoas nos três dias de festa. A grandiosidade do evento também poderá ser conferida nas fotos que compõem esta Revista.

Nos preparamos, atualmente, para realizar outro evento muito aguardado por toda a sociedade brasiliense, o late in Concert, que será no dia 17 de agosto. Esta será a 5ª edição do espetáculo, que une cultura e solidariedade, com a apresentação da Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro. Como de costume, o ingresso será a doação de alimentos, o que nos últimos

EDITORIAL

quatro anos ajudou a melhorar a vida de milhares de brasileiros menos favorecidos. Esperamos, este ano, superar a arrecadação do ano passado, que foi de quase 12 toneladas de alimentos. Contamos com a participação dos Associados neste grande evento de música clássica.

Ainda em agosto, no dia 31, outro evento musical promete agitar o late. O Clube vai sediar o projeto Venha Dançar, famoso por trazer grandes orquestras nacionais para a Capital. O baile terá como atração principal a

Orquestra Tabajara, uma das mais tradicionais do Rio Janeiro. Os ingressos já estão à venda. E, anotem na agenda: o Luau do late vai acontecer em setembro e trará muitas novidades.

Boa leitura a todos!

Rudi Finger
Comodoro

CONSELHO DIRETOR - GESTÃO 2017/2020

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

FUNDADORES

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

EX-COMODOROS

1961/1963 Geraldo Andrade Carneiro; 1963/1965 Silvio Piza Pedroza; 1965/1967 Marcelino Federal Hermida; 1967/1968 Ciro Machado do Espírito Santo; 1968/1969 Dilermando Salameh Christo; 1969/1975 Onísio Ludovico de Almeida; 1975/1979 Hely Walter Couto; 1979/1985 Paulo de Moraes Jardim; 1985/1991 Edgard Frederico Hasselman; 1991/1993 Paulo Aurélio Quintella; 1993/1997/1999/2001 Ennius Muniz; 1997/1999 Nelson Campos; 2001/2005 George Raulino; 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 Graef (velejador), Mario César Flores (ex-ministro da Marinha), Ruda Carvão Nunes (velejador), Sílvio Carlos Pimenta Jaguaribe (ex-presidente da Novacap), Torben Schmidt Graef (velejador) e Cesar Augusto da Silva Castro (velejador).

PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Caro Sócio,

Nós, do Conselho Deliberativo, exercemos a função que nos foi confiada por você, sócio, para legislar e fiscalizar temas relacionados ao orçamento, obras e regimento interno do clube. Como resultado dessa empreitada, gostaria de destacar nesta edição o excelente trabalho realizado pela Comissão de Eficiência Energética, composta pelos Conselheiros Efetivos Álvaro José Lindoso Veiga, como Presidente, Antônio Augusto Pinto Pinheiro e Israel José da Cruz Santana, para tratar do Termo de Cooperação Técnica nº 580/2018, atuando no late Clube de Brasília sob o Contrato nº135/2018, com a Companhia Energética de Brasília (CEB) e uma empresa privada.

O referido termo não passou pela aprovação do Conselho Deliberativo, procedimento previsto no Estatuto art. 75, inciso XIX, que cabe ao Conselho deliberar sobre acordos com Clubes congêneres e convênios a serem estabelecidos pelo IATE, por proposta do Conselho Diretor. A Comissão, diante da infração, apurou irregularidades administrativas na produção e execução desse Termo, firmado com base numa Carta de Intenções. Uma delas foi uma cláusula contratual, que determinava pagamento de multa superior ao valor da prestação dos serviços, pelo late Clube, em

face de uma possível desistência, se este verificasse da inconveniência e importunidade da contratação.

O resultado dessa apuração foi deliberado na reunião do Conselho, em maio, onde a Comissão propôs instauração de processo disciplinar administrativo para apreciação das responsabilidades dos agentes, além da revisão do contrato e documentos negociados nesse Termo. Mas, mesmo diante das falhas administrativas, nós, do Conselho Deliberativo, aceitamos o pedido de desculpas da Comodoria, por meio do Comodoro, Rudi Finger: “Todavia, me curvo perante este Colegiado, pedindo escusas por não ter, previamente, submetido a matéria a este douto Conselho, por absoluta carência de prazo e nunca por falta de respeito. Assumo aqui o compromisso de, doravante, submeter sempre as matérias ao crivo deste Colegiado”. Atestando que a assinatura do Termo teve como objetivo único e exclusivo beneficiar o clube.

Sabemos que o Projeto de Eficiência Energética é de extrema importância para o clube, por questões sustentáveis e econômicas, mas ele precisa acontecer dentro das normas e condições técnicas e financeiras que competem aos Conselheiros deliberarem sobre a sua melhor e mais eficiente execução. Ressalto que o trabalho seguirá, agora, dentro do previsto no Estatuto do Clube.

EDITORIAL

Como parte do nosso trabalho, também gostaria de ressaltar a aprovação das Contas do ano de 2018 pela Comissão Fiscal. Como previsto, essa pauta foi deliberada na reunião de março. De acordo com a Comissão, as Demonstrações Contábeis representaram adequadamente em todos os aspectos relevantes, posição patrimonial e financeira do late Clube de Brasília, em 31 de Dezembro de 2018.

Por fim, gostaria de ressaltar que o compromisso do nosso trabalho é com você, sócio, e nas melhorias

constantes do nosso clube. Mas, para que isso aconteça em sinergia, é importante que você participe mais das nossas discussões e deliberações, trazendo sua opinião e demanda. Estamos sempre abertos a ouvi-los. Agora, com mais um canal de comunicação: o IATEzap (61) 99951-8595. Você também pode enviar suas críticas e sugestões para os e-mails conselhodeliberativo@iatebsb.com.br ou iateclubebbs@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 Marque 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, Heraldo 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.

SUPLENTES 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, Antônio Gomes Moreira, Ricardo Rangel de Andrade, Halmélio Alves Sobral Neto, Fernando Antônio de Aquino Pavie, 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.

CEB restaura iluminação na área externa do late

Após solicitação formalizada pelo Comodoro Rudi Finger, a Companhia Energética de Brasília (CEB) realizou, no mês de maio, um minucioso trabalho de revisão da iluminação em toda a área externa do late Clube de Brasília.

Foi realizada a poda de árvores, a troca de lâmpadas, a checagem da fiação elétrica dos postes e restauração da rede que havia sido danificada pela queda de árvores após chuvas intensas, em toda a via de acesso ao Setor de Mansões Isoladas Norte, na região do entorno do Clube.

Com a poda das árvores, são reduzidas as chances de ocorrências de curtos-circuitos na rede elétrica decorrentes de quedas de galhos. A iluminação, por sua vez, aumenta a segurança de Sócios, moradores e colaboradores que circulam no local.



Comodoro Rudi Finger representa FENACLUBES em evento da ABCD



Em todo o mundo, o dia 10 de abril é comemorado como o Play True Day, ou o Dia do Jogo Limpo. A iniciativa da Agência Mundial Antidopagem (Wada, na sigla em inglês) tem o objetivo de conscientizar atletas, equipes e toda a comunidade esportiva na luta contra a dopagem.

Como parte das celebrações do Dia do Jogo Limpo, a Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) da Secretaria Especial do Esporte realizou, naquele dia, um evento no Centro Olímpico e Paralímpico, em Ceilândia, com a participação de autoridades, atletas, professores e familiares.

O Comodoro Rudi Finger esteve presente na cerimônia, representando a Federação Nacional de Clubes (FENACLUBES). Na ocasião, o então Secretário Nacional de Esporte, Marco Aurélio Vieira, bem como vários atletas e ex-atletas de alto rendimento interagiram com os presentes, em especial as crianças, ressaltando a importância da prática esportiva, os riscos do uso de substâncias proibidas e a valorização do jogo limpo.

IATE RUMO À META LIXO ZERO



Em fevereiro, o Iate, por meio de uma parceria entre o DOL e o DARH, implantou o Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos (PGRS), que inclui a segregação, acondicionamento, coleta e disposição final destes para todas as atividades executadas no Clube. O objetivo é minimizar os impactos dos resíduos gerados pelo Iate no meio ambiente e prevenir a poluição.

O projeto conta com a parceria do Instituto SENAI que, no dia 9 de maio, apresentou a metodologia aplicada. O evento contou com a presença do Comodoro Rudi Finger, do 1º Vice-comodoro, Quinho Grossi, da 2ª Vice-comodoro, Celina Mariano, de integrantes do Conselho Diretor e funcionários de diversos setores. A entrega do PGRS foi feita pelo diretor regional do Senai-DF, Marco Secco. “O principal ponto desse serviço é trabalhar a perspectiva da educação ambiental”, pontuou.

A consultoria do Senai-DF tem três etapas: diagnóstico, elaboração e apoio na implementação do plano. Também foi intensificada a vistoria em todos os setores em relação à utilização dos sacos de lixos, para que haja o descarte correto, sendo o azul para recicláveis, cinza para indiferenciados e preto para lixo orgânico, que neste caso serão disponibilizados nas copas, em baldes exclusivos para o descarte de restos de comida. Esse trabalho está sendo realizado em parceria com a empresa Compostar, que vai destinar de maneira correta os resíduos orgânicos produzidos no Clube.

O Comodoro Rudi Finger fez questão de exaltar o trabalho de gestão de resíduos iniciado em gestões

anteriores, frisando que o compromisso da atual administração é dar um passo além. “A nossa preocupação em aprimorar a gestão ambiental e de resíduos sólidos é permanente, e por isso atualizamos constantemente nossa atuação nesse segmento” comentou.

O Diretor de Administração e Recursos Humanos, José Carlos Damásio, mencionou a importância de se mudar a cultura do Associado e do quadro funcional para que a gestão de resíduos seja a mais eficiente possível. Já o Diretor do DOL, Francisco Zenor, comentou qual a próxima meta da administração. “Temos como objetivo alcançar a meta do Lixo Zero, que consiste no máximo aproveitamento e correto encaminhamento dos resíduos recicláveis e orgânicos e a redução ou mesmo o fim do encaminhamento destes materiais para os aterros sanitários”, disse.

As lixeiras passaram a ser reduzidas, em todos os setores do Clube, e estão sendo identificadas em recicláveis e indiferenciados. A ação otimiza o tempo de recolhimento dos resíduos nas salas e diminui o consumo dos sacos de lixo. Faz parte do projeto também, a instalação de secadores de mãos nos banheiros do Iate, visando a redução da utilização dos papéis toalhas.

O projeto passa a integrar todas as áreas do Clube. A Festa Junina foi o primeiro evento social do Iate a utilizar a nova metodologia de gestão dos resíduos, para a separação do lixo mais eficiente, com destino ambientalmente correto.



**REGATA
COMODORO
2019**

27 e 28 de julho



27/07 - a partir das 9h30 Regatas de Monotipos
28/07 - a partir das 10h Regata de Veleiros Cabinados



GRANDES DISPUTAS

MARCAM A REGATA ANIVERSÁRIO DO IATE



A tradicional Regata Aniversário do Iate agitou 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, foram realizadas apenas regatas de Monotipos (Classes Dingue, Hansa, Finn, Laser, Optimist, Snipe, Star e 420) e o evento contou com a participação de 94 velejadores, distribuídos em 80 barcos. As disputas ocorreram com ventos de 6 a 10 nós.

Na Classe Optimist, conquistaram a 1ª colocação Vitória Viegas, na categoria Veterano; Caio Lemos de Mesquita, na Estreante; e Rafael Araújo Trindade, na Pré Flotilha. Juliano Camargo Rosas foi o campeão na Classe Finn Master, Juliana Alves de Seixas e Luiza Vargas Valadares venceram a Classe 420, a dupla formada por Guilherme Raulino e Márcia Maciel conquistaram o 1º lugar no pódio na Classe Snipe e o 1º lugar da Classe Star ficou com Frederico Viegas e Renato Moura. Já na Classe Laser, Fernando Boani Paulucci Júnior venceu na categoria Standard e Júlia Sampaio, na 4.7. O resultado completo pode ser consultado no site do Iate, na área da Náutica.





IATISTAS DO OPTIMIST

SE DIVERTEM EM DIA DE GINCANA E NOITE DE ACAMPAMENTO



No fim de semana dos dias 06 e 07 de junho, a Náutica se dedicou à realização da tradicional e muito aguardada Gincana e Acampamento da Escola de Vela de Optimist. O evento contou com a participação de 55 crianças, com idade entre de 7 a 14 anos, que foram distribuídas em quatro equipes (Vermelho, Verde, Azul e Laranja) e disputaram o título da gincana, após a participação em diversas atividades envolvendo trabalho em equipe e conhecimento náutico.

No sábado e no domingo foram realizadas sete atividades: Regata Escola de Vela, Jogo da Velha Humano, Reizinho, Briga de Galo, Palavras de Optimist, Vivo/Morto e Grito de Guerra. O time Vermelho foi o grande campeão, com 630 pontos. A premiação da Gincana foi no domingo, às 13h.

No sábado à noite, as crianças festejaram, comeram um delicioso rodízio de pizza, jogaram totó, tênis de mesa e participaram de outras brincadeiras. Na hora de dormir, porta do galpão fechada! O acampamento contou com o apoio dos marinheiros, seguranças, pais e técnicos, todos dedicados a acompanhar os velejadores mirins madrugada à dentro.

Escola de Vela – Este evento que as crianças aguardam tão ansiosamente marca o encerramento do semestre da Escola de Vela do late. Para quem ainda não conhece e tem vontade de inscrever os filhos nas aulas, estão abertas as matrículas para o 2º semestre, que este ano vem com uma grande novidade: no ato da inscrição, o aluno pode escolher a turma de acordo com seu objetivo,

Lazer ou Competição.

Com o lema “Velejar para a Vida”, as aulas da turma Infantil de Lazer serão aos sábados, das 14h às 16h45, e têm como objetivo ensinar a velejar de forma lúdica e espontânea. Já as aulas da turma Infantil de Competição serão realizadas aos sábados e domingos, das 9h30 às 12h30, e vêm com o intuito de ensinar a velejar e preparar o aluno para representar o late em futuras competições, inclusive em outros estados e países.

Ambas as aulas são gratuitas e voltadas para meninas e meninos com idade entre 7 e 14 anos. Na iniciação, tanto o barco (Optimist) quanto os materiais e coletes salva vidas, são oferecidos pelo late sem nenhum custo. As aulas terão início no dia 3 de agosto e, em dezembro, será realizado o encerramento do semestre novamente com a tradicional Gincana e Acampamento.





PASSEIO NÁUTICO

AGITA SÁBADO NO IATE CLUBE



No dia 04 de maio, o Iate Clube de Brasília, em parceria com o Rota Jet e a Vila Náutica, realizou o Passeio Náutico de Moto Aquática e Lancha. O início do percurso foi às 11h, com a saída do Iate, indo até a Ponte JK, na Barragem e retornando para o Clube por volta das 13h, com a participação de aproximadamente 30 embarcações. Após o passeio, foi realizada uma confraternização no Pátio da Náutica, com a presença do DJ Andrey, que animou o evento.



RANKING DO DF

DA CLASSE OPTIMIST MOVIMENTA A ORLA NO IATE NOS MESES DE MARÇO, ABRIL E JUNHO



Nos dias 16 e 17 de março teve início, na Raia Norte, em frente ao Iate Clube de Brasília, a 1ª Etapa do Ranking do DF da Classe Optimist, realizada juntamente à Taça João Ramos da Classe Laser, em homenagem ao dedicado Sócio que tanto incentivou e ajudou o Clube na vela do Iate e do Distrito Federal. João faleceu em janeiro de 2017, quando era Vice-diretor de Escolas Náutica do Iate.

Na categoria veteranos de Optimist, o atleta Pedro Rocha Dantas sagrou-se o Campeão Geral, com Renato Gomes Lunetta em segundo lugar e Vitória Viegas de Lima em terceiro. Na categoria estreantes de Optimist, o velejador Caio Lemos conquistou o primeiro lugar. Breno José Almeida Macieira ficou em segundo, e Isabela Franke Rosas em terceiro lugar. Pela categoria Pré-Flotilha de Optimist, o velejador Pedro Paulo Bonesso conquistou o primeiro lugar, Rafael Araújo Trindade ficou em segundo e Luís Henrique F. Lopes, em terceiro lugar.

Na Taça João Ramos da Classe Laser, categoria Standard, o velejador Felipe Meira foi o Campeão Geral, seguido por Rafael Dias e Marcello Katallinic (Ziga) em terceiro lugar. Na categoria Radial, o velejador Arthur Maldaner conquistou o 1º lugar.

A primeira etapa de Optimist do Ranking DF teve continuidade nos dias 27 e 28 de abril, junto ao Torneio Guilherme Raulino da Classe Laser e o final da 1ª Etapa do Ranking do DF, com a participação de 37 velejadores, distribuídos em 18 Laser e 19 Optimist. Foram realizadas três regatas. Na Classe Laser Standard, o atleta Felipe Nóbrega ficou com a 1ª colocação e Bruno Lóssio chegou em terceiro. Júlia Sampaio venceu a Laser Radial. Na Classe Optimist Veterano, Renato Gomez Lunetta ficou em 1º lugar, seguido por Pedro Rocha Dantas, em

segundo, e Vitória Borges Viegas, em terceiro. Caio Lemos foi o campeão da Classe Optimist Estreante, seguido por Breno José Almeida, em segundo, e Isabela Franke Rosas, em terceiro lugar. Por fim, na Optimist Pré Flotilha, Rafael Araújo foi o 1º colocado, Pedro Paulo Bonessa, o segundo, e Stella Monzillo, a terceira.

Já nos dias 8 e 9 de junho, teve início a 2ª Etapa do Ranking do DF da Classe Optimist e a Taça George Raulino da Classe Snipe, em homenagem ao ex-Comodoro, que tanto se dedicou à Vela no DF e no Iate Clube de Brasília. A etapa seguiu com novas regatas nos dias 29 e 30 de junho, chegando ao resultado final. Com 10 regatas válidas para os estreantes e veteranos e 6 regatas para a categoria Pré-Flotilha, os velejadores do Iate conseguiram excelentes resultados. Na Veterano, Luiz Felipe Giagio foi o campeão, seguido por Pedro Rocha Dantas e com Vitória Borges Viegas na terceira posição. Breno José de Almeida venceu a Estreante, com Caio Lemos em segundo e Isabela Franke Rosas, em terceiro. Na Pré Flotilha, Luiz Henrique Lopes foi o primeiro colocado, Stella Monzillo a segunda e Luiz Eduardo Marinho, o terceiro. A relação completa com a posição de cada participante pode ser conferida no site do Clube: www.iateclubedebrasil.com.br/nautica.



Atleta do late é Campeão do Sul Americano da Classe 470



No mês de março, o atleta latista Ricardo Paranhos e seu proeiro Rodolfo Streibel (sócio do Veleiros do Sul) conquistaram o título do Campeonato Sul-Americano da Classe 470, realizado no Clube dos Jangadeiros, em Porto Alegre (RS), ao vencerem 4 das 10 regatas realizadas.

A dupla, que iniciou a parceria em abril de 2018 de olho nos jogos de Tóquio 2020, segue firme na campanha Olímpica. Os próximos passos da dupla serão as participações nos Campeonatos Europeu e Mundial da Classe 470, com apoio do late Clube de Brasília.

Barco de Conselheiro do late vence Classe Delta 26 do Campeonato do DF de Cabinados

O Campeonato do DF das Flotilhas Delta 26, Fast 230 e Ranger 22 foi realizado nos dias 18, 19, 25 e 26 de maio. Após seis regatas disputadas, o barco Ventania, de propriedade do Conselheiro Nato e Benemérito Fernando Boani, sagrou-se campeão pela Classe Delta 26, seguido pelo barco Inspiration, que ficou com a 2ª colocação, e pelo Albatroz, em terceiro.

Representando o late, o Barco Lung Tá foi o 3º colocado na Fast 230 e o Traffic ficou também em 3º lugar na Classe Ranger 22. O resultado completo pode ser consultado no site do Clube: www.iateclubedebrasilia.com.br/nautica.



VII Copa Brasil de Vela será realizada no late em outubro



O late Clube de Brasília vai sediar a 7ª edição da Copa Brasil de Vela, de 13 a 20 de outubro e deverá contar com a participação de aproximadamente 90 atletas distribuídos em cerca de 60 embarcações que disputarão classes Olímpicas e da Vela Jovem.

Estão incluídas nas Classes Olímpicas, as categorias RS:X (masculino e feminino), Laser Standard, Laser Radial (feminino), Finn, 470 (masculino e feminino), 49er, 49er FX e Nacra 17 Foil (Misto). “Na Copa Brasil de Vela competem os melhores velejadores do Brasil das Classes Olímpicas, de qualquer idade, sendo que o primeiro colocado de cada classe garante vaga na equipe Olímpica do Brasil e receberá apoio financeiro da CBVela para disputar as principais competições internacionais de 2020”, explicou Flávio Pimentel, Diretor de Esportes Náuticos do late. Já nas Classes da Vela Jovem, serão disputadas regatas nas categorias RS:X (masculino e feminino), Laser Radial (masculino e feminino), 420 (masculino e feminino), 29er (masculino e feminino) e Nacra 15 (misto).

Velejadores de até 18 anos participam da Copa Brasil de Vela Jovem, que acontece em paralelo à Copa Brasil de Vela. “A Gerência Técnica da Confederação Brasileira de Vela utiliza o evento para avaliar os atletas e convocar a Equipe Brasileira de Vela Jovem para representar o país no Campeonatos Mundiais, organizado anualmente pela Federação Internacional de Vela”, disse Flávio.

A Copa Brasil de Vela é o principal evento das Classes Olímpicas no Brasil e tem o objetivo de selecionar a Equipe Brasileira Olímpica que participará dos principais campeonatos internacionais e de treinamentos no ano seguinte como preparação para os Jogos Olímpicos. O evento contará com a participação de ídolos Olímpicos, como Robert Sheidt, Jorge Zarif e Martine Grael, além de campeões mundiais e medalhistas pan-americanos em disputa pela sonhada vaga Olímpica. “Além dos inegáveis benefícios de caráter técnico para todos os competidores, a Copa Brasil de Vela dará enorme visibilidade ao esporte no interior do país, o que certamente trará um incremento no número de praticantes da vela, notadamente junto às crianças e jovens. E é o aumento de praticantes que nos dará cada vez mais candidatos em potencial para a vela de alto rendimento”, comemorou o Diretor.

PREPARE-SE! A 5ª EDIÇÃO

DO IATE IN CONCERT SERÁ DIA 17 DE AGOSTO



Considerado um dos maiores eventos culturais e solidários de Brasília, o late in Concert chega à sua 5ª edição, que será realizada no dia 17 de agosto (sábado). O espetáculo, muito aguardado pelos fãs de música erudita, contará com a apresentação da Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro, sob a regência do maestro Claudio Cohen, ao pôr-do-sol, às margens do Lago Paranoá. O evento traz ao público música clássica e trilhas sonoras de cinema e terá início às 17h20.

O convênio entre o Governo do Distrito Federal e o late Clube de Brasília, para a realização do evento, foi assinado no dia 03 de julho, pelo governador em exercício, Paco Britto, pelo Comodoro Rudi Finger, e pelo secretário-executivo de Cultura e Economia Criativa, Cristiano Vasconcelos. O acordo prevê patrocínio do DF para o late in Concert, de caráter social. Também participaram da solenidade o maestro Claudio Cohen, a secretária de Turismo, Vanessa Mendonça, o 1º Vice-comodoro Quinho Grossi, e o ex-Comodoro, Edison Garcia.

O late in Concert será, como de costume, ao ar livre, com vista privilegiada do Lago. Um dos objetivos é ampliar o acesso do público à música clássica. Um evento que, segundo o maestro Carlos Santiago, Diretor Cultural do late, promete mais uma vez encantar pessoas de todas idades. "O repertório será bastante vasto e pretende aproximar o público da linguagem musical que se apresenta em salas de concerto", disse. "Aqueles que gostam de músicas clássicas universais e temas de trilhas sonoras de cinema não podem perder", completou.

Depois do grande sucesso das primeiras edições, prestigiadas por cerca de cinco mil pessoas cada, o evento passou a compor a agenda cultural anual do Clube. Em 2016, o late in Concert, idealizado pelo então Comodoro Edison Garcia, foi eleito como Destaque Nacional em Cultura, pela Federação Nacional dos Clubes (FENACLUBES), em premiação considerada o "Oscar" do segmento clubístico.

Evento solidário - O espetáculo tem cunho social, já que ingresso é gratuito e poderá ser retirado mediante a doação de 5kg de alimentos não-perecíveis (exceto sal e fubá). A data de início das trocas dos ingressos será informada em breve nas redes sociais e no Jornal do late.

Para o Comodoro Rudi Finger, é uma honra para o late receber novamente a Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional neste grandioso evento, que ainda ajuda a melhorar a vida de milhares de brasilienses. "A Orquestra sempre proporciona emocionantes espetáculos. Estou certo que este ano repetiremos o grande sucesso das edições anteriores", disse. A expectativa é superar a arrecadação do ano passado, que foi de quase doze toneladas de alimentos, que foram destinadas ao Banco de Alimentos do GDF e a instituições filantrópicas cadastradas junto ao late.

O late Clube realiza, ainda, a cada ano, doações de equipamentos para a Orquestra. Neste empenho, o Clube proporcionou a quase quinze mil pessoas a experiência de assistir a um inesquecível concerto de música erudita ao ar livre.

IATE PRESTOU

HOMENAGENS ÀS MÃES EM MAIO



O mês de maio foi muito especial no late! Vários setores do Clube fizeram lindas homenagens às mães latistas! No dia 05, o CIATE promoveu um grande evento, no Pergolado, que foi prestigiado por dezenas de famílias latistas e que foi abrilhantado com a apresentação da Batalá, banda de percussão composta apenas por mulheres, formada por cerca de 40 integrantes. Durante o evento, houve sorteios de brindes, muitas brincadeiras e carrocinhas de pipoca, minipizza e churros.

Náutica - A Flotilha da Classe Optimist realizou, no dia 11, um evento dia especial em homenagem às mães dos velejadores da Escola de Vela Infantil. Os Sócios puderam se divertir e se descontraír na Prainha Norte do Clube, um local privilegiado, às margens do Lago Paranoá. O late disponibilizou embarcações à vela, caiaques, pranchas de SUP, bicicleta flutuante, enfim, tudo para a Família latista poder desfrutar da estrutura do Setor Náutico.

Natação - Comemorar o Dia das Mães de um jeito diferente e especial foi o objetivo dos professores da Escola de Natação do late, ao promoverem o "Aulão das Mães 2019", com atividades muito divertidas, envolvendo as mães e seus filhotes nos dias 15 e 16. Após a realização de brincadeiras dentro e fora da água, como "Nadando até a mamãe", "Arranca rabo", "Corrida de cavalos" e "Túnel", uma grande roda e cantorias encerraram a festa, que proporcionou momentos únicos

de descontração, carinho e entrosamento. Depois de tantas atividades, foi o momento de confraternizar e repor as energias em torno de um saboroso lanche, com mesa de frutas, sanduíches e sucos, que reuniu os 118 pequenos atletas e suas acompanhantes.

Judô - No dia 18, os pequenos judocas latistas mostraram todos os movimentos e golpes aprendidos, no Festival de Judô em homenagem às Mães. O evento, já tradicional no Clube, foi realizado no Ginásio de Esportes e contou com a participação dos alunos da Escolinha de Judô do late e judocas do SESC de Taguatinga e do Colégio Mackenzie, totalizando mais de 200 atletas. Primeiramente, os judocas fizeram demonstrações de alguns golpes e, depois, as mães foram convidadas a subir no tatame para participar de algumas atividades com seus filhos. Ao final do festival, as mães foram homenageadas com uma dedicatória e os judocas receberam medalhas de participação. Também foram realizados sorteios de brindes.

Tênis - Já no dia 19, foi a vez da Escolinha de Tênis do Professor André Brasil fazer uma grande festa para as mães. Em uma manhã ensolarada, elas suaram a camisa ao participar de brincadeiras que exercitavam os fundamentos da prática de Tênis, sempre em parceria com os filhos nas quadras. Disputando cada bola com muita animação, mães e crianças puderam interagir e se divertir. Ao final, foi servido um delicioso café da manhã com distribuição de rosas para as homenageadas.

DIA DAS MÃES



DIA DAS MÃES



DIA DAS MÃES



ANIVERSÁRIO DE

59 ANOS DO IATE É CELEBRADO COM MUITA FESTA



Este ano o Iate Clube de Brasília completou 59 anos e celebrou de uma forma diferente: com várias festas temáticas durante todo o mês de abril! O início foi com o Sunset Sertanejo, realizado no dia 06, no Espaço Poliesportivo Sul. Com muita animação, os Associados puderam curtir o melhor do sertanejo com Hugo e Banda, que animou a festa tocando os grandes sucessos da atualidade e os modões de antigamente. As crianças tiveram um espaço especial para curtir o evento, com brinquedos infláveis e mesas de ping pong e pebolim.

Já no dia 13, foi a vez do forró! A festança foi realizada no térreo do Edifício Multifunções, com open bar de chopp e degustação de pizzas do Restaurante Della Pasta. A pista foi animada por Ney Marques e Cristiano, dupla muito tradicional e conceituada no Distrito Federal. A pista de dança ficou cheia! Para as crianças, também teve diversão, com distribuição de pipoca e animadas partidas de ping pong e pebolim. O evento contou com o apoio da Stadt Cervejaria.

Um dos eventos mais aguardados pelos latistas, o tradicional churrasquinho em comemoração ao aniversário do Clube foi realizado num belo domingo de sol, dia 21. A festa, que contou com a presença de um

grande número de Sócios e dependentes, trouxe muitas brincadeiras para as crianças, música ao vivo, e na hora do tradicional parabéns, uma intensa rajada de fogos de artifício e balões das cores do Clube. Em sua fala, o Presidente do Conselho Deliberativo, Antônio Oscar Lóssio, exaltou que o maior patrimônio a ser celebrado é o Associado latista. Cercado por Sócios, Fundadores, Diretores e integrantes do Conselho Deliberativo, o Comodoro Rudi Finger agradeceu a presença de todos e comentou a felicidade que é reunir a família latista para celebrar mais um ano de vida do ICB.







SOCIAL







FESTA JUNINA

DO IATE SURPREENDE SÓCIOS E CONVIDADOS MAIS UMA VEZ



A Festa Junina do Iate é conhecida por reunir muita gente bonita e famílias inteiras todos os anos, em um ambiente seguro e com uma estrutura diferenciada, belíssima decoração, excelentes shows e apresentações de quadrilhas e ampla variedade de alimentação, com qualidade inigualável. Este ano não foi diferente! Um grande público passou pelo Iate nos três dias de festa e se surpreendeu com a belíssima decoração assinada por Virginia D'Arc, que trouxe um pedacinho de Minas Gerais para a capital do país

A pista em frente ao palco ficou lotada nos três dias de festa, 06, 07 e 08 de junho, com shows de Forró com Site, da dupla Henrique & Ruan e da musa brasileira do axé, Adriana Samartini. As apresentações das quadrilhas Formiga da Roça, Arroxa o Nó e Ribulço também chamaram a atenção do público pela alegria, entrosamento e rico figurino.

Nas 26 barracas de comidas típicas, os brasileiros puderam se deliciar com uma ampla variedade de comidas típicas dos festejos juninos, com alto padrão de qualidade e higiene.

A grande novidade deste ano foi o espaço Sub-17, especialmente desenvolvido para o público jovem, com infraestrutura de boate, onde um DJ agitou as três

noites de festa, com as músicas mais curtidas pelos jovens na atualidade. Para completar a diversão, o Iate trouxe, ainda, o Rodas da Diversão, um ônibus recheado de videogames de diversas gerações, como PlayStation, Xbox e Nintendo Wii, com iluminação especial. Como acontece todos os anos, crianças também encontraram muita diversão na Festa Junina do Iate, em uma série de brinquedos, com apresentações diárias com o mágico Tio André, brinquedoteca e berçário.





















3ª SEMANA DE SAÚDE

DO IATE DEBATE NOVAS ESTRATÉGIAS PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA



Novas abordagens sobre diversas áreas da saúde deram tom da 3ª Semana de Saúde do Iate Clube, realizada de 24 a 28 de junho. O objetivo do encontro foi oferecer informações sobre novas técnicas, procedimentos e tratamentos em áreas como odontologia, cardiologia, endocrinologia, ortopedia e medicina geral, que de alguma forma possam contribuir com uma melhor qualidade de vida para o Associado latista e seus familiares.



O evento, realizado pela Diretoria Médica e pelo EMIATE, foi acompanhado por Sócios e convidados, que puderam assistir às palestras e participar, tirando dúvidas diversas. Entre os temas abordados, a apresentação de alternativas de tratamento odontológico para Apneia e Ronco, reposição hormonal, formas de prevenção de infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral, formas de prevenção de lesões osteoarticulares e doenças preveníveis por vacina para adultos. A semana reuniu respeitados profissionais, como o Dr. Rogério Zambonato, João Lindolfo Borges, Dr. José Mário Baggio, Dr. Davi Haje e Dra. Ana Rosa dos Santos.



DIRETORIA MÉDICA



DIRETORIA MÉDICA



EDIÇÃO DE JUNHO

DO BRINCAIATE FOI UM SUCESSO



No dia 30 de junho, o late promoveu mais uma edição do Brincaiate, com muitas atividades de recreação, brinquedos infláveis, oficina de Slime e apresentação do grupo infantil Tambores na Escola. O show com o Mágico Steiner também encantou os pequenos, que ainda se deliciaram com pipoca e algodão doce, que foram distribuídos no evento. Programa-se: o Brincaiate acontece todos os meses, no último domingo. Confira algumas imagens.



IATE INAUGURA

ESCOLA DE TÊNIS DE MESA



A Secretaria de Esportes Individuais lançou a Escola de Tênis de Mesa do Iate, no dia 26 de maio, em badalado evento que contou com a participação de atletas profissionais, que fizeram jogos de exibição.

As aulas da nova modalidade tiveram início no dia 06 de junho e são realizadas às terças e quintas-feiras, em três horários, das 16h às 17h, das 17h às 18h e das 19h às 20h30, e aos sábados das 10h às 11h e das 11h às 12h. Podem participar adultos e crianças com idade a partir de 6 anos. As inscrições estão abertas na Secretaria de Esportes Individuais, no térreo do Edifício Multifunções. A mensalidade custa R\$ 105. É necessário apresentar laudo médico que ateste aptidão física para a prática de atividade esportiva.

Aos domingos há, ainda, aulão gratuito para os Sócios, em dois horários, das 10h às 11h e das 11h às 12h, no Edifício Multifunções. Participe!



ITF SENIORS

MOVIMENTA AS QUADRAS DE SAIBRO DO IATE



PATROCÍNIO:



VOGA
INVEST



AGENTE AUTÔNOMO
DE INVESTIMENTOS
XP Investimentos



LEBLON
EQUITIES

APOIO:



FAENGE
CORPORATIVA DE SERVIÇOS

A 10ª edição do ITF Seniors, disputado nas quadras de saibro do Iate Clube de Brasília, terminou no dia 04 de maio, tendo mais uma vez reunido um grande público. O evento, que teve a chancela das empresas Voga Invest - Agente Autônomo de Investimento, XP e Leblon Equities, reuniu atletas de vários países, como Chile, Colômbia, Itália, Suíça, Estado Unidos e Mônaco, além dos melhores jogadores seniores brasileiros, sendo alguns classificados nas primeiras posições do Ranking Mundial da ITF (International Tennis Federation).

Um badalado coquetel, realizado no dia 1º de maio, marcou a abertura do torneio e foi um momento especial de confraternização entre jogadores, espectadores e convidados. Durante o evento, que contou com a presença do Comodoro Rudi Finger, da 1ª Vice-comodoro, Celina Mariano, e integrantes do Conselho Diretor, os melhores tenistas de 2018 foram homenageados. Os representantes da Voga Invest também marcaram presença no evento.

A competição faz parte do Circuito Internacional da modalidade e é um evento classificado como GRADE 1, ou seja, que distribui a maior quantidade de pontos entre todos os torneios mundiais. O Iate mais uma vez sediou o prestigiado torneio graças ao seu moderno complexo tenístico, que conta com 15 quadras, sendo 11 de saibro e, dentre elas, seis quadras cobertas.



TÊNIS



TÊNIS



TORNEIO DE FUTEVÔLEI

MOVIMENTOU AS QUADRAS DE AREIA DO IATE

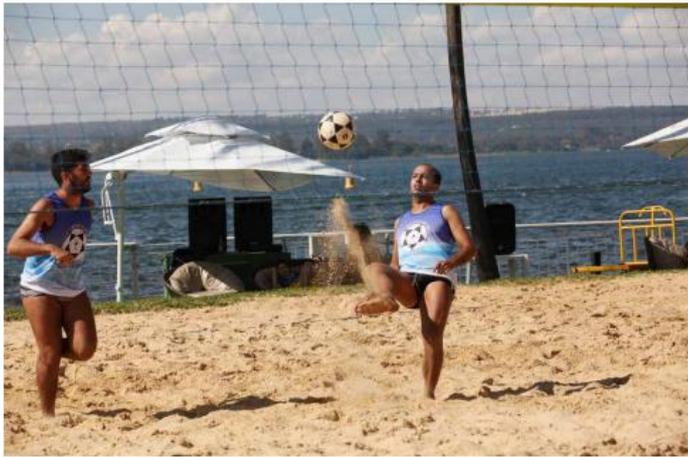


Foi realizado, nos dias 25 e 26 de maio, nas quadras de areia da Orla do Iate Clube de Brasília, o tradicional Torneio de Futevôlei em comemoração aos 59 anos do Clube. Foram dois dias de excelentes disputas, com a participação de aproximadamente 30 duplas.

Houve premiação nas categorias iniciante e intermediário e, na ocasião, foi inaugurada uma nova modalidade de futebol, o Futmesa. Luciano Ponte e Pedro Nunes foram os grandes campeões do evento, seguidos por Bruno Machado e Gustavo Machado, em 2º lugar, e Tomaz Nina e Felipe Maciel, em 3º.



FUTEVÔLEI



ATLETAS IATISTAS

REPRESENTARAM A SELEÇÃO BRASILEIRA NO CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA



A Equipe de Patinação do Iate fez excelente participação no Campeonato Brasileiro e Torneio Nacional de Patinação Artística, realizado na última semana de março, em Joinville (SC). A equipe Iatista, com 41 participantes, conquistou 52 medalhas, sendo 11 de ouro, 13 de prata, 13 de bronze, 9 de quarto lugar e 6 de quinto lugar. A competição foi a seletiva para o Campeonato Sul-americano, para o qual o Iate conquistou nove vagas no torneio, sendo sete individuais e duas em quarteto.

O Campeonato Sulamericano de Patinação Artística foi realizado de 18 a 25 de abril, em Joinville (SC). As doze atletas Iatistas representando o Iate no torneio foram: Bruna Nery (Quarteto Infantil), Carolina Rabelo (Solo Dance Sênior), Clara Barcelos (Solo Dance Juvenil e Quarteto Júnior), Isadora Barreto (Quarteto Júnior), Letícia de Oliveira (Quarteto Júnior), Maria Fernanda Ribas (Solo Dance Júnior), Marta Ziller (Solo Dance Sênior), Manuella Dominguez (Quarteto Infantil), Monique Moisés (Livre Júnior e Quarteto Júnior), Natália Janiques (Livre e dança juvenil), Roberta Carneiro (Quarteto Infantil) e Sara Castillo (Livre Sênior).

Os resultados foram excelentes! A atleta Clara Barbosa Barcelos conquistou o 2º lugar na categoria Dança Juvenil Feminino. Além disso, o Quarteto Júnior

ficaram em 4º lugar; a patinadora Maria Fernanda Ribas de Almeida ficou 5º lugar na categoria Dança Júnior Feminino; Natália Janiques Barros ficou em 7º lugar na categoria Dança Juvenil Feminino e com o 10º lugar na categoria Livre Juvenil Feminino; Caroline Miranda Rabelo ficou em 10º lugar na categoria Dança Sênior Feminino; Monique de Oliveira Moisés ficou no 18º lugar na categoria Livre Júnior Feminino; e Marta Ziller e Silva ficou na categoria Dança Sênior Feminino. A equipe Brasileira é treinada por Eduardo Rabelo Gravina e Tatiana Carolina Resende.



CONSAGRADO PROFESSOR

DE DANÇA COMEÇA
A DAR AULAS DE RITMOS NO IATE

Com a participação de 30 pessoas, o EMIATE promoveu, no dia 8 de maio, uma aula experimental de dança de salão, totalmente gratuita, com Marcelo Amorim, professor consagrado no Distrito Federal! Discípulo de Carlinhos de Jesus, Marcelo Amorim há 24 anos comanda a companhia de dança mais prestigiada da capital federal. Com o samba de gafieira e tango como especialidades, Marcelo Amorim ainda ministra Master Classes em todo o país, ao exemplo de eventos especializados como o Baila Costão, promovido anualmente em Santa Catarina.

A aula demonstrativa foi uma degustação para o novo curso de Ritmos, que passou a ser oferecido pelo EMIATE, com o famoso bailarino. A aula é realizada às quartas-feiras, das 11h à 12h20, no Espaço da Patinação, no Edifício Multifunções. Uma oportunidade inédita para aprender a ter muito ritmo com um dos melhores professores de dança do Brasil.

Para os interessados, as matrículas podem ser feitas na secretaria do EMIATE e o custo mensal é de R\$ 110. Para os alunos dos demais cursos do setor, a aula de Ritmos tem desconto especial de 37% e passa a custar apenas R\$ 70. Mais informações pelo telefone 3329-8745.



EMIA TE PROMOVE

UMA NOITE DANÇANTE MEMORÁVEL!



O dia 10 de maio vai ficar marcado na memória dos latistas! O Jantar Dançante do EMIATE reuniu cerca de 150 pessoas em uma noite muito animada e divertida. O DJ André abrilhantou a festa, tocando os melhores hits dos anos 70, 80 e 90.

Os presentes também se deliciaram no buffet servido pelo restaurante "Tudo de Bacalhau", primorosamente preparado pelo chef Antônio Costeira. Entre as delícias servidas na noite, bacalhau com natas, alcatra ao molho madeira e, de sobremesa, pastéis de Belém e torta de amêndoas.





CONFRARIA REVELA

SEGREDOS DA PREPARAÇÃO DO BOBÓ DE CAMARÃO



No dia 24 de maio, o EMIATE realizou a 3ª edição do evento Confraria, que trouxe como convidada, a renomada chef Renata La Porta. Um grupo de 40 pessoas esteve presente para saborear o prato apresentado pela chef, 'Bobó de Camarão acompanhado de farofa de Cream Cracker'. Após a apresentação de todos os truques e técnicas para confecção do delicioso prato, foi sorteado um ingresso para próxima Confraria, que teve como ganhador o senhor Daniel Rosa.



WORKSHOP ABORDOU

AUTOESTIMA FEMININA E RELACIONAMENTOS AFETIVOS



No dia 03 de abril, o EMIMATE reuniu dezenas de Associadas no Salão Social para o workshop “Viver com Prazer - Essência Feminina”, ministrado pela terapeuta empírica e conselheira de relacionamento, Iara Nárdia.

De forma simples e didática, Iara abordou temas tidos socialmente como tabus e frisou a importância da autoestima feminina nos relacionamentos amorosos e para uma vida sexual saudável e plena. “Ofereço aos participantes uma oportunidade não apenas única, mas também imperdível de se recuperar e torná-los mais, confiantes e com uma autoestima inabalável”, explicou.

A proposta da terapeuta, com o workshop, foi dar dicas para a mulher assumir o controle da própria vida, com segurança, conhecendo seu corpo, sua beleza e seus limites. “A mulher de hoje precisa saber, entender e aceitar que o espaço conquistado por ela não é por acaso. Além de sermos femininas, somos inteligentes e capazes de desenvolver qualquer coisa sem perder nossa feminilidade”, frisou.

Segundo ela, com isso até os relacionamentos serão fortalecidos. “Qual é o homem que não deseja uma mulher de atitude, feminina, bonita e inteligente para estar ao seu lado? Meu objetivo é mostrar o poder que nós mulheres temos que muitas vezes está adormecido dentro de nós”, contou a terapeuta, lembrando que sempre temos o que aprender. “O que temos que ver é que muitos relacionamentos não dão certo porque de certa forma nos sabotamos. Sou feia, gorda, magra e por vai, quando achamos que não merecemos ser felizes. Não é bem assim. Temos que ter nossa autoestima inabalável.

É só colocar em prática. Afinal, só temos a ganhar”, ressaltou.

Iara não escondeu a alegria de realizar o evento no late. “Gosto muito de palestrar para os Associados do late, onde a aceitação de meu trabalho sempre foi reconhecida. É maravilhoso tratar desses assuntos com essas mulheres empoderadas e inteligentes. Sempre fui muito bem acolhida por todos desse Clube, portanto me sinto lisonjeada em poder falar para esse grupo seletivo de mulheres”, elogiou.

A palestra foi interativa e as presentes puderam participar a todo momento fazendo perguntas e tirando dúvidas. “O público foi bastante participativo e a troca de informações é sempre bem-vinda. Muitas mulheres têm me procurado para aprender mais. É muito gratificante ter meu trabalho reconhecido, afinal são mais de 23 anos de profissão, os quais sempre dedicados a elas”, agradeceu Iara.



PESQUISA VAI

TRAÇAR O PERFIL DO IDOSO DO IATE



A Vital Recor, especializada em atividades físicas voltadas à terceira idade, fechou uma parceria com o Iate Clube para realizar uma pesquisa sobre o perfil do idoso do Clube. A pesquisa teve início no final de março e está sendo realizada pessoalmente com Sócios com idade a partir dos 60 anos de idade, no EMIATE.

O questionário aborda temas como depressão geriátrica, cognição, memória curta e longa e até riscos de queda. Também são realizados testes físicos para determinar a velocidade ao caminhar, a força dos membros inferiores e superiores, flexibilidade, velocidade para sentar e levantar e o equilíbrio.

Segundo Cristina Calegari, Sócia do Iate que realiza a pesquisa, o objetivo é traçar um perfil do idoso que frequenta o Clube. Além disso, são gerados relatórios individuais, que são entregues aos participantes, com perfil personalizado e indicações de atividades, exercícios e cuidados que devem ser tomados. “Quando entrego a avaliação, já mostro o que está bom e o que pode melhorar. Se os resultados forem bons, a pessoa é aconselhada a manter as atividades atuais. Mas, quando verifico problemas como riscos de queda, explico os motivos e oriento para os cuidados adequados”, contou Cristina, que tem 22 anos de experiência com idosos.

Segundo ela, para se ter envelhecimento saudável não basta apenas tomar remédio e ir ao médico. “É preciso adotar uma alimentação saudável, incluindo aí uma boa hidratação, um sono adequado e atividade física. Esse

tripé é essencial para um bom envelhecimento”, disse. “O brasileiro está vivendo mais, mas percebemos que com pouca qualidade de vida, mesmo para aqueles que têm boas condições financeiras e acesso à informação”, completou.

A pesquisa continua sendo realizada. Para agendar a avaliação física e cognitiva gratuita, basta ligar no telefone 3242-2147, da Vital Recor. “A participação dos filhos é fundamental para um bom processo de envelhecimento dos pais, inclusive para identificar quando ele começa a se acomodar. Eles também podem fazer o agendamento e acompanhar os pais na entrevista”, concluiu Cristina.



RESULTADOS

DO 1º TORNEIO DE BURACO DE 2019



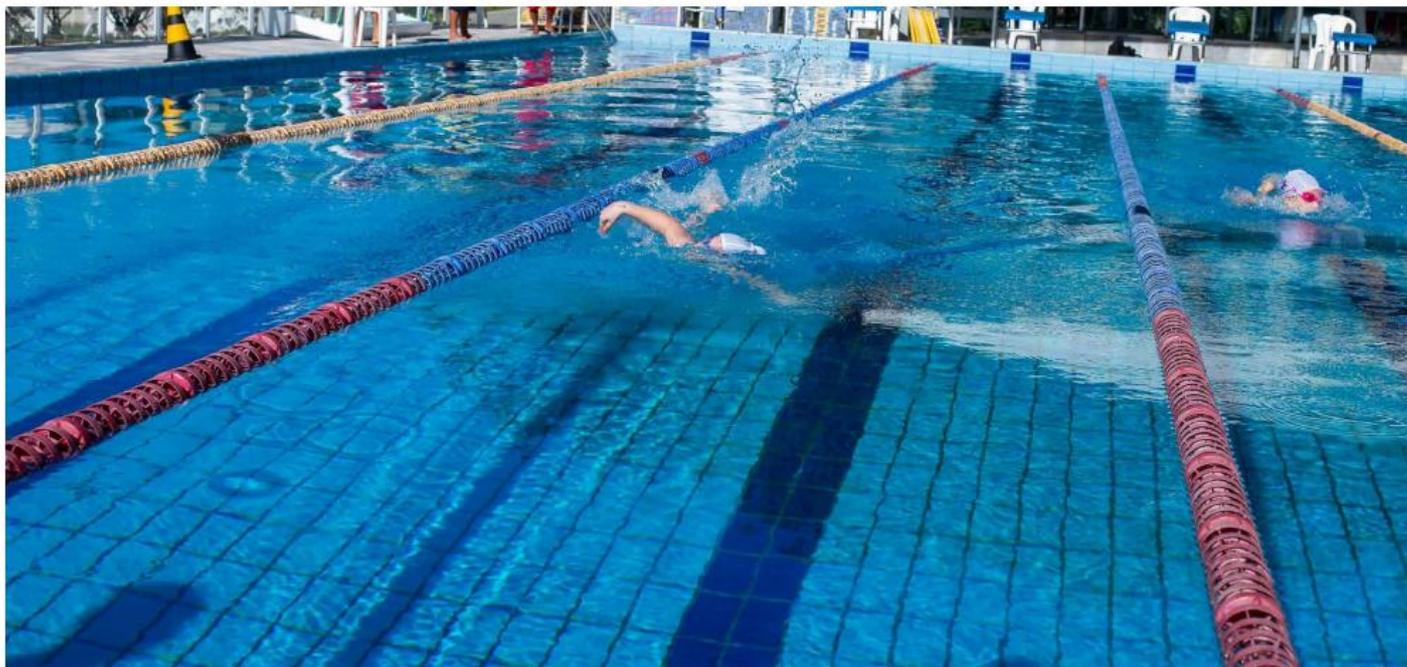
Disputado entre os dias 25 e 27 de abril, o 1º Torneio de Buraco de 2019 contou com a participação de dezenas de Sócios. A competição foi realizada em três rodadas e, ao final das disputas classificatórias, Valéria Carneiro Albuquerque sagrou-se campeã, com Socorro "Help" Amorim em segundo lugar, Marília A. Rodrigues dos Reis Gallo, em terceiro, e Norma Ávila na quarta colocação.

Durante a premiação, a Vice-diretora da modalidade, Marília Gallo, agradeceu a participação de todos, destacando o empenho da Diretora Social, Ângela Marques, e a colaboração das Sócias Lúcia Grangeiro e Narme Gomide na organização do torneio. Marília ainda ressaltou os momentos de descontração vividos durante a competição e encerrou sua fala ao agradecer a Comodoria e Diretoria de Esportes Coletivos pelo apoio ao evento.



FESTIVAL ENCANTA

OS PAIS DOS PEQUENOS NADADORES IATISTAS



Nos dias 15 e 16 de junho, a Escola de Natação realizou seu tradicional Festival, celebrando o desenvolvimento das crianças. Com número recorde de participação, o evento foi dividido em dois dias, sendo que o sábado foi dedicado às crianças de 3 a 8 anos, dos níveis Kids 1, 2 e 3, que demonstraram as habilidades aprendidas no meio aquático, como técnicas de sobrevivência e os primeiros passos nas técnicas de nado.

No domingo foi a vez dos alunos de 8 a 14 anos, das categorias Pré-mirim, Mirim, Petiz e Infantil, competirem com bastante equilíbrio, provas de 25m e 50m, nos estilos livre, costas e peito, empolgando o público presente.

O Festival foi promovido pela equipe de professores e estagiários, sob a coordenação do professor Guilherme Sari. Na ocasião, o Comodoro Rudi Finger ressaltou a importância de um Festival que reúne mais de 160 crianças e o crescimento da modalidade do Clube. O Vice-diretor de Esportes Aquáticos, Edward Cattete, falou sobre o aumento do número de alunos da Escola de Natação, que passou de 375 no início do ano, para 610 atualmente. A Diretora de Esportes Individuais, Ana Claudia Barreto, também participou do evento. Para encerrar os dois dias de festival, foram realizadas apresentações do Palhácio Chochou, que divertiram o público na Antiga Sede.



NATAÇÃO



PRIMEIRO SEMESTRE

DA NATAÇÃO FOI MARCADO POR RECORDES, CONQUISTAS E MUITA INSPIRAÇÃO



As equipes de Natação do Iate Clube são formadas por grandes campeões. Nas piscinas e em águas abertas, os nadadores vêm abrilhantando o nome do Iate. Prova disso é a coleção de bons resultados colhidos neste primeiro semestre de 2019, em todas as categorias. “O semestre foi marcado por muitas medalhas, troféus e a confiança no trabalho que está sendo muito bem realizado pelos técnicos Fábio Costa, Vinícius Ribeiro e Vitor Oliveira”, disse Edward Cattete, Vice-diretor de Esportes Náuticos do Iate.

O ano competitivo começou em março, na piscina do Parque Aquático Claudio Coutinho, em Brasília. Quinze atletas das categorias Petiz a Sênior participaram da competição com excelentes resultados. Mesmo com a ausência de alguns atletas na equipe, que estavam no Rio de Janeiro participando dos Jogos Escolares Brasileiros, o time voltou pra casa com 10 ouros, 6 pratas e 8 bronzes.

Em abril, os atletas Aimê Lourenço, Guilherme Rabelo e Leandro Bressan participaram do Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação, na cidade do Rio de Janeiro. Os três atletas foram finalistas da competição, sendo Aimê nos 50m livre, Guilherme nos 50m costas e

Leandro nos 200m peito. Leandro David ainda superou o recorde absoluto do DF na prova de 50m peito. Com os resultados, o trio garantiu a 21a colocação para o Clube, dentre 53 inscritos.

Ainda em abril, Aimê Lourenço integrou a Seleção Brasileira no Campeonato Sul-americano Infante Juvenil, em Santiago, no Chile. A atleta de 17 anos foi ouro nos revezamentos 4x100m medley, 4x100m livre, 4x100m livre misto e 4x200m livre, além de prata nos 50m livre e bronze nos 100m livre.



NATAÇÃO

Depois foi a vez dos 22 nadadores das categorias Infantil, Juvenil, Júnior e Sênior participarem do Torneio Centro-Oeste de Clubes, no Parque Aquático Claudio Coutinho. A equipe conquistou o 1º lugar na Categoria Sênior, 3º lugar na Categoria Júnior e 3º lugar geral no Campeonato. Nove nadadores do late bateram recordes na competição, com Aimê Lourenço, João Vitor Caballero, Paula Vaz, Júlia Mesquita e os revezamentos 4x50m medley misto e 4x100m medley masculino.

Em maio, três atletas fizeram bonito no Festival CBDA Centro-Oeste Mirim-Petiz de Natação, dessa vez na Uni-Evangélica, em Anápolis. Nina Morena ganhou dois ouros e duas pratas, Luísa Carsalade conquistou uma prata e um bronze e Nina Xavier ganhou medalha de prata, além de novas experiências que enriquecerão ainda mais a vida das pequenas atletas.

Também em maio, Aimê Lourenço mais uma vez representou o Brasil e sagrou-se campeã dos 100m livre no 13º Campeonato Mundial Escolar de Natação, realizado no Rio de Janeiro. Mais dois ouros (100m livre e 4x100m livre) e duas pratas (50m livre e 4x100m medley) para a coleção da campeã.

Isabela Bressan confirmou o favoritismo e trouxe para casa três medalhas do Campeonato Brasileiro Infantil, realizado no final de maio no Minas Tênis Clube de Belo Horizonte. A atleta foi campeã brasileira nos 100m e 200m costas e 3ª colocada nos 400m medley. Junto com Ana Luísa Oliveira e Kenue Teixeira, a equipe fez uma ótima campanha, garantindo a 12ª colocação dentre 104 equipes inscritas.

Em junho, os atletas Henrique Lacerda, João Paulo Brandão, Nicolas Rodrigues e Rodrigo Leão estiveram em BH participando do Campeonato Brasileiro Juvenil. Os atletas se superaram na piscina e voltaram ainda mais ambiciosos para os campeonatos do próximo semestre.

Finalizando o semestre, os atletas Aimê Lourenço e João Vitor Caballero participarão do Campeonato Brasileiro Júnior de Natação na cidade de Colombo (PR). “Estão muito bem preparados e na expectativa de voltarem com medalhas”, contou Cattete. O campeonato já aconteceu e Aimê foi campeã nos 50m livre e 100m livre. João Vitor foi bronze nos 200m peito e 400m medley.

Master - A equipe Master do late também tem colecionado medalhas e recordes ao longo do semestre. Cinco atletas já iniciaram o ano em março marcando presença no XXIII Mais Mais Masters de Natação, em Brasília. Beatriz de Mendonça, Edward Cattete, Rildo Rocha, Roberto Fuina e Tânia Santos subiram ao pódio 15



vezes, garantindo o 7º lugar para o late no Campeonato, com 30 equipes participantes de todo o Brasil.

Depois foi a vez dos atletas encararem os 1500m livre da etapa de abertura do Circuito da Abramn (Associação Brasiliense Master de Natação). Sete inscritos, 6º lugar no Geral e um novo recorde na categoria 40+, batido pela atleta Erika Garcia. A atleta ainda assegurou, em abril, os novos recordes do DF nas provas de 100m e 200m borboleta, 400m medley e 200m livre, durante participação no 63º Campeonato Brasileiro Master de Natação, na cidade de Curitiba. Junto com Juliana Santos, a equipe somou quatro ouros, um bronze e um quarto lugar no torneio.

Mais medalhas e recordes vieram nas etapas seguintes do Circuito Abramn 2019 de Natação Master, em Brasília. Em abril, na Apcef, foram 14 atletas participantes e 9 ouros, 8 pratas, quatro bronzes, um quarto e um sexto colocado. Na Asbac, em maio, 22 atletas conquistaram 50 medalhas e mais três recordes:



NATAÇÃO

Marina de Oliveira nos 400m livre, Guilherme Rabelo nos 50m costas e o revezamento 4x50m medley com Rita de Cássia, Simone Noronha, Erika Garcia e Juliana Santos. Em junho, no Torneio Brasil Master de Natação realizado em Ribeirão Preto (SP), Erika Garcia conquistou um ouro, uma prata e um bronze, além de um novo recorde do DF nos 100m borboleta em piscina curta.

Travessias - Os atletas da Natação também fazem bonito nas águas do Lago Paranoá. Em março, na 1ª Etapa MKS de Maratonas Aquáticas realizada na área de lazer da Ponte JK, Nina Morenna foi campeã geral feminina, Luisa Carsalade campeã em sua categoria e Júlia Mesquita e Kenue Teixeira foram vice-campeões nas categorias.

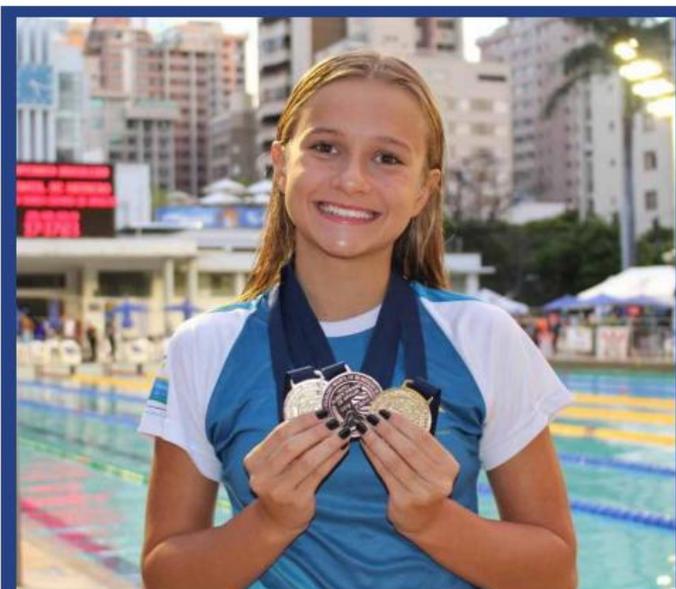


Ainda em março, em comemoração ao Dia Mundial da Água, Nina Morenna, Kenue Teixeira e Júlia Mesquita foram campeãs nas provas de 1250m, 2500m e 5000m do Desafio CAESB em águas abertas no Lago Paranoá.

Inspiração - Tantos resultados positivos servem de inspiração para os pequenos nadadores da equipe Mirim e Petiz que participam dos Festivais das Escolas de Natação (FEN). Foram duas etapas da Competição durante o semestre. Carolina Horigoshi, Luisa Carsalade, Nina Morenna, Nina Xavier, Gabriel Lopes e Joaquim Xavier são os atletas que marcaram presença e fizeram bonito. O FEN reúne atletas federados e não federados, de 7 a 12 anos e é composto por quatro etapas no ano. As próximas etapas, em agosto e novembro, devem reunir ainda mais nadadores, com mais medalhas e muita animação.



Aimê Louise Silva Lourenço, 17 anos, campeã mundial escolar. Cursa o 3º ano do Ensino Médio. Começou a nadar aos 4 anos e hoje treina 6 dias por semana, num total de 40mil metros. Está focada no objetivo de participar dos Jogos Olímpicos de 2024.



Isabela David Bressan, 14 anos, bicampeã brasileira infantil. Cursa a 9ª série do Ensino Fundamental. Começou a nadar aos 2 anos e hoje treina 6 dias por semana, num total de 30mil metros. Sonha em participar dos Jogos Olímpicos de 2024.

EXPOSIÇÃO COLETIVA

“A ARTE NO EMIATE” REUNIU OBRAS DE ARTISTAS DO IATE



No dia 04 de abril, a Diretoria Cultural e o EMIATE realizaram a abertura solene da exposição “A Arte do EMIATE”, com obras dos alunos dos cursos de Pintura, Mosaico e Encontro com a Arte. O evento foi prestigiado por cerca de 200 pessoas, entre Sócios e convidados.

A exposição fez parte das homenagens aos 59 anos do late Clube e, segundo o Comodoro Rudi Finger, teve por objetivo evidenciar o talento artístico dos alunos dos cursos do EMIATE. “Desejamos promover o crescimento cultural da Família Iatista, por isso a importância de estimular e valorizar as habilidades dos Sócios expositores”, disse.

A exposição, com pinturas, artes e mosaicos ficou aberta para visitação até o dia 21 de abril. Ao final, foram doadas duas das obras expostas para o acervo cultural do late Clube de Brasília: ‘Velejando’, da Sócia Vilma Machado, e ‘Sonhos’, da Sócia Maria Helena Mizuno Moreira.





IATE PREMIA

VENCEDORES DO CONCURSO DE FOTOGRAFIA



1º lugar

A Diretoria Cultural do Iate Clube de Brasília promoveu, na noite de 24 de abril, a premiação dos ganhadores da 2ª edição do Concurso Interno de Fotografia do Iate. O evento de premiação, realizado no IateTV, contou com a presença do Comodoro Rudi Finger, da 2º Vice-Comodoro, Celina Mariano, do Diretor Cultural, Carlos Santiago, integrantes do Conselho Diretor, diversos Sócios e convidados.

Os 19 Associados que concorreram foram homenageados na ocasião e receberam certificados de participação. Estiveram presentes no evento, ainda, os fotógrafos Célio de Melo Costa e Eduardo Vergara, que fizeram parte da comissão julgadora.

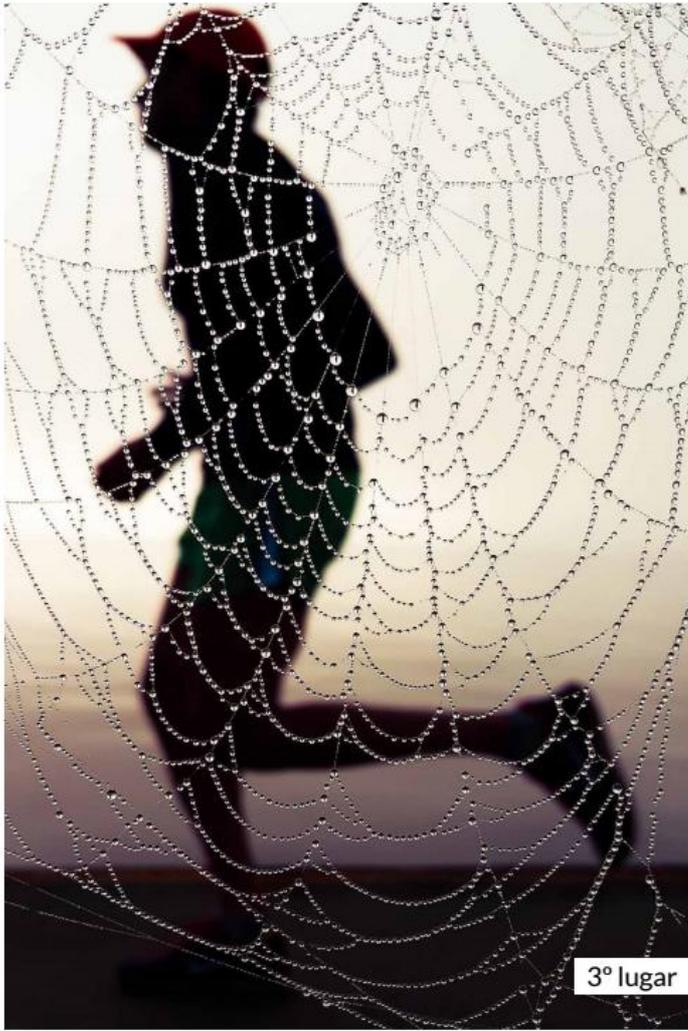
Após a apuração das notas, a Sócia Marta Brenda Siqueira foi escolhida como a autora da foto campeã, batizada como “Céu e Lago”. Em 2º lugar, ficou a imagem náutica “Albatroz”, de autoria da Iatista Tânia Milca de Carvalho Malheiros. Em 3º lugar, veio a foto do Sócio Sávio Batista Kzam, com o nome “Teia do Aranha”.

Com o tema ‘Imagem Inédita de Práticas Esportivas do Iate Clube de Brasília’, o concurso foi destinado

exclusivamente aos Sócios do Iate e seus dependentes, fotógrafos profissionais ou amadores. A foto vencedora vai representar o Iate Clube de Brasília no Concurso Nacional de Fotografias da FENACLUBES, durante o Congresso Brasileiro de Clubes.



CULTURAL



IATE VAI SEDIAR

EDIÇÃO ESPECIAL DO PROJETO VENHA DANÇAR

FESTA DE COMEMORAÇÃO DE

32 Anos
Projeto:.. venha dançar...

venhadancar.com.br

Projeto Venha Dançar faz 32 anos e para festejar convidou a maior e melhor orquestra de baile do país



Orquestra Tabajara

Comemorando 32 anos de existência, o projeto Venha Dançar nasceu com o propósito de trazer grandes orquestras nacionais para a Capital Federal, em um evento dançante sempre muito concorrido. Esta celebração chega ao Iate, que vai sediar a próxima edição do evento, no dia 31 de agosto, a partir de 21h.

O baile, com 4h de duração, terá como atração principal a Orquestra Tabajara, uma das mais tradicionais do Rio Janeiro, e promete embalar todos os presentes. Os ingressos, limitados, estão à venda no Espaço Concierge. Menores de 18 anos só terão acesso ao evento acompanhados dos pais ou responsável. Não perca!

ATLETAS DO IATE

PARTICIPAM DO COPACABANA OPEN DE BEACH TENNIS



O Iate Clube de Brasília foi muito bem representado no maior torneio de Beach Tennis do mundo, realizado nas areias de Copacabana, no Rio de Janeiro, de 1º a 5 de maio. Participaram do evento cerca de 1500 atletas, superando a famosa edição do torneio de Aruba. “O evento trouxe os melhores jogadores do mundo da categoria profissional e atletas amadores de todo Brasil. Tivemos representantes do Iate em todas as categorias”, explicou Maria Cecília de Almeida Moço, Vice-diretora de Beach Tennis.

Na Categoria Profissional, as atletas Iatistas Andrea Crossara e Thais Holanda romperam a barreira do Qualify e avançaram a chave principal da ITF como um resultado inédito que as colocou no seletivo grupo de profissionais brasileiros com pontuação no ranking mundial.

Os resultados de Brasília foram significativos também no Amador. As disputas foram muito acirradas, com chaves difíceis de até 64 duplas em disputa. “Mas, acima de tudo, o benefício que alcançou todos

os Iatistas que participaram foi o da integração com centenas de atletas e o intercâmbio desportivo de diversos estilos de jogos que enfrentaram nas 40 quadras da Avenida Atlântica”, disse Cecília.

A delegação de Brasília contou com cerca de 200 atletas, que deram mostraram muita união. Era a maior delegação do evento, que chamou a atenção inclusive pelo uso do uniforme. “O Copacabana Open de Beach Tennis de 2019 foi uma experiência esportiva de grande valor para a evolução do Beach Tennis de Brasília”, elogiou a Vice-diretora.

Representando o Iate, participaram 80 atletas, em todas as categorias, com excelentes resultados. Alexandre Granjeiro (bicampeão) e Pedro Santos, por exemplo, conquistaram o 1º lugar na Categoria A Masculina.

Despontaram, no evento, atletas muito jovens, com idade entre 13 e 17 anos, que disputaram com desempenho impressionante as categorias amadoras, profissional e Sub 20, que, segundo Cecília, mostraram



que serão os futuros profissionais de destaque mundial, com técnica apurada e treinamento de qualidade, o que se inicia bem cedo, especialmente nos estados do Sul do Brasil.

“Também ficou evidente a complexidade de um evento dessa magnitude e quantos detalhes precisam ser acertados para que gerem uma experiência positiva para esse imenso público de atletas e audiência”, disse. “Essa vivência nos faz refletir e pensar em caminhos para a evolução do Beach Tennis no late e Brasília”, continuou Cecília, que garantiu que, em 2020, seguramente o late terá uma participação ainda mais expressiva nesse grandioso evento.

Confira os resultados dos brasileiros no torneio:

CAMPEÕES B

Marcelo Klimkievicz / Bruno Gagliardi

VICE-CAMPEÕES MISTA B

Alex Pedra / Amanda Borges

SEMIFINALISTAS MISTA 40

Davi Haje / Dani Miari

SEMIFINALISTA MASTER 50

Alexandre Pochyly / Edward Borba

SEMIFINALISTA MASCULINO B

Luiz Eduardo Muniz / Matheus Muniz

SEMIFINALISTA MISTA A

Daniele Belga / Sandro Aucélio

CAMPEÕES TEAM CUP B

Marcelo Klimkievicz / Bruno Gagliardi

Amanda Borges / Claudia Carvalho

DISPUTAS ACIRRADAS

MARCARAM O CAMPEONATO INTERNO DE SQUASH



De 9 a 11 de maio, o late foi palco de excelentes disputas no 7º Campeonato Interno de Squash. O torneio, sempre muito movimentado, contou com a participação de 49 atletas, distribuídos em nove categorias.

A competição tem se destacado pelo alto nível dos jogos disputados e a descontração entre atletas e torcida, que se concentram no deck próximo às quadras da modalidade, no Edifício Multifunções. O campeonato interno abrangeu as categorias Masculina A, B, C, D, Feminina A, B, C e Juvenil A, B e C.

Ao final, foi realizada uma confraternização, com a entrega de troféus para campeões e vices. “O Squash é um dos esportes que mais cresce no mundo, especialmente por ser recordista em termos de queima de caloria. O late acompanha essa tendência, já que a modalidade proporciona um trabalho cardiorrespiratório, concentração e coordenação motora”, explicou o professor Helio Sousa.

Para quem quiser praticar, basta procurar a Secretaria de Esportes Individuais ou falar diretamente com o professor, que fica à disposição nas quadras. Há possibilidade de aulas regulares, de segunda à sábado, ou aulas particulares.



FUTEBOL

late participa da edição 2019 da GO CUP



O late Clube de Brasília mais uma vez marcou presença no Go Cup, maior torneio de futebol infantil da América Latina, disputado em Aparecida de Goiânia (GO), de 13 a 20 de abril. A competição contou com a participação de 4.000 crianças, divididas em 320 equipes nas categorias Sub 7, Sub 8, Sub 9, Sub 10, Sub 11 e Sub 12.

Na categoria Sub 08 - Classe Ouro, a equipe do late conquistou três vitórias em cinco jogos. Já na categoria Sub 9 - Classe Ouro, a equipe fez uma excelente primeira fase, com cinco vitórias, mas acabou eliminada nas quartas de final. O time da categoria Sub 10 - Classe Prata chegou até as semifinais, após três vitórias e uma derrota. Na concorrida categoria Sub 11 - Classe Ouro, apesar das quatro vitórias e apenas uma derrota, o time do late acabou eliminado nas oitavas de final. Na categoria Sub 12 - Classe Prata, o time conquistou duas vitórias e duas derrotas.



ACADEMIA

Academia promove maratona com 3h de muita dança e animação



A Diretoria do Espaço Saúde realizou, no dia 26 de abril, mais uma edição da Maratona de Dança. O evento, que teve as 60 vagas abertas rapidamente preenchidas, acabou por demandar a criação de uma lista de espera, e foi mais um grande sucesso.

A edição 2019 da Maratona de Dança contou com a participação não só dos excelentes professores da Academia, como também de diversos convidados que, somados, formaram um grupo de mais de 10 profissionais da dança. Estes professores se revezaram durante as 3h ininterruptas de aula, embalados por uma seleção musical com os grandes hits nacionais e internacionais do momento.

A energia e o clima de confraternização entre os alunos e professores foram contagiantes e deixaram um gostinho de quero mais em todos os participantes! Ficou interessado? Conheça as aulas de Ritmos da Academia do late! Horários: segundas e quartas-feiras, às 18h; terças e quintas, às 08h e às 10h; e aos sábados, às 11h.



DICAS PARA COMBINAR A MEIA COM CADA TIPO DE SAPATO MASCULINO



Ultimamente, os homens têm deixado o preconceito de lado e passado a se preocupar cada vez mais com o estilo e com a aparência. Prova disso é que, só nos últimos três anos, o mercado de moda e beleza brasileiro apresentou forte crescimento, com uma movimentação de aproximadamente R\$ 20 bilhões na economia, segundo dados da Euromonitor International.

Dentro da moda masculina, um assunto que ainda gera polêmica é como combinar a meia com cada modelo de sapato. Afinal, será que é necessário abrir mão do conforto para não errar na composição do look? Ou tem como aliar ambos? Alanna Caroline, dona da franquia JEF, de calçados masculinos, em Brasília, afirma que basta saber combinar os modelos de sapatos e de meia. “Características como material, tipo, cores e comprimentos pesam na hora da escolha”, explica. Anote as dicas de Alanna para não errar:

SAPATOS SOCIAIS

Via de regra, o estilo da meia deve combinar com o estilo do sapato. Logo, se a proposta é usar um sapato mais fino, a meia deve seguir a mesma linha. Modelos como oxford, brogue, derby e até os mais ousados como o monk strap, que têm solados em couro, pedem combinações com meia em microfibra ou seda, que sejam longas e tenham cor aproximada a cor do sapato ou da calça.





MOCASSIM

Ainda que tenham um ar um pouco social, dependendo do modelo, são considerados mais casuais. Assim como a versão dos sapatos sociais que tenham solado de borracha, que ganham um ar mais leve. Com eles, o ideal seria misturar a classe e o despojamento com meias sociais de materiais mais simples, como o algodão.



DOCKSIDE

É um sapato bastante versátil. Mesmo tendo uma pegada mais casual, ele pode ser usado para trabalhar e para alguns eventos diurnos um pouco mais formais. Porém a dica para este modelo é: não use meias. O mais recomendado é tomar os devidos cuidados higiênicos, mas, se não houver essa possibilidade, é válido utilizar 'meias sapatilha', ou meias invisíveis. Mas mesmo assim ainda há risco de a meia aparecer.



SAPATÊNIS

O sapatênis, que é ainda mais casual que os mocassins e normalmente usado em churrascos e ocasiões diurnas menos formais, pede meias de algodão mais curtas. Sobre a espessura: nada de meias muito grossas! Este tipo de meia somente é indicado para a prática de exercícios físicos, com tênis esportivos. Dê preferência ao meio termo, já que, nesse caso, as finas também não seriam o ideal.

MEIAS COLORIDAS?

Fashionistas mundo a fora têm aparecido cada vez mais com as famosas happy socks, que são meias super coloridas e estampadas. A proposta pode ser ou dar destaque para a meia em meio a um look de cor neutra, ou fazer uma composição com alguma outra peça, como a calça ou a camisa, usando uma meia com cores parecidas. Elas podem ser usadas até mesmo com sapatos mais sociais, o que dá um toque mais casual e descontraído.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

E ALGUNS TIPOS DE DOENÇAS PODEM OBTER DESCONTO NA COMPRA DO CARRO ZERO



Grande parte da população brasileira tem direito a isenção de impostos como IPI, ICMS e IPVA para aquisição de veículo 0km e não sabe disso. Pessoas que possuem algum tipo de deficiência ou limitação ou que tenham dependentes nesta situação, chamada de PCD, são aptas para usufruir desse benefício. Mas, por falta de informação, acabam não fazendo uso do mesmo.

Normalmente, acredita-se que as isenções só são concedidas para pessoas com deficiências ou patologias graves. Contudo, no rol dos beneficiados estão os portadores de lesões e doenças que são muito mais simples e comuns. Há cerca de 120 doenças elegíveis para o direito à isenção do imposto, como hérnia de disco, hepatite, osteoporose, diabetes, artrite, artrose, AVC, LER ou ainda autismo, Síndrome de Down, deficiência visual (acompanhante legal) e outras.

SAIBA MAIS SOBRE O BENEFÍCIO

O deficiente físico que é condutor de automóveis ou motorista que tenha dependente nessa condição, está isento de IPI, ICMS, IPVA e rodízio municipal. Já o portador de necessidades especiais não condutor que tenha deficiência física, visual ou autismo está isento de IPI. A isenção é válida para pessoas portadoras de deficiências, debilidades ou ainda com alguma doença incapacitante – inclusive crianças.

Caso o paciente tenha deficiência mental, o exame precisa ser feito por um psiquiatra e um psicólogo. Em caso de deficiência física, o exame deve ser atestado por um especialista correspondente à deficiência e que prestem serviço para a Unidade Emissora do Laudo (UEL).

Nos dois casos, o laudo precisa ter a assinatura do responsável pela clínica ou hospital no qual o exame foi realizado. De acordo com o decreto nº 3.298/1999,

COMPORTEAMENTO

entende-se por deficiência toda “perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica que gere incapacidade para o desempenho de uma atividade, dentro do padrão considerado normal para o ser humano”. Doenças como LER (Lesão por Esforço Repetitivo), síndrome do Túnel do Carpo e tendinite crônica podem se enquadrar nestes benefícios dependendo do grau de limitação.

O benefício da isenção poderá ser exercido apenas uma vez a cada quatro anos, sem limite do número de aquisições, conforme a vigência da Lei nº 8.989, de 1995, atualmente prorrogada pela Lei 13.146/2015, art. 77.

Caso o beneficiário queira vender seu veículo adaptado em menos de dois anos (no caso do IPI) ou em menos que três anos (no caso de ICMS), terá que pagar todos os impostos que teve isenção na hora da compra, com a atualização monetária e acréscimos legais desde a data da aquisição do bem. Depois desse período, poderá vender o veículo pelo preço normal de mercado, como se não tivesse sido comprado com isenção.

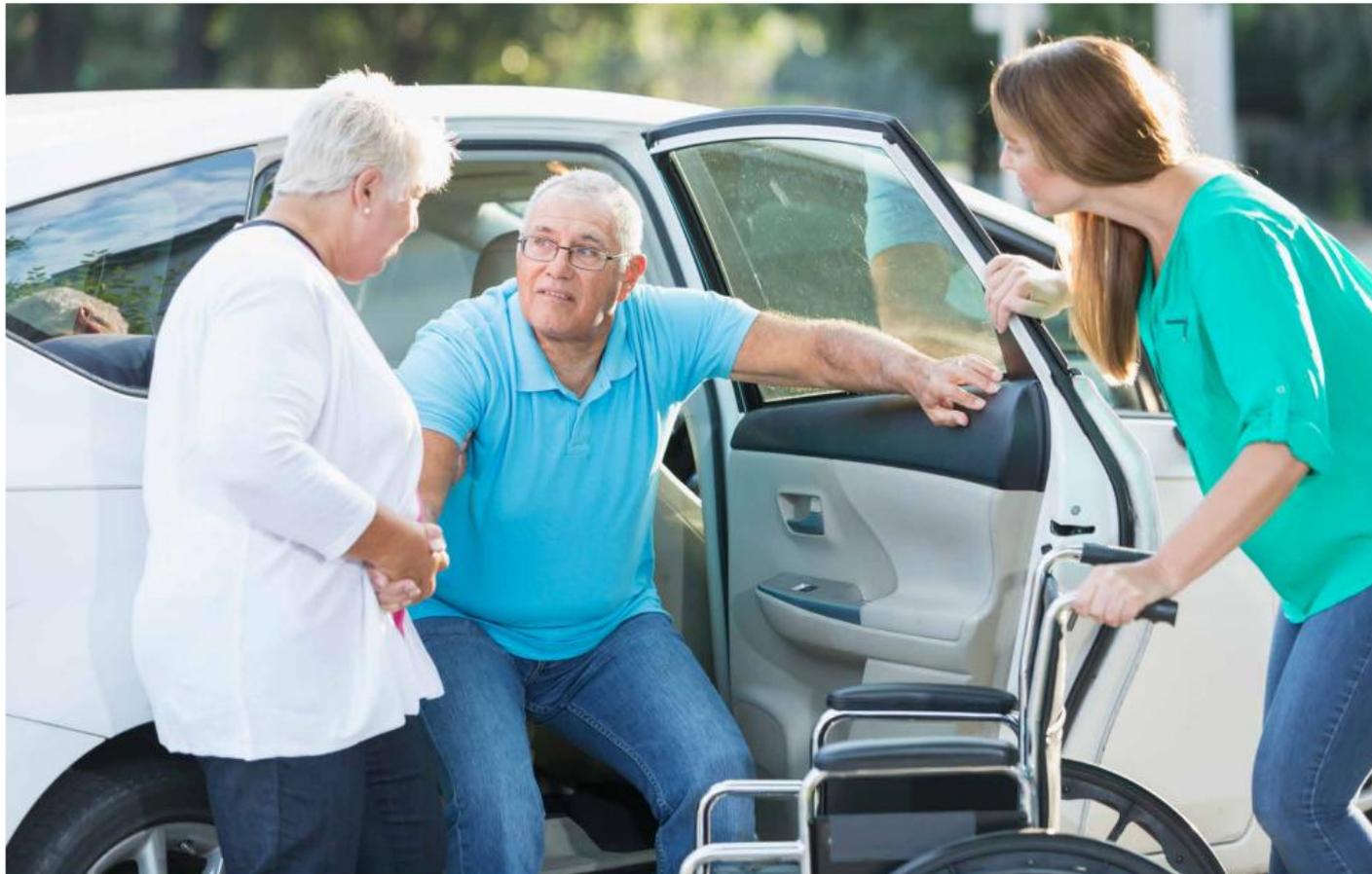
Em casos de pessoas com necessidades especiais, mas que não são condutoras dos veículos, a isenção do IPI oferecida para terceiros (familiares ou responsáveis pelo transporte da pessoa) é menor, o que, em geral,



reduz o valor do automóvel em até 15%.

Não há impedimento que o carro seja usado por outros motoristas esporadicamente, desde que cumpra sua função para transportar a pessoa necessitada quando necessário.

*Fonte – Quatro Rodas



ENEAGRAMA

UMA FERRAMENTA CAPAZ DE IDENTIFICAR PERSONALIDADES E MOTIVAÇÕES



Uma figura geométrica formada por nove pontas e utilizada há milhares de anos com fins terapêuticos, o Eneagrama é mais do que uma ferramenta para aprimorar as relações humanas. Ao permitir que cada pessoa se encontre entre os tipos diferentes de personalidade, possibilita a descoberta – ou redescoberta – da essência e o despertar das potencialidades de cada um.

A facilitadora Carla Teixeira Mattos, da empresa Celta Desenvolvimento Pessoal, explica que o Eneagrama é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento que descreve os nove tipos essenciais de personalidade presentes na natureza humana. Segundo ela, a palavra Eneagrama vem do grego e significa figura de nove pontas. “O Eneagrama nos permite identificar padrões comportamentais repetitivos e automáticos em nossa vida, muitos deles destrutivos, e expõe as motivações por trás desses comportamentos. Adicionalmente, nos fornece orientação para o autodesenvolvimento, apontando caminhos de crescimento para cada um dos nove tipos, tornando a caminhada mais assertiva”, explicou.

Considerado um mapa milenar da personalidade e da essência, o Eneagrama parte do pressuposto que

todos os nove tipos são igualmente importantes para a humanidade e que somos mais que nossa personalidade. “Ele apresenta com propriedade os talentos e limitações de cada um dos nove tipos. É tomando consciência de onde estamos é que podemos promover as mudanças necessárias e ampliarmos o leque de habilidades e qualidades a serem desenvolvidas”, disse Carla.



Facilitadora Carla Mattos

COMPORTEAMENTO

Conheça um pouco mais sobre essa poderosa ferramenta:

Qual é a proposta do Eneagrama?

Carla Mattos - A jornada interior proposta pelo Eneagrama é fascinante, pois revela a importância de expandirmos nossa consciência rumo ao resgate do estado de unidade com o todo e com nós mesmos, tornando-nos pessoas livres na verdadeira acepção da palavra. As mudanças decorrentes dessa caminhada são processadas de forma gradual e requerem aceitação diante dos conteúdos inconscientes revelados. Aceitar a existência da dualidade em nós nos permite alçar o voo em direção à integração do Ser.

Quais são as habilidades dos nove tipos?

Carla Mattos - O Tipo 1 tem a capacidade de se aperfeiçoar continuamente e espírito crítico para perceber o que está faltando e como pode ser transformado. O Tipo 2 tem sensibilidade para perceber as necessidades dos outros e generosidade grande para ajudar e cuidar. O Tipo 3 tem dinamismo e eficiência de se garantir no que faz e de alcançar metas, atingindo êxito e sucesso. O Tipo 4 tem senso estético refinado e busca de um significado maior em tudo o que faz. O Tipo 5 tem a capacidade de buscar conhecimento, de observar e aprofundar, de elaborar e analisar. O Tipo 6 tem a capacidade de se preparar e prevenir em relação aos cenários futuros indesejados. O Tipo 7 tem criatividade e capacidade de viver a vida buscando o que ela tem de bom. O Tipo 8 tem assertividade e capacidade de enfrentar e ir até o fim e o Tipo 9 é um excelente ouvinte e tem habilidade de conciliar e harmonizar o ambiente.

Qual é o objetivo principal?

Carla Mattos - Nos mostrar que somos mais que nossa personalidade. A personalidade é um combustível para nos levar à essência. O convite é para nos apropriarmos de nossas sombras, o conteúdo inconsciente desconhecido por nós, aceitando-as e integrando-as em nós. Isso faz com que nos tornemos seres mais completos.

Quais são os benefícios?

Carla Mattos - Adquire-se uma compreensão maior sobre si mesmo, talentos, limitações e motivações; amplia-se a percepção da realidade, aumentando as opções de escolhas; ganha-se clareza sobre a importância da diversidade de tipos; melhora-se a qualidade do relacionamento interpessoal; apontam-



se caminhos específicos de crescimento pessoal para cada um dos tipos. O trabalho de crescimento se torna mais assertivo

Para quem é indicado?

Carla Mattos - Para quem quer buscar a “verdadeira liberdade” e uma vida mais plena. A expansão da consciência direcionada ao trabalho de crescimento pessoal leva o ser humano a sair do automatismo e a ganhar clareza sobre as escolhas feitas

COMPORTAMENTO

e suas consequências. Assumir a responsabilidade pelo que se planta gera novas posturas de vida. Porém, só é possível se o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal forem priorizados.

Quais são as aplicações na vida pessoal e na profissional?

Carla Mattos - O Eneagrama aplicado à vida profissional torna as relações mais saudáveis e a empresa, como um todo, mais humana. Pressupõe que conhecendo mais sobre si mesmo, o indivíduo pode aprimorar seus talentos, desenvolver novas habilidades e ultrapassar os obstáculos pessoais, tornando-se ao mesmo tempo, mais produtivo e auto realizado profissionalmente.

Na vida pessoal, melhoram-se consideravelmente as relações interpessoais a partir de uma compreensão maior sobre si mesmo e sobre os outros. Percebe-se claramente o grande desafio de se promover mudanças em crenças e comportamentos que causam muita dor a si e aos outros. Por exemplo, uma pessoa autocrítica. Ela sofre e aqueles que convivem com ela também.

Como conhecer?

Carla Mattos - Hoje em dia são muitos os livros que abordam o tema. Para os iniciantes indico "A sabedoria do Eneagrama", de Don Richard Riso e Russ Hudson. No entanto, nenhum livro poderá substituir a caminhada rumo ao autoconhecimento e transformação pessoal.



OS ENCANTOS DE ARUBA

ONE HAPPY ISLAND!



Você vai tirar férias e está em dúvida se procura um destino animado, com muitas festas, se prefere descansar numa praia paradisíaca, ou se opta por um local com trilhas e muitas aventuras? Aruba é a escolha perfeita para você! A pequena ilha caribenha congrega todas essas qualidades e muito mais!

Não é à toa que Aruba ostenta o slogan 'one happy island'. A começar pela receptividade inigualável do simpático povo local, passando pelas maravilhas naturais, são incontáveis os atributos que fazem dessa ilha uma ilha muito feliz.

Banhada pelo refrescante mar turquesa e rodeada calor caribenho e pelos ventos alísios, Aruba é o lar de raios de sol constantes e de belíssimas praias de areias brancas e macias. O povo arubiano é uma mistura de mais de 90 nacionalidades de mais de 130 países





vivendo em harmonia. A história rica e diversa da ilha e de seu povo cria um verdadeiro caldeirão de culturas.

A ilha tem uma paisagem única, de ruas com casas em tons pastel para explorar, delícias caseiras para saborear, calipso para dançar e 100 mil pessoas acolhedoras com quem conversar. Em Aruba estão maravilhas naturais surpreendentes a serem exploradas e inúmeras formas de relaxar. São dezenas de resorts e spas para atender aos mais refinados visitantes.

Os que optam por se hospedar no hotel Renaissance têm ainda acesso exclusivo a uma ilha exclusiva, onde vivem vários flamingos, que circulam livremente em uma praia de areias brancas e mar azul. Um contraste perfeito e inigualável! É possível também visitar a ilha sem ser hóspede, por uma taxa de U\$ 125, que inclui transporte, almoço e um drinque. Porém,

programe-se para chegar ao front desk do hotel bem cedo pois não há reserva e as vagas são limitadíssimas.

Os turistas que gostam de aventuras podem praticar windsurf, kitesurf ou navegar em um catamarã sobre as águas transparentes, calmas e turquesas. Também são diversas as opções de mergulho autônomo e mergulho livre nos recifes e naufrágios dessas águas. Aruba costuma, ainda, sediar grandes torneios de esportes tanto terrestres, como o Beach Tennis, quanto aquáticos, de nível internacional.

Entre os passeios imperdíveis, explore as cavernas e rochedos antigos de Arikok a pé, a cavalo ou em um quadriciclo. Mergulhe de cabeça nas profundidades calmas de “Conchi”, uma piscina natural escondida. Também é possível compartilhar passeios pitorescos de helicóptero e desfrutar de um pôr-do-sol vibrante.

ROTEIRO

Quer uma noite divertidíssima? O Kukoo Kunulu promove a chamada 'fun night', na qual os turistas são pegos em seus hotéis por um guia muito animado, para um passeio em um ônibus aberto, todo colorido e com música bem alegre e alta. O passeio inclui um brinde com espumante na praia no fim de tarde, um jantar e paradas em quatro bares e pubs com drinques incluídos.

As atrações são incontáveis, mas as delícias culinárias merecem destaque. Em Oranjestad, não deixe de conhecer o Barefoot Restaurant Aruba. Com mesas na areia, é possível desfrutar de um jantar delicioso com uma vista inesquecível do pôr do sol. O italiano El Faro Blanco também é uma opção que congrega boa comida, boa música e uma vista incrível. Os restaurantes Atardi, no hotel Marriot, e Madame Janette, são também excelentes opções para quem quer comer muito bem.

A língua local, papiamento, é apenas uma das quatro faladas fluentemente pelos habitantes da ilha. É fácil se comunicar por lá em espanhol, inglês e holandês. Os arubianos defendem que o papiamento é uma língua muito romântica, como a ilha – onde inclusive são realizados centenas de lindíssimos casamentos à beira mar todos os anos. Existe uma palavra que os locais utilizam bastante para refletir o carinho que eles alegam



sentir uns pelos outros e pelos milhares de visitantes da ilha: "dushi", que se traduz simplesmente como "querido(a)". Isso demonstra o acolhimento caloroso que os turistas recebem nessa ilha tão especial, do começo ao fim da viagem.



CHÁS FITNESS

PARA TURBINAR A DIETA



“

COMPOSTOS POR INGREDIENTES TERMOGÊNICOS COMO GENGIBRE, CHÁ VERDE E CANELA, CHÁS QUE ACELERAM O METABOLISMO SÃO OS NOVOS QUERIDINHOS DE QUEM BUSCA EMAGRECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

”

A nova tendência da saúde e boa forma são os chás compostos por mix de folhas, 100% naturais, para promover redução de inchaço, dar um up de energia e acelerar o metabolismo. Estas bebidas conquistaram desde as mulheres que querem soluções práticas e eficientes manter a forma na correria do dia a dia, e até mesmo celebridades, influencers e apaixonados pelo universo fitness.

De olho neste fenômeno, o empresário Rafael Salviano desenvolveu uma nova fórmula que chegou recentemente ao mercado de Brasília, o Lipochá. Os saquinhos trazem versões turbinadas que aliam os princípios ativos de nove ingredientes: gengibre, chá verde, carqueja, cavalinha, capim limão, hortelã, guaraná, mate verde e canela. Segundo Rafael, eles trazem benefícios diversos que, combinados, potencializam os efeitos no organismo e, ao mesmo

tempo, agem como diuréticos para eliminação de toxinas, queimam gordura, agem como anti-inflamatórios, antioxidantes, digestivos, além ter ação termogênica aumentando o pique e a disposição.

“A vantagem deste tipo de produto é que consegue de uma vez só alcançar as propriedades desejadas. Como o preparo é muito simples, a pessoa consegue ter à mão, em uma garrafinha, e ir consumindo. Ela consegue levar para onde quiser, preparar em qualquer lugar de forma bem simples. É prático e atende bem as pessoas que estão correndo com suas rotinas do dia a dia, mas querem estar atentas à saúde”, explicou Rafael.

Para o nutricionista Arthur Bernardo, os chás são bem-vindos para quem quer emagrecer. “Estas



bebidas, associadas a um plano alimentar individual, podem auxiliar a redução de gordura e retenção de líquidos”, destacou.

Como usar - Nenhuma fórmula faz milagre sozinha e requer um uso correto e constante para que possa trazer o efeito desejado. Para quem busca um recurso para desintoxicar o organismo, a dica é consumir, em média 3 vezes ao dia: de manhã, antes de almoçar e a última no fim da tarde. A mesma fórmula pode servir para eliminar os excessos dos dias anteriores, seja pela comida ou bebida. Já para os praticantes de atividades físicas, o ideal é o chá ser usado como pré-treino, meia hora antes para dar energia para a malhação.



O preparo é bem simples: basta aquecer água filtrada, sem deixar ferver, e com o fogo desligado colocar o chá fitness de preferência sob infusão por cerca de cinco minutos. Esse processo aumenta a extração das propriedades dos ingredientes. O consumo pode ser feito ainda quente, frio ou gelado, de acordo com a preferência. O ideal é consumir sem açúcar ou adoçantes ou usar o chá turbinar sucos, para variar o sabor.



É PRECISO ABANDONAR

A VIDA SOCIAL PARA NÃO SAIR DA DIETA?



NUTRICIONISTA DÁ DICAS DE ESCOLHAS INTELIGENTES PARA NÃO ESTRAGAR A DIETA QUANDO FOR COMER FORA



Quem se propõe a encarar uma dieta ou a começar uma reeducação alimentar vive um grande dilema na hora de comer fora de casa. É difícil, principalmente no começo, resistir às tentações e às muitas opções nada saudáveis disponíveis nos cardápios à la carte e nos self-services. Muitas pessoas deixam até de sair para evitar um deslize e não correr o risco de botar tudo a perder. Porém será que é realmente necessário deixar de lado a vida social?

O nutricionista Daniel Novais garante que não. Segundo ele, o primeiro motivo é o fato de, hoje em dia, já existirem diversos locais especializados em refeições saudáveis e funcionais. “Muitos restaurantes têm cardápios recheados de opções sem glúten, sem açúcar, low carb, entre outros. Sempre que for possível, é recomendável escolher essas casas”, explicou Daniel. Mas, se a ocasião acabar sendo em um restaurante comum, também há solução. “Basta fazer escolhas inteligentes na hora de fazer o pedido”, disse. Quer saber como? O especialista dá dicas preciosas:

Vai de pizza?

Não resistiu à tentação e acabou em uma pizzaria? Também não é caso 100% perdido. A primeira coisa a se fazer é evitar rodízios, que assim as quantidades diminuem bastante. Também dê preferência às massas mais finas e sabores menos exagerados, como marguerita e rúcula com tomate seco. Outra dica é não comer as bordas. Pode parecer besteira, mas no saldo final acaba fazendo muita diferença.



NUTRIÇÃO



Água com limão

Para quem está buscando perda de peso, sucos de fruta não são recomendáveis, já que são ricos em frutose e, ao serem coados, perdem todas as fibras e propriedades, sobrando apenas o carboidrato líquido. A água com limão espremido é uma ótima opção! Ela é rica em vitamina C, ajuda na digestão e diminui o índice glicêmico dos alimentos.



Escolha apenas um

Se, mesmo sem estragar totalmente a dieta, você quiser abrir uma pequena exceção e curtir o momento, vale escolher uma destas opções: a entradinha, a bebida alcoólica ou a sobremesa. Nada que você consumir com moderação vai colocar tudo a perder, basta ter equilíbrio. Escolha um dos três e seja feliz.

Self-service

O self-service é um verdadeiro aliado de quem está de dieta. Basta resistir às frituras e opções gordurosas e montar um prato bem colorido e balanceado. Lance mão de folhagens, legumes, verduras e carnes magras. Nos carboidratos, dê preferência aos integrais ou com menor índice glicêmico, como batata doce e mandioca. Também é uma boa dica tentar não passar dos 400g na balança.



Frutas para sobremesa

Muitas pessoas sentem verdadeira necessidade em comer algo doce após as refeições principais. Nestes casos as frutas são uma ótima opção, já que saciam o paladar doce e evitam os exageros. Se for em pouca quantidade, cabe até colocar um pouco de mel ou melado. Só não vale leite condensado!



COMO IDENTIFICAR

PROBLEMAS DE FALA EM CRIANÇAS?



Durante a primeira infância, a criança começa a desenvolver a capacidade de se comunicar, expressar ideias, vontades e emoções. Isso pode ser feito através da fala, mas também de gestos, olhares, sons e escrita.

Segundo o fonoaudiólogo Luciano Ponte de Oliveira, Sócio do late e Vice-diretor de Futevôlei, é necessário que os pais fiquem atentos às fases do desenvolvimento da linguagem, que se inicia com o balbúcio de sílabas, por volta dos 6 a 9 meses de idade, quando o bebê já é capaz de produzir os primeiros sons. “A percepção de que algo não caminha bem no desenvolvimento da fala pode ocorrer a partir da comparação com outras crianças (atraso de linguagem) ou da observação de que a criança apresenta trocas, distorções ou omissões nos fonemas (distúrbio de linguagem)”, explicou Luciano.



O fonoaudiólogo, que faz atendimentos em sua clínica particular, no Liberty Mall, conta, nesta entrevista à Revista do late, quando a família deve se preocupar e procurar ajuda:

Como agir ao perceber alguma dificuldade de fala na criança?

Luciano Ponte - Sempre que houver uma desconfiança da família em relação ao desenvolvimento da linguagem da criança, é indicado que se busque avaliação profissional, a fim de que se verifique a necessidade ou não de intervenção. Mas, nesse entendimento, deve-se sempre levar em consideração a maturidade da linguagem, que varia de criança para criança.

A partir de qual idade a família deve se preocupar com esse problema?

Luciano Ponte - O atraso na linguagem pode ser observado por volta dos 2 anos, quando, em geral, o vocabulário da criança atinge cerca de 50 palavras. Quanto aos distúrbios de linguagem, se a criança apresenta, por volta dos 3 anos, muitas trocas, omissões e distorções de fonemas, isso pode indicar que o problema não será resolvido naturalmente, sendo necessário procurar orientação profissional.

SAÚDE

Como é realizado o tratamento?

Luciano Ponte - Geralmente o tratamento é realizado com fonoterapia. Mas, em alguns casos, é necessário atendimento multidisciplinar (por psicólogos, psicopedagogos, terapeutas ocupacionais, etc). A fonoterapia tem como finalidade estimular de forma global a linguagem da criança, bem como corrigir as distorções, omissões e trocas fonêmicas e adequar a postura da musculatura orofacial (língua, lábios e bochechas).

Geralmente dura quanto tempo?

Luciano Ponte - A duração da fonoterapia é bastante variável, dependendo de cada caso, sendo o mais importante identificar o problema durante a anamnese para, posteriormente, elaborar o plano de tratamento.

Como a família deve se portar em casa durante o tratamento?

Luciano Ponte - A família é fator preponderante durante o acompanhamento e deve estar sempre engajada, juntamente com o profissional, para o êxito do tratamento.



Quais as principais consequências caso a família não procure ajuda?

Luciano Ponte - A demora em procurar ajuda pode acarretar atraso no desenvolvimento global da linguagem. As trocas na fala, por exemplo, quando não tratadas de forma correta, podem ser transferidas para a escrita, causando enorme prejuízo à alfabetização.



NOVIDADES

QUE SURPRENDEM OS OLHOS E SATISFAZEM O PALADAR CHEGAM A BRASÍLIA



Chocolate Ruby: cor de rosa natural

A gastronomia traz sempre novos sabores, cheiros e texturas, que surpreendem os olhos e o paladar dos apreciadores de uma boa refeição. Neste 1º semestre, duas grandes novidades – incrivelmente inovadoras, chegaram a Brasília e chamaram a atenção dos comensais: um chocolate cor de rosa e um hambúrguer de planta, com sabor e textura de carne.

Pink - Lançado em 2017 pela marca Barry Callebaut, o chocolate Ruby rapidamente se tornou o centro das atenções e foi a grande sensação da Páscoa deste ano. Produzido a partir das sementes de um cacau encontrado apenas em terras do Equador, Brasil e Costa do Marfim, esse chocolate é naturalmente rosa, não passando por nenhum tipo de colorização artificial durante sua produção. A tonalidade é adquirida por meio de um elaborado processamento, em que torra e fermentação passam por específicas etapas que apenas a Callebaut conhece. O chocolate é o resultado de 13 anos de pesquisas em laboratórios na Bélgica e na França.

Com quase 50% de cacau em sua composição, o chocolate rosa conquistou o posto de 4ª variedade em

tipos de chocolate, atrás do chocolate ao leite, amargo e branco. O caráter único também alcança seu sabor, cujos toques frutais se devem ao solo onde estão plantados os cacauzeiros. Sem adição de aromatizantes sintéticos, o gosto do Ruby fica entre o leve adocicado e o cítrico. Já a textura se aproxima do chocolate branco, devido à porcentagem de gordura semelhante em ambos, algo em torno de 36%.

Apesar da apresentação em 2017, o Ruby só chegou ao mercado internacional em 2018 com o lançamento de uma versão do Kit Kat, para o Dia dos Namorados americano, o Valentine's Day. No Brasil, entretanto, só começou a ser comercializado no início deste ano. Em fevereiro, a Callebaut anunciou ter firmado parceria com 11 marcas para a fabricação de produtos à base do Ruby. Na ocasião da Páscoa, a Copenhagen lançou o ovo Essence Ruby e a sorveteria Bacio di Latte, uma edição limitada batizada de Chocolate Rubi, à base de leite, creme de leite, chocolate rubi e raspinhas de chocolate belga por cima.



Desde então, o chocolate cor de rosa fez parte de receitas de vários confeitores de todo o país, inclusive aqui na Capital. Em Brasília, os chocolates da Callebaut podem ser encontrados nas lojas Rei das Embalagens, A Festiva, Flor Miosótis, Sam's Club, J Roque e Chocomel.

Parece carne, mas não é - Resultado de uma parceria entre a The Black Beef e a foodtech Fazenda Futuro, em meados de junho a hamburgueria, que tem lojas na Asa Sul, Sudoeste e Águas Claras, começou a fornecer o hambúrguer vegetal. Pensado para emular gosto, cheiro e textura de carne, sem conter a proteína animal, o hambúrguer vegetal chega para compor o cardápio da rede especializada em burgers artesanais no melhor estilo churrasco. Batizado de Futuro Black Beef, o novo hambúrguer leva parmesan cream e um molho de shitake

com queijos, no pão tipo brioche, e é vendido por R\$ 26. No entanto, a carne de plantas pode ser adicionada a qualquer lanche do cardápio por um valor adicional.

Com sabor muito semelhante ao da carne tradicional, o hambúrguer da Fazenda Futuro possui em sua composição um preparado protéico - com 17g de proteína da ervilha, proteína isolada de soja e de grão-de-bico, além de condimentos como sal, pimenta, cebola e suco de beterraba para emular a cor e o sangue da carne. "Estamos muito entusiasmados com este novo produto. Queremos atingir todos os tipos de consumidores para nossas lojas. Por conta disso, nossa expectativa é que todas as lojas Black Beef tenham o Futuro Burger no cardápio até o final do mês", comenta Mauricio Coutinho, CEO da rede.



Hambúrguer vegetal: sabor, aparência e textura muito similar ao de origem animal



Torneio de Vôlei celebra aniversário do late

No dia 27 de abril, as quadras de areia do late foram o palco de um animado torneio em homenagem aos 59 anos do Clube. A competição contou com a participação de 40 atletas, com idades entre 15 e 60 anos, e foi sucesso em integração entre os participantes.



Equipe 50+ conquista bronze no Brasileiro Master de Santos

A equipe de Vôlei da categoria 50+ do late conquistou a medalha de bronze no XVII Campeonato Brasileiro Master da modalidade, realizado na cidade de Santos. Na disputa pelo terceiro lugar, elas ganharam, no time break, por 15 x 13, do time XI Master de SP. A categoria 40+, apesar das vitórias, não seguiu na conquista de medalha em decorrência dos critérios estabelecidos pela organização na contagem de pontos average.



Resultados do Torneio Conselho Diretor de Sinuca

O Torneio Conselho Diretor de Sinuca foi disputado entre os dias 02 e 07 de abril. Na categoria Ouro, na grande final, Joaquim Gomes superou o favorito Almerindo Torres e sagrou-se vencedor, com Raul Pompeu em terceiro e José Eloá Cavalheiro em quarto lugar. Na Categoria Prata, Antônio Carlos Xavier jogou melhor a grande final e venceu Moisés Espírito Santo. Ferdinando Cerqueira ficou em terceiro lugar e Ricardo Vilela em quarto. Parabéns aos atletas!



Latistas vencem Torneio Meraki Open de Beach Tennis

Realizado de 10 a 14 de abril, no Clube Cota Mil, o Torneio Meraki Open de Beach Tennis contou com mais de 150 atletas inscritos. A equipe latista mostrou sua força na competição e conquistou excelentes colocações. Na categoria PRO Masculina, a principal, dobradinha latista com as duplas Gustavo Ribeiro e Leonardo Gomes em primeiro lugar e Júlio Crossara e Lucas Sant'Anna, com o vice-campeonato.

No PRO Feminino, Andréa Valle e Thaís Holanda foram as campeãs, com Dani Miari em segundo lugar. Na categoria Masculina A, a dupla Wallace e Thiago Faria ficou com o vice-campeonato. Na Masculina C, Dario Tavares e Fabiano Burjack foram os grandes campeões.





Temos uma solução eletrônica adequada para qualquer benefício de sua empresa



A **VALESHOP** é uma empresa de Brasília especializada em meios de pagamento eletrônico e em gestão de benefícios corporativos. Investimos em tecnologia de ponta para atender com excelência e oferecer segurança e comodidade às empresas que disponibilizam benefícios aos seus colaboradores.

Nossos cartões proporcionam praticidade e flexibilidade na compra de alimentos in natura, refeições, antecipação salarial, bônus, premiações e no gerenciamento de sua frota de veículos.

Uma empresa com Responsabilidade Social, incentivo à Cultura e ao Esporte

A ValeShop faz a diferença quando o assunto é incentivo, apoio e a responsabilidade social junto a comunidade. Para tanto, patrocina projetos esportivos, sociais e culturais, como o "late In Concert", um evento cultural, de cunho social, que está em sua 5ª edição, com sucesso total.

Conheça-nos e ofereça o melhor aos seus colaboradores



Central de Atendimento: (61) 2196-0700 valeshop.com.br @valeshop_oficial /valeshopbeneficiosemeiosdepagamento

Ampla rede de estabelecimentos credenciados



VEM AÍ

28

de setembro



LUAU ★
DO IATE
2019

