

# IATE

**CLUBE DE  
BRASÍLIA**

Nº 70 - NOVEMBRO/DEZEMBRO DE 2014

**Celebre 2015  
no late Clube**



# Reveillon 2015

## IATE CLUBE

### Espaço Premium

Show Piratécnico de 15 minutos • Apresentação da Escola de Samba Avuc  
Buffet Sweet Gate • Open Bar (vinho, whisky, espumante, cerveja,  
refrigerante, sucos e coquetéis)  
Acesso Ilimitado ao Espaço Iate Lounge

Supernova



Preços\*:

Sócios R\$ 350,00

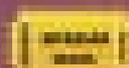
Não Sócios R\$ 450,00

\*Valores para lugar à mesa

Individual Sócio R\$ 300,00 (sem lugar à mesa)

Individual não Sócio R\$ 400,00 (sem lugar à mesa)

Ingressos: [www.diversaobrasil.com.br](http://www.diversaobrasil.com.br)





Evento realizado em parceria com o Espaço IATE - www.iatebsb.com.br

Open Bar (vodka Absolut, whisky Red Label, espumante, Red Bull, cerveja Stella Artois e refrigerante), Buffet Sweet Casa de temakis, crepes e mini fast-food

Line up:



**RAFF**



**LUPA**

(Miami Beach, EUA)



**JOE KINNI**

Preços\*

Sócios R\$ 200,00

Não Sócios R\$ 280,00

Valores para ingresso individual

Informações: [www.iatebsb.com.br](http://www.iatebsb.com.br)

Realização



[www.iatebsb.com.br](http://www.iatebsb.com.br)

## EXPEDIENTE IATE

**IATE CLUBE DE BRASÍLIA**  
Diretoria de Comunicação e Marketing  
Telefone: 3329-8743  
Edição nº 70

Diretor de Comunicação e Marketing  
Sidney Campos

Gerente de Comunicação e Marketing  
Sarah Carvalho

Jornalista responsável:  
Karina Portela  
registro 2424

Redação:  
Karina Portela, Talita Motta, Ana Luiza Campos e Natalia Oliveira

Revisão:  
Marcos Vale

Projeto Gráfico:  
Dudu Marcel

Capa:  
Foto: Vitor Schietti  
modelos: Aline Nobre e Rodrigo Aguiar (Mega Model)  
Produção Anne Barreiras e Alana Oliveira  
Maquiagem: Oliver Neto

Arte Final:  
Washington Macêdo

Estagiário:  
Tácido Pries

Fotos:  
Gabriel Heusi, Reisy Ruzzi

Tiragem:  
5.000 exemplares

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

Impressão:  
Teixeira Gráfica Editora  
SIGT, Conj. C Lotes 06/08  
Telefone: (61) 3336-4040

Publicidade:  
MAK PROMOÇÕES & EVENTOS  
LTDA  
Marylene Kern  
61 9256-5975

Setor de Clubes Esportivos Norte  
trecho 2, conjunto 4 / CEP: 70.800-120 - Brasília/DF  
Telefone: (61) 3329-8700 / Fax: (61) 3329-8702

**WWW.IATEBSB.COM.BR**





## Caro Associado(a)

O Iate Clube de Brasília deseja a todos os Iatistas e familiares um fim de ano repleto de reencontros felizes, paz e fraternidade, e que 2015 seja permeado de bons momentos, conquistas e fé no futuro, com saúde e otimismo.

Edison Garcia  
Comodoro

Rudi Finger  
Presidente do Conselho Deliberativo



Capa 14



Brasileiro de Snipe  
2105

24

# ÍNDICE

## Editorial

Mensagem do Comodoro - 8

## Conselho

Palavra do Presidente do Conselho  
Deliberativo - 10

Novo estatuto em prol do late - 11

## Capa

Réveillon do late 2015 promete ser  
inesquecível- 14

## late

Atenção com seus pertences - 16

As Areias do late - 17

## Squash

Por dentro do Squash- 18

Jogue Squash protegido: não esqueça os  
óculos - 20

Le Petit aproxima crianças do Squash - 21

10º late Clube Open de Squash - 22

## Náutica

Campeonato Brasileiro da Classe Snipe 2015  
será no late Clube - 24

O retorno do Snipe 10827 - 25

## Natação

late Clube recebe a VI Etapa do Circuito  
Abram e conquista o 3º lugar geral - 26

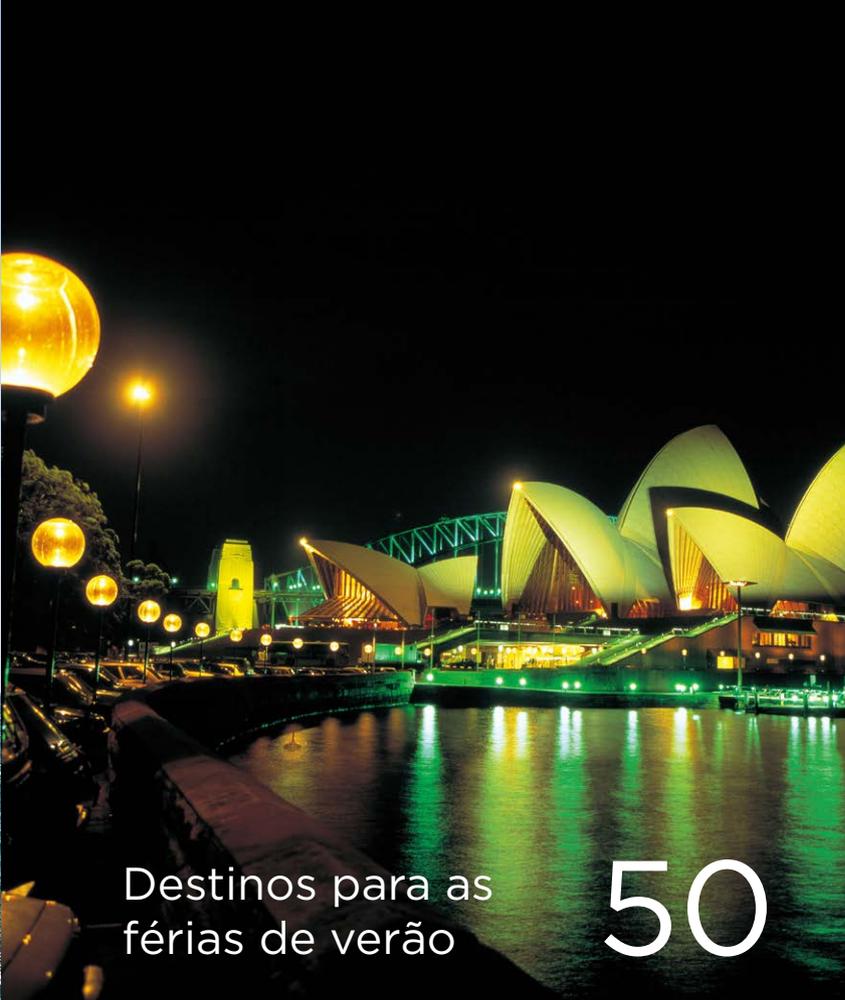
## Esporte

Brasília na rota do automobilismo - 28

## Cultura

Festival Cultural e  
Gastronômico agita late - 30

Além da Esplanada dos Ministérios - 36



Destinos para as férias de verão

50



Aniversariantes da Peteca

61

## Nutrição

Perigos do Glúten - 40

Torne Sua Ceia de Natal mais Saudável - 42

## Saúde

Aeróbico em Jejum, fazer ou não fazer? - 43

Sorriso perfeito: conheça as lentes de contato dentárias - 44

## Ciate

Colônia de Férias no late - 45

## Moda

Brechós de luxo em Brasília: sucesso, elegância e preço acessível - 46

## Gastronomia

Incrementando a Ceia - 48

## Turismo

Destinos para curtir as férias - 50

## Flashes

As artes se encontram no late Clube - 53

Coral Niños de la Catedral de Trujillo - 54

Caminhos da Arte - 55

Atletas do late Clube de Brasília- 56

Sócios e convidados agitaram a 1º Sports Nights Fest - 57

Festa dos aniversariantes da Peteca- 61

2º late Wine no late Clube - 63

Projeto late Mulher - 65

Troca de faixa do Judô - 67

Mostra cultural da Semana de Vela JK - 69

Divas Dance chegou ao late - 71

4º Mostra de Patinação - 73

Festival da Peteca - 75

A menopausa e a TRH - 76

Crônica - 78



# MENSAGEM DO COMODORO



No mês de dezembro, completamos um ano à frente da gestão do late Clube. Neste período, concentramos esforços em imprimir boas práticas de governança no clube em todas as instâncias operacionais e administrativas.

Muitos foram os desafios que se apresentaram, mas a nossa EQUIPE se dispôs a trabalhar duro em um esforço conjunto para administrar os recursos com zelo e eficiência. Estabelecemos prioridades e investimos com muita cautela para corresponder à imensa responsabilidade que nos foi confiada.

Cuidamos com carinho do nosso Campus e efetuamos ações de limpeza de toda a área do Clube. Reforçamos a mão de obra para a manutenção e revitalização de diversos setores e realizamos o plantio de mudas, para revigorar ainda mais a excepcional área verde que o nosso Clube dispõe.

Adquirimos novos equipamentos para a Academia, e no início de 2015 já está prevista a instalação de mais máquinas de última geração para

seus frequentadores. A brinquedoteca, pleito antigo de nossos Associados, será entregue nos próximos dias.

A inauguração do Espaço Poliesportivo Sul também foi uma realização do nosso primeiro ano de gestão que merece destaque, considerando que devolvemos aos usuários da peteca seu espaço de convivência social, e que já se tornou um dos mais democráticos locais de confraternização de nosso clube.

O ringue de patinação foi entregue às nossas atletas, depois de necessários reparos e minuciosa fiscalização dos serviços realizados pela empreiteira contratada. As obras do térreo do Edifício Multifunções entram em sua fase final, com a estruturação do acabamento do piso, teto e bancadas. Será mais um ambiente de convívio entregue à família latista, e o fiel cumprimento do compromisso que firmamos de finalizar as obras que se encontravam inacabadas.

Iniciaremos 2015 comprometidos em finalizar a tão necessária reforma do Ginásio Poliesportivo, já em andamento, e iniciar a ampliação do Cais da Náutica, que após as obras contará com um cais flutuante de 130m<sup>2</sup> à disposição dos Sócios. Ainda, enviamos para o Conselho Deliberativo proposta para dar a necessária destinação ao prédio da Antiga Sauna, transformando o local em um ambiente que combine centro gastronômico com espaço para atividades culturais e eventos, conforme opinião colhida em pesquisa junto aos Associados.

No decorrer deste ano, as diretorias realizaram muitos torneios e eventos que movimentaram o cenário esportivo local. A diferenciada estrutura do Clube motivou a Juventus de Turin a realizar o seu primeiro Camp no Brasil em nossos campos de futebol, além de uma série de competições locais e nacionais em diversas modalidades.

Após intenso trabalho desenvolvido por comissão composta por membros do Conselho Deliberativo e Conselho Diretor, realizamos a reforma do Estatuto do Clube. A atualização adequou nossos instrumentos normativos à legislação esportiva em

vigor, o que permitirá a captação de recursos para realizar projetos por intermédio da Lei de Incentivo ao esporte amador e olímpico.

A reforma também estabeleceu maior justiça contributiva e mandato de 3 anos à comodoria sem reeleição, o que diminuirá consideravelmente a interferência que o processo eleitoral impõe ao andamento da gestão, além de oferecer ao administrador mais tempo para planejar e executar as suas ações à frente do Clube.

E seguindo a trilha exitosa do Aniversário do Clube, da Festa Junina e do Luau, que tiveram como marca privilegiar o conforto e divertimento dos Associados em primeiro lugar, encerramos 2014 trazendo novidades na festa de Réveillon: este ano teremos dois ambientes, um com o nosso exclusivo e tradicional baile, e outro destinado aos jovens latistas, com música eletrônica e muita animação, em uma festa que promete ser inesquecível.

Para 2015, aniversário de 55 anos do late, estamos prontos para atuar com o mesmo compromisso e respeito em todas as atividades que serão desenvolvidas no Clube.

Desejamos aos latistas um final de ano repleto de paz, saúde e alegria, e que o espírito de Natal nos permita a possibilidade de renovar a esperança por dias melhores e mais fraternos, confraternizando com familiares, amigos e demais integrantes de nossa sociedade. E para todos nós, um 2015 permeado de grandes realizações. ●

Cordialmente,

Edison Garcia  
Comodoro

### CONSELHO DIRETOR - GESTÃO 2013/2015

Comodoro Edison Antonio Britto Garcia	Cultural Carlos Alberto Santiago	Voleibol Eduardo Fernandes de Carvalho	Sobrinho Tênis Gilson Machado da Luz
1º Vice-Comodoro Rodrigo Flávio Sá Roriz	Comunicação e Marketing Sidney Campos Silva	FutVôlei Felipe Rocha de Moraes	Esportes Aquáticos José Gustavo Souza de Alvarenga
2º Vice-Comodoro Antonio Oscar Guimarães Lóssio	Médico Luiz Alberto Mendonça de Freitas	BeachTennis Thais Kimura	Suporte e Operações de Academia Flavio Schegerin Ribeiro
DIRETORES	Esportes Náuticos Maurício Carneiro de Albuquerque	Controladoria de Patrimônio e Suprimentos José Gabriel Medef Filho	Secretário Rafael Hora Aimone
Jurídico Wilson da Silva Nunes Filho	Esportes Coletivos João Alfredo de Mendonça Uchôa	Squash Luiz Maria de Ávila Duarte	Jurídico Alexandre Paulista Farias Braúna
Secretário Carlos Alberto Ferreira Júnior	Esportes Individuais Marcos A. Carraca de Alcântara	latismo Alexandre Kronenberg	Meio Ambiente Alarico Antonio Cristino Jácomo
Financeiro Ronaldo do Monte Rosa	VICES-DIRETORES	Infraestrutura e Serviços Erasmio Aimone Jr.	ASSESSORES
Administrativo e de RH Carlos Alberto Ferreira Júnior	Gestão de Pessoas Acsa Borges F. de Vasconcellos	Escolas Náuticas Edgard Egydio Rodina	Tomaz Alves Nina Alexandre Figueiredo de Freitas
Patrimônio e Suprimentos Eunice Maria Machado Malvar	Patinação Artística Ana Luiza Carvalho Mendonça	Sinuca Moisés do Espírito Santo Júnior	PRESIDENTES
Engenharia Onísio Ludovico	Futebol Arnaldo Lopes Martins Filho	Eventos Comemorativos e Institucionais Nilma Melo	Ciate Luciano Mancuso da Cunha
Operações e Logística Francisco Zenor Teixeira	Peteca Ronaldo Vieira Teles	Jogos de Cartas Procópio de Noronha F.	Emiate Nidia Marlene Fernandes
Social Rodrigo Flávio Sá Roriz			

### FUNDADORES

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

### HONORÁRIOS

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

# PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



desde os funcionários até os Notáveis Conselheiros, em especial à Comissão de Reforma do Estatuto, presidida pelo Dr. José Hilário de Vasconcelos, ex-Presidente do Conselho Deliberativo. Aos latistas, fica a certeza de mais um ano de muito trabalho e empenho de nosso Conselho, que se dedicou arduamente em prol do nosso querido late Clube de Brasília. Agradeço ainda às comissões designadas pelo Conselho, que se dedicaram às missões a elas conferidas, com destaque para a Comissão Fiscal, responsável por orientar e fiscalizar as ações do Clube, cumprindo assim sua função prevista no Estatuto.

Aproveito a oportunidade para convidar os estimados membros do quadro social a prestigiar nossa tradicional festa de Réveillon, que nesta edição traz novidades surpreendentes e promete agradar a todos. Desejo ainda que este Natal seja repleto de muita paz e amor e que o ano de 2015 seja de alegrias e realizações. Muito obrigado e boas festas! ●

Rudi Finger  
Presidente do Conselho Deliberativo

Prezado Associado,

O exercício de 2014 ficará marcado na história do late Clube de Brasília pelo afinho e diligência de seu Conselho Deliberativo. O processo de reforma do Estatuto do Clube, concluído em 30 de novembro, em Assembleia Geral Extraordinária realizada na Sede Social, representa mudanças de grande importância e que, sem dúvidas, beneficiarão a instituição e seus Associados por muitos anos.

A Assembleia Geral, marco deste período, contou com a presença ilustre dos Fundadores e Beneméritos Álvaro Alberto Sampaio e Léo Sebastião David, do Comodoro Edison Garcia, da Mesa Diretora do Conselho Deliberativo e de um número significativo de Sócios Patrimoniais habilitados a votar. Mudanças estatutárias importantes foram deliberadas e aprovadas, como a modificação no sistema eleitoral, a adequação à Lei nº 9.615/98 (Lei Pelé), a alteração referente aos Sócios na condição de dependentes filhos(as), enteado(as) e irmãs, além de ajustes na base de arrecadação do Clube.

Agradeço aos que de alguma forma contribuíram para a realização exitosa da reforma estatutária,

# Novo estatuto em prol do late



O processo de reforma do Estatuto do late Clube de Brasília foi finalizado no mês de novembro, em Assembleia Geral Extraordinária realizada na Sede Social do Clube.

Com a presença ilustre dos Fundadores e Beneméritos Álvaro Alberto Sampaio e Léo Sebastião David, do Comodoro Edison Garcia, da Mesa Diretora do Conselho Deliberativo e de um número significativo de Sócios Patrimoniais habilitados a votar, a Assembleia deliberou e aprovou mudanças estatutárias examinadas e aprovadas pelo Conselho Deliberativo, em Reunião Extraordinária realizada nas datas de 4, 6 e 10 de novembro de 2014.

## Quadro social comparece em peso

A Assembleia Geral teve a presença recorde de Sócios, se comparada com as sessões dos últimos anos. Na avaliação do Presidente do Conselho Deliberativo, Rudi Finger, as matérias aprovadas para o novo estatuto são todas de suma importância, por exemplo, a mudança do sistema eleitoral, que passou a adotar mandatos de três anos sem reeleição.

Rudi ressalta, ainda, a importância de adaptar o Estatuto do Clube à legislação esportiva em vigor. "A partir de agora, o late Clube de Brasília encontra-se completamente ajustado à Lei nº 9.615/98, a chamada Lei Pelé. Dessa forma, o Clube poderá executar projetos para desenvolver ainda mais as modalidades aqui praticadas, por intermédio da Lei de Incentivo ao esporte amador e olímpico", avaliou ele.

A norma recém-aprovada, que entra em vigor a partir de 1º de janeiro de 2015, também apresenta ajustes necessários na base de arrecadação, determinando que os dependentes deverão contribuir de maneira pecuniária (inclusive pai, mãe, sogro e sogra), com a única exceção de menores de 18 anos. Além disso, houve mudanças no que se refere aos dependentes filhos(as), enteados(as) e irmãs, que deverão permanecer nessa condição até o limite de 30 anos de idade. No caso de filhas, enteadas e irmãs solteiras que estiverem indicadas como dependentes em 31/12/2014, as mesmas permanecerão nessa condição por mais 5 anos, até 31/12/2019.

O Presidente do Conselho Deliberativo aproveitou para agradecer aos que de alguma forma contribuíram para a realização exitosa da reforma estatutária. "Fica registrado aqui meu agradecimento especial a todos, desde funcionários até os Notáveis Conselheiros, em especial à Comissão presidida pelo Dr. José Hilário de Vasconcelos, ex-Presidente do Conselho Deliberativo", finalizou.

O Comodoro Edison Garcia também comentou o êxito da Assembleia Geral. "A atualização do Estatuto foi mais um passo relevante para as elevadas práticas de governança corporativa e choque de gestão que vêm sendo implementadas pela atual administração", observa. Vale ressaltar que a revisão completa do Estatuto está disponível no site do Clube, na área destinada ao Conselho. Mais informações podem ser obtidas na Secretaria do Conselho Deliberativo, nos telefones 3329-8703 / 3329-8704 ou pelo email [conselhodeliberativo@iatebsb.com.br](mailto:conselhodeliberativo@iatebsb.com.br).



# CONSELHO DELIBERATIVO GESTÃO 2013/2015

## MESA DIRETORA

Presidente:  
Rudi Finger  
1º Vice-Presidente:  
Charles Christian Alves Bicca  
2º Vice-Presidente:  
César Rodrigues Alves  
1º Secretário:  
João Lima Bastos  
2º Secretário:  
Carlos Alberto Cardozo

Assessores da Presidência:  
Hermenegildo Fernandes Gonçalves  
Hegler José Horta Barbosa  
Fernando Boani Paulucci Junior

## COMISSÃO FISCAL

Israel José da Cruz Santana  
(Presidente)

Fabiano Frabetti e João Batista Quintiliano  
(Integrantes Efetivos)

Roberto de Castro Almendra e Máximo Ascário Sanches Paredes  
(Integrantes Suplentes).

## FUNDADORES

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

## BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto Sampaio, Amauri Serralvo, Carlos Nascimento, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Fernando Boani Paulucci, Frederico José da Silveira Monteiro, George Raulino, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David, Luiz Carlos Garcia Coelho e Roberto Alvarenga.

## EX-PRESIDENTES

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

## EX-COMODOROS

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

## CONSELHEIROS NATOS

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

## CONSELHEIROS EFETIVOS

Antônio César Hümmel, Antônio Domingos Bispo Junior, Arnaldo Sampaio de Moraes Godoy, Carlos Alberto Cardoso, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Carlos Alberto Santiago, Cássio Aviani Ribeiro, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Eliete de Pinho Araújo, Erasmo Aimone Pinto Junior, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Fabiano Frabetti, Flávio Schegerin Ribeiro, Francisco Zenor Teixeira, Fernando Boani Paulucci Junior, Haroldo Marrara Chaves, Hegler José Horta Barbosa, Hermenegildo Fernandes Gonçalves, Indalécio Martins Dal Secchi, Israel José da Cruz Santana, Jaime Sampaio Bicalho, João Lima Bastos, João Batista Quintiliano, Luiz Cláudio Albuquerque Garcia, Luiz André Almeida Reis, Luiz Eduardo Sá Roriz, Marcio Augusto Andrade, Marcos Alberto Carraca de Alcântara, Marco Antônio Vasconcelos Tavares de Lacerda, Manoel Lima Santana, Marcelo Teixeira Gallerani, Máximo Ascario Sanches Paredes, Nilma Melo, Paulo Cesar Siqueira Birbeire, Ronaldo do Monte Rosa, Rudi Finger, Spartacus Eduardo Bottaro Marques e Sidney Campos Silva.

## SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Leticia Karla Lopes da Silva, Carlos Borromeu Viana Lobo, José Gabriel Medef Filho, Flávio Martins Pimentel, Ulysses César Amaro de Melo, José Jorge Ramos Barbosa, Paulo Sérgio Bastos Menezes, Paulo de Tarso Ribeiro Vilarinhos, Tânia Maria Santa Ritta, Gabriel Raulino, Eduardo Erik Toledo, Julyana Machado Rodrigues, Gilberto Ferreira da Silva, Marco Lorenzo Ramos, Thais Costa de Holanda Barbosa, João Alfredo Uchoa, Celina Mariano de O. Silva e Paulo Eduardo Magaudi Netto.

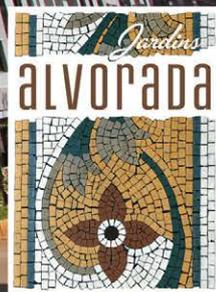
## EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

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.

Na Emplavi você tem motivos de sobra para mudar agora.



Fachada de granito, pastilha de porcelana e pele de vidro



Espaço Gourmet decorado e equipado

## 2 QUARTOS

com suíte e Varanda Gourmet

- Apartamentos e coberturas: 76 a 157 m<sup>2</sup>
- Pronto para morar
- Acabamento de alto padrão
- Lazer completo na cobertura e pilotis
- Condições imperdíveis de negociação: 20% de sinal e o restante você paga já morando, em até 180 meses direto com a construtora ou financiamento bancário

VISITE OS DECORADOS DA EMPLAVI - SQNW 108, BLOCOS I E J, NOROESTE  
CORRETORES DE PLANTÃO

SQNW 108, bloco F, Noroeste

Vendas:

- Sede: Centro Empresarial Brasil 21, bl A - 7º andar
- Boulevard Shopping (1º piso)
- CasaPark (piso superior)
- Conjunto Nacional (próximo à H.Stern)
- ParkShopping (piso térreo, próximo à praça central)
- Shopping Iguatemi (piso térreo)

Incorporação e Construção:

Filiada à:  
**ADREVE 30**

3345-9400  
emplavi.com.br

 **emplavi**  
CJ 3313

**32**  
ANOS  
CONSTRUINDO  
HISTÓRIAS FELIZES



## Réveillon do late 2015 promete ser inesquecível

A chegada de 2015 está próxima e nada como uma inesquecível celebração para comemorar a passagem do ano. O tradicional Réveillon do late Clube de Brasília, que nesta edição traz grandes novidades, será 31 de dezembro, a partir das 22h, no Salão Social. O evento promete surpreender Sócios e convidados com dois ambientes especiais: o Espaço Premium e o Espaço late Lounge, ambos com muito requinte, qualidade e excelentes serviços.

O Espaço Premium, localizado no tradicional Salão Social, é indicado para quem deseja sofisticação e elegância, associado aos melhores serviços. A atração principal será a Banda Suprema, que com seus 12 integrantes afinadíssimos, promete embalar a noite com um repertório eclético. A Escola de Samba da ARUC também agitará àqueles que curtem bons versos e um gingado inconfundível. O buffet completo, preparado pela conceituada empresa Sweet Cake, terá frutos do mar e mesa de antepastos, além de open bar com água, cerveja, refrigerante, sucos, vinho tinto, whisky e espumante.

Para o público latista mais jovem e cheio de energia, a novidade deste ano fica por conta do espaço próximo ao late TV: o pulsante Espaço Lounge, que chega com uma line-up recheada. O DJ Raff, o DJ Joe Kinni e o renomado DJ Lupa (Miami Beach – EUA) agitarão a noite com o melhor da música eletrônica mundial. No buffet, ilhas de temaki, crepes e massas fazem parte do cardápio. O ambiente também é open bar, regado a água, sucos, refrigerantes, energético, cerveja, whisky, vodka e espumante.

Berçário para crianças (0 a 12 anos) com brinquedoteca, sala de jogos em rede, cinema, vídeos e lanches, além de manobristas, rádio táxi e posto médico são os serviços que estarão disponíveis a todos. Vale ressaltar que não haverá café na manhã do dia 1º de janeiro (terça-feira).

Confira os preços e formas de pagamento do melhor Réveillon da cidade e não fique de fora! ●



# Espaço Premium

## - SÓCIOS

Lugar à mesa.....R\$ 350,00  
 Lugar à mesa (menor de 18 anos)..... R\$ 200,00  
 Lugar à mesa (crianças de até 10 anos) R\$ 100,00

Individual.....R\$ 300,00

Obs.: Crianças de 0 a 7 anos não pagam, porém não tem lugar à mesa.

## - NÃO SÓCIO

Lugar à mesa ..... R\$ 450,00  
 Lugar à mesa (menor de 18 anos) ..... R\$ 250,00  
 Lugar à mesa (crianças de até 10 anos) R\$ 120,00

Individual ..... R\$ 400,00



## - SÓCIO

Individual..... R\$ 200,00

## NÃO SÓCIO

Individual..... R\$ 280,00

\*Valores de 1º lote, sujeito a alterações sem aviso prévio.

## - Formas de pagamento

### - SÓCIO

À vista;  
 Parcelado em até 3x nos cartões Visa, MasterCard, American Express e demais bandeiras da máquina Cielo;  
 Cheque à vista  
 Boleto de mensalidade do Clube em até 3x.  
[www.diversaobrasil.com.br](http://www.diversaobrasil.com.br), em até 12x sem juros.

### - NÃO SÓCIO

À vista ou parcelado em até 3x nos cartões Visa, MasterCard, American Express e demais bandeiras da máquina Cielo.

[www.diversaobrasil.com.br](http://www.diversaobrasil.com.br), em 12x sem juros



Banda  
**Suprema**



**RAFF**

**Lupa**  
 (Miami Beach, EUA)

**JOE KINNI**

# Atenção com seus PERTENCES

O late Clube de Brasília, como se sabe, dispõe de uma extensa área de mais 150.000m<sup>2</sup>, frequentada por Sócios, convidados e funcionários. Por conta do grande fluxo de pessoas, muitos pertences são deixados e encontrados nas dependências do Clube, que devem ser entregues ao “Perdidos e Achados”, localizado no Departamento de Operações e Logística (D.O.L.).



Objetos esquecidos armazenados nos D.O.L.: o prazo de retirada é de 90 dias

Todos os meses são encontrados cerca de 400 objetos por toda área do late. Desse total, apenas 30% são devolvidos aos donos – que muitas vezes não aparecem para retirá-los. São biquínis, shorts de banho, artigos esportivos, roupas, calçados, toalhas, produtos de higiene pessoal, entre outros.

Visando maior qualidade e praticidade no atendimento, todo o setor dos “Perdidos e Achados” está sendo reestruturado. Após mudanças na estrutura física, haverá um controle de entrada e saída de cada item encontrado.

As medidas facilitam a organização no dia a dia e a produção de relatórios mensais. “Esperamos que estas mudanças tragam melhorias ao associado e agilidade na devolução dos objetos”, afirma o gerente do D.O.L, Sérgio Gama. Após entrada no setor, os objetos permanecem por 90 dias. Passado este período, as peças são encaminhadas para uma instituição de caridade.

Segundo o Diretor do DOL, Francisco Zenor Teixeira, a reorganização do setor de perdidos e achados é apenas uma parte do processo de reformulação da estrutura e operação que será implantado no setor. “Muitos trâmites do Clube passam pelo DOL, por isso a rotina de nossas atividades precisam estar bem estruturadas, com pessoal preparado para desempenhar essas funções”, destaca Zenor, que assumiu a diretoria em meados de outubro.

Com o intuito de diminuir os casos de perda e/ou extravio, o late orienta aos Sócios e seus convidados que verifiquem seus pertences após a saída das áreas comuns, sempre os mantendo próximos de si. Se você está à procura de algum item, procure o Departamento de Operações e Logística, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h e aos finais de semana e feriados, das 8h às 17h. Mais informações: 3329-8728. ●

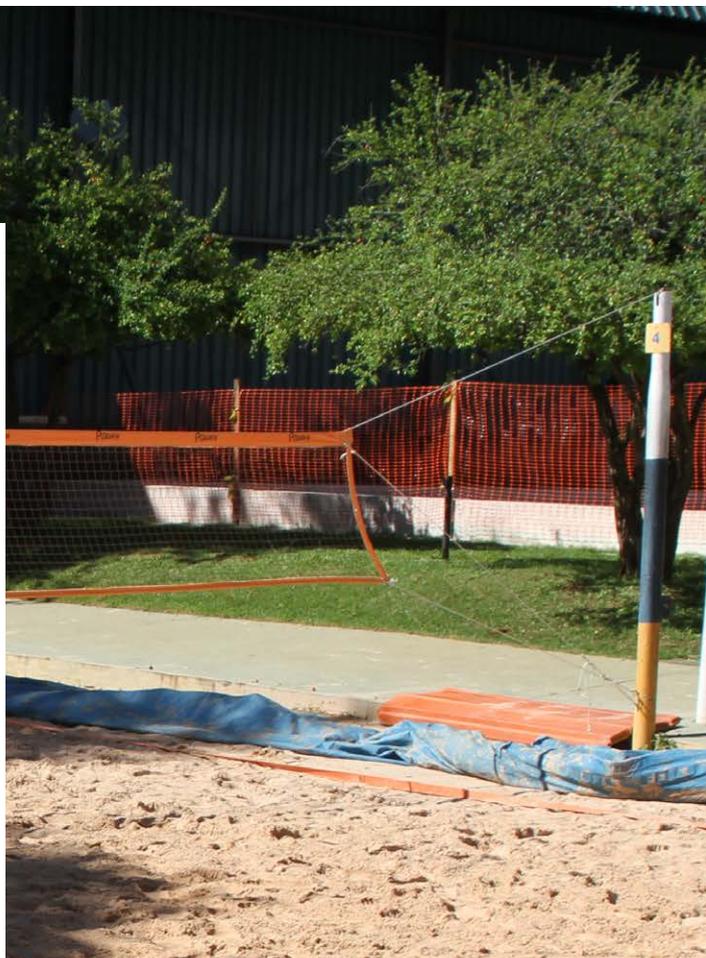


# As Areias do late

O late Clube de Brasília, por ser uma área de preservação ambiental, uma vez ou outra recebe “visitas” inusitadas como gatos, saruês e capivaras, por exemplo. Visando a conservação da areia situada em diversos locais do Clube para a prática de esportes, o late intensificará o tratamento da mesma.

A desinfecção, que era realizada uma vez no mês, agora será de 20 em 20 dias. O procedimento envolve a aplicação de produtos químicos que eliminam possíveis bactérias e, conseqüentemente, evita a proliferação. O processo é simples e não oferece risco algum à saúde humana.

Segundo a atleta de vôlei Évelyn Nemer, este processo é de suma importância para esportistas que utilizam as quadras. “Para nós que treinamos todos os dias e temos contato direto do corpo com a areia, ter um ambiente higienizado e limpo é fundamental”, disse. ●





# POR DENTRO DO SQUASH



Criado em 1830, na Inglaterra, o squash chegou ao Brasil exatamente um século depois com a construção de uma quadra junto às minas de ouro de Nova Lima (MG), trazida por engenheiros ingleses. Em seguida, a primeira quadra foi construída em um clube esportivo, no SPAC (São Paulo Athletic Club), no ano de 1930. Em Brasília, a modalidade chegou em 1989, quando foram construídas as duas primeiras quadras da cidade, no Clube do Congresso.

Apesar de ainda não ter garantido o status de esporte olímpico, o squash é praticado por milhões de pessoas e foi eleito o esporte mais completo pela revista americana Forbes. A pesquisa listou os 10 exercícios mais saudáveis após avaliar várias modalidades através de entrevistas com médicos, professores, fisiologistas, treinadores e esportistas.

Com os melhores resultados, a modalidade é uma ótima opção para quem procura um esporte saudável, bem como entrar em forma. Para cada variável foram atribuídas notas que iam de 1 a 5, quanto maior a nota melhor, exceto para o risco de contusão que ia de 1 a 3, sendo 1 o esporte é mais propenso à lesões.

## Squash em números

Resistência Cardiorrespiratória: 4,5;  
 Força Muscular: 3;  
 Resistência Muscular: 5;  
 Flexibilidade: 3;  
 Risco de Lesão: 2;  
 Gasto calórico: 5. Em apenas 30 minutos de jogo são gastas 517 calorias.

Praticante profissional de squash desde 2001, vice-campeão pan-americano em 2009 e um dos principais atletas do país, Diego Bolzan concorda com os resultados da pesquisa e acredita que a modalidade trabalha tanto a parte física quanto social. "Pode ser praticado por todos, geralmente entre 3 a 60 anos. Além de ser divertido, queimar muitas calorias e desenvolver quase todos os grupos musculares, o esporte proporciona a socialização entre as pessoas e famílias. Com isso, acabam tendo uma união ainda maior", avalia.

Para provar essa teoria, a mãe e Sócia Nitza Tenenblat não hesita em partilhar a história da sua família e como tudo começou. Há dois anos, o filho mais velho, indeciso sobre qual esporte praticar,



deu início ao squash. Aos poucos foi se adaptando e, sem pretensão, acabou envolvendo toda família. Para Nitza, indiretamente o esporte reforçou ainda mais os laços familiares.

Diego Bolzan, que além de atleta é professor no late Clube de Brasília há cinco anos, também aproveita para explicar que aqueles com problemas nos joelhos não precisam se privar do esporte de imediato. Um profissional pode realizar uma adaptação e, assim, fazer um experimento para identificar se a pessoa tem condições físicas para praticar ou não.

Em 2010, a revista Sport Life publicou em sua edição também um estudo sobre os melhores esportes para a saúde. E, novamente, o squash foi o campeão entre os oito melhores.

### Categorias

As categorias variam de acordo com o nível técnico. São elas:

#### MASCULINA

Principiantes, 5ª Classe, 4ª Classe, 3ª Classe, 2ª Classe, 1ª Classe (amadoras) e Profissional;

#### FEMININA

Principiantes, 4ª Classe, 3ª Classe, 2ª Classe, 1ª Classe (amadoras) e Profissional;

#### MASTER

A, B e C (acima de 35 anos);

#### JUVENIL

Sub 11, Sub 13, Sub 15, Sub 17 e Sub 19.

### O jogo

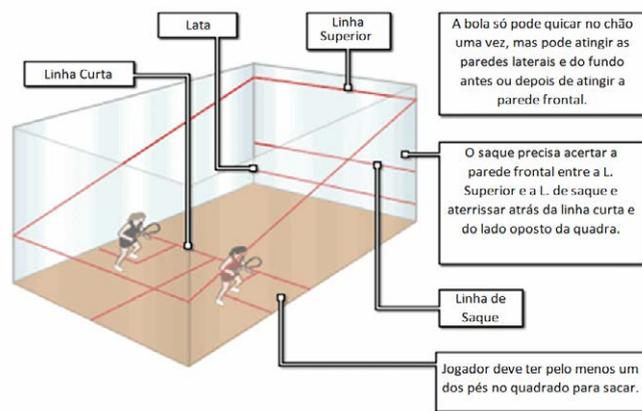
Squash é um esporte praticado em quadra fechada, entre duas pessoas ou em duplas, com raquetes e uma bola. É semelhante ao tênis, mas os atletas ficam posicionados no mesmo lado do campo e rebatem a bola numa parede.

### Quadra

É um espaço aproximado de 9,75 m de comprimento por 6,4 m de largura, com marcações específicas. A quadra possui quatro paredes: três de alvenaria e uma, ao fundo, de vidro. No entanto, em grandes campeonatos internacionais, geralmente as partidas são disputadas em quadras onde as quatro paredes são de vidro, o que possibilita que os espectadores tenham visibilidade do jogo de qualquer ângulo.

### Benefícios

Melhora o sistema cardiovascular;  
Aumento o condicionamento físico;  
Aprimora o raciocínio e a memorização;  
Relaxa e alivia as tensões do dia a dia;  
Modela o corpo;  
Desenvolve a agilidade, flexibilidade, coordenação motora, força e equilíbrio;  
Queima de muitas calorias;  
Melhora o bem-estar físico e mental.



### Regras

Após um saque correto, a bola é rebatida pelos jogadores até que algum deles erre;

É permitido intervalos de noventa segundos entre o aquecimento e o início da partida, e também entre os games.

Um retorno é bom se a bola, antes de tocar no piso mais de uma vez, for devolvida corretamente e tocar a parede frontal acima da lata (a linha de baixo) e abaixo da linha de fora, sem primeiro tocar o piso. A bola pode tocar nas paredes laterais e/ou na parede do fundo antes de alcançar a parede frontal;

Um retorno é ruim se a bola for golpeada após “pingar” no piso mais de uma vez, for golpeada incorretamente, ou seja, se houver um “toque duplo” na raquete, for “baixa”, ou seja, tocar no piso antes da parede frontal ou tocar na lata, for “fora”, ou seja, atingir a parede na ou acima da linha de fora.

### Pontuação

Cada partida pode ser constituída por um total de 3 ou 5 games, a critério da organização da competição. Cada game é disputado até chegar aos nove pontos. Em caso de empate em 10 a 10, para vencer o game o jogador precisa abrir dois pontos de vantagem sobre o adversário; Uma partida oficial é disputada em “melhor de cinco games”. Para vencer, o jogador tem que ganhar, no mínimo, três games.

### Uniforme

O uniforme apropriado para a prática do esporte são roupas leves e confortáveis. Em relação ao calçado, deve – se obedecer à exigência do uso de tênis com solado branco ou de látex. A medida visa à conservação das quadras e evitar acidentes. Já que o piso é de madeira, qualquer outro solado pode vir a danificar o chão, causar algum tipo de lesão, etc. ●



# Jogue Squash protegido: NÃO ESQUEÇA OS ÓCULOS



Como em qualquer esporte, o squash exige também seus equipamentos de proteção. Um item de suma importância e que não recebe a devida atenção pelos praticantes são os óculos de proteção, uma vez que esportes com bola representam risco de descolamento de retina.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), fornecidos pela ABCCR (Associação Brasileira de Catarata e Cirurgia Refrativa), apontam os traumas na região dos olhos como principal causa de cegueira unilateral, tendo os acidentes durante a prática de esportes destaque em boa parte dos episódios. Nos Estados Unidos, por exemplo, a cada 13 minutos uma pessoa é atendida com lesão nos olhos depois da realização de atividades esportivas.

Segundo o oftalmologista Renato Braz Dias, especialista em retina e vítreo, tanto iniciantes quanto veteranos devem usar os óculos, o que evitará grandes lesões. "O trauma provocado pela bola pode acarretar desde consequências mais brandas como lesões nas pálpebras ou córneas até graves danos intraoculares, como descolamento de retina, deslocamento do cristalino, catarata e

até mesmo fratura dos ossos ao redor dos olhos", explica.

Renato indica os óculos com lentes de policarbonato, por ser um material "leve e muito resistente a impactos". Caso o atleta tenha problema de visão, as lentes podem ser confeccionadas de acordo com o grau estabelecido, o que trará maior conforto visual e melhor desempenho.

O equipamento de proteção pode ser encontrado em sites, lojas esportivas ou com representantes de marcas fabricantes do produto. O valor médio é de R\$ 80 a R\$ 150.

## **Curtiu? Prepare o fôlego!**

O Iate Clube de Brasília oferece aos Sócios, aulas para crianças, jovens e adultos. Aulas particulares também são possíveis e os valores variam de acordo com os planos. Os interessados podem entrar em contato com a Secretaria de Esportes (3329-8752) ou diretamente com o professor Diego Bolzan (8159-0534). ●



# Novidade no late

Le Petit aproxima crianças do Squash



O Le Petit é um projeto que surgiu há pouco tempo e tem como principal finalidade despertar o interesse dos pequeninos pelo squash e, simultaneamente, também visa trabalhar o desenvolvimento motor das crianças. São realizadas atividades pedagógicas e lúdicas voltadas para crianças de 3 a 6 anos de idade, desenvolvendo habilidades motoras básicas da infância, através de exercícios e brincadeiras onde alguns elementos do squash estão envolvidos. Também estão presentes nas aulas aspectos psicomotores e afetivos, gerando uma maior socialização das crianças, além de despertar o espírito do trabalho em equipe.

Segundo o Vice-diretor de Squash, Luis Maria D'Ávila, a criação do Le Petit surgiu da ideia de colocar os pequenos em contato com o esporte, e assim, estimulá-las para uma vida esportiva desde cedo. "Até então, as aulas tem sido sendo um sucesso, além de proporcionar a socialização entre as crianças", comemora.

A pequena Esther Carvalho Salles, de 5 anos, foi uma das primeiras crianças a entrar no projeto. Segundo o seu pai, Gustavo Salles, a proposta do Le Petit é inclusiva, em que os pequenos atletas são agregados ao grupo e participam de atividades lúdicas paralelas ao squash, sem perder de vista as limitações e dificuldades pertinentes à idade.

"As aulas caíram como uma luva para Esther, sem contar que fez novas amizades. Ela gosta muito e pede para ir sempre", relata.

O Le Petit funciona todos os sábados pela manhã. A primeira aula é das 10h às 11h e a segunda, das 11h às 12h. As crianças estão sempre sob a supervisão dos professores. Os pais que se interessarem podem matricular seus filhos a qualquer momento, desde que haja vagas disponíveis. Mais informações: 8159-0534. ●





# 10º late Clube Open de Squash

Centenas de pessoas se reuniram entre os dias 26 a 30 de novembro para o 10º late Clube Open de Squash. O campeonato é tradição em Brasília e recebe inscrições de várias localidades do país. Nesta edição, 115 atletas divididos em quatro categorias (máster, masculina, feminina e juvenil) disputaram o torneio. Desse total, 65 são iatistas.

Durante os cinco dias de campeonato, o Clube recebeu vários espectadores e as partidas foram bem acirradas. Entre um jogo e outro, muita confraternização, música com a banda Over Joy e é claro, uma oportunidade de praticar o esporte e competir com diversos atletas de outras cidades.

Juvenil Sub-15 Feminino - Juvenil Sub-13 Feminino	
1 Clara Braga late Clube de Brasília	
2 Mayana Cristina Dantas late Clube de Brasília	
Juvenil Sub-17 Masculino	
1 Yuri Braga late Clube de Brasília	
2 Pedro Nogueira late Clube de Brasília	
Juvenil Sub-15 Masculino	
1 Pedro Nogueira late Clube de Brasília	
2 Vinicius Teixeira late Clube de Brasília	
Juvenil Sub-13 Masculino	
1 Thiago Morum late Clube de Brasília	
2 Felipe Morum late Clube de Brasília	
Juvenil Sub-11 Masculino	
1 Giovanni Sganzerla late Clube de Brasília	
2 Pedro Martins late Clube de Brasília	
Principiante Feminino	
1 Aline Pradera late Clube de Brasília	
2 Sueli Bispo late Clube de Brasília	
4ª Classe Feminino	
1 Monica Burkhardt Clubecoat	
2 Erica Ribeiro Clubecoat	
3ª Classe Feminino	
1 Leticia Rebello Clubecoat	
2 Priscila Davis Clubecoat	
2ª Classe Feminino	
1 Yohana Cavalcante Clubecoat	
2 Bruna Dutra Clubecoat	
Principiante Masculino	
1 João Ulisses Headway	
2 Guilherme Peres Condomínios	
Master C	
1 Luiz Maria Duarte late Clube de Brasília	
2 Andre Ruelli late Clube de Brasília	
Master B	
1 Claudio De Paula Clubecoat	
2 Aduino Pralon Clubecoat	
Master A	
1 Marco Antonio Demartini late Clube de Brasília	
2 Rodolfo Gonçalves late Clube de Brasília	
5ª Classe Masculino	
1 Renaud Adorno Headway	
2 Luiz Maria Duarte late Clube de Brasília	



É extremamente importante que nossos Sócios joguem contra outros jogadores que não estão acostumados. Isso faz com que saiam da zona de conforto, pois só se evolui ou melhora quando se compete. Pra gente, é bom ter esse intercâmbio.

Luiz Maria de Ávila.  
Vice-diretor de Squash

4ª Classe Masculino	
1 Yuri Braga late Clube de Brasília	
2 Murilo Britto late Clube de Brasília	
3ª Classe Masculino	
1 Guilherme De Sordi Headway	
2 Milton Carvalho late Clube de Brasília	
2ª Classe Masculino	
1 Felipe Ferreira Cia Athletica	
2 Aninho Irachande Headway	
1ª Classe Masculino	
1 Marcelo Isaias Clubecoat	
2 Gabriel Bueno Clubecoat	





# Campeonato Brasileiro da Classe Snipe 2015 será no Iate Clube

**E**m janeiro de 2015, o Iate Clube de Brasília volta a sediar o Campeonato Brasileiro da Classe Snipe. Em sua 66ª edição, a competição, que será realizada entre os dias 23 e 31 de janeiro, é vista como de extrema relevância para a vela brasileira. Afinal, além do título da principal competição nacional de uma das classes, estarão em jogo vagas para representar o país nos Jogos Pan-americanos de 2015, no Canadá, e nos Campeonatos Mundiais Sênior e Júnior de 2015, a serem realizados na Itália. Quais duplas terão a oportunidade de tentar manter a longa tradição de títulos do Brasil na classe Snipe?

Para os Jogos Pan-Americanos haverá apenas uma vaga. Com relação ao Mundial Sênior e Mundial Júnior, 16 vagas estarão na disputa, sendo seis para Sênior e 10 para Júnior. As premiações serão divididas nas seguintes categorias: geral, feminino, misto, júnior e master.

“Por ser um evento bem tradicional e de destaque, é uma honra para o Iate recebê-lo. Temos tudo para fazer do campeonato um grande evento. Há vários atletas bem treinados”, ressalta o capitão da Flotilha 516 da Classe Snipe, Guilherme Raulino.

As inscrições para a participação no torneio já estão abertas, e promete ter uma disputa acirrada, devido ao número limitado de vagas. Os interessados devem fazer a inscrição no site da competição até o dia 31/12, a taxa é de R\$ 100. Após esta data, os valores sofrerão alteração.





## O retorno do Snipe 10827



As habilidades para manter ou restaurar barcos é importante. E o trabalho que o Rommel está fazendo irá trazer para o meio náutico um item de grande valor histórico”, salientou.

O próximo passo será estrear o novo Snipe 10827. E esta estreia já está marcada para janeiro no Campeonato Brasileiro de Snipe 2015, no late Clube de Brasília, tendo Rommel Castro como timoneiro. “Esperamos que o 10827 cumpra o seu papel e possa durar mais 50 anos. Agradeço àqueles que ajudaram diretamente ou indiretamente, e conseguimos motivar as pessoas para a construção naval amadora”, agradece Castro. ●

Construído em 1950, o Snipe 10827 já teve vários proprietários e traz uma grande bagagem de muitas histórias. Velejadores como Boris Ostergren, Théo Pereira da Silva, Rommel Castro, Torbem Grael, entre outros, já tiveram a oportunidade de competir no veleiro ao longo desses anos.

As boas recordações deste barco ainda se fazem presentes na mente do velejador Rommel Castro, frequentador do late Clube de Brasília desde 1959. Visando resgatar as lembranças para a atualidade, há seis meses, Castro tomou a decisão de restaurar todo o barco que fez parte da sua história. “Qualquer projeto que você venha a fazer, fica sobre o efeito de uma lei muito curiosa. Existirá sempre um para fazer e trinta ou mais amigos para desfazer”, brincou o velejador.

Inativo por cerca de 35 anos e sendo utilizado para outros fins, a reconstrução não seria fácil. A primeira etapa foi verificar e identificar todos os pontos podres do barco, lixar e retirar toda a camada de tinta, limpeza do ambiente, observar a meteorologia para cumprir exatamente os requisitos necessários para uma boa pintura.

Ao fundo do barco foi aplicado um primer específico direto na madeira, e mais seis demãos com intervalos de 48 horas, sempre observando o nível da umidade. Após o emassamento e acabamento foi passada a tinta e, o verniz, foi aplicado nas laterais, finalizando o processo.

Para o Diretor da Náutica, Maurício Albuquerque, esta ação é extremamente relevante para a cultura náutica, além de ser um exemplo. “Não é só o desenvolvimento técnico do velejador que vale.





## Iate Clube recebe a VI Etapa do Circuito Abramn e conquista o 3º lugar geral

**A**s piscinas do Iate Clube ficaram agitadas na primeira semana de dezembro com a VI Etapa Circuito da Associação Brasileira Master de Natação (Abramn). O evento contou com a presença de 228 atletas que competiram em 12 provas.

Nessa etapa do circuito master de natação, os atletas do Iate conseguiram um bom desempenho e conquistaram o 3º lugar na categoria B, com seis medalhas de ouro, seis de prata, três de bronze e a quarta colocação em duas provas.

Além disso, o atleta Glauber Henrique Silva bateu o recorde brasileiro na prova de 100 metros borboleta com o tempo de 53"11. "A competição é importante para ver meu desempenho e me preparar para as competições que garantem vaga

para os Jogos Pan- Americanos de 2015", relata o nadador.

O evento, que encerrou as atividades do ano, tem como objetivo reunir os atletas para confraternizarem e para apoiarem a prática de atividade física e a vida saudável. "Temos atletas com mais de oitenta anos que estão saudáveis e a natação ajuda na melhoria da qualidade de vida deles", conta a Presidente da associação, Helane Magalhães.

Na ocasião também foi realizada a eleição da Presidência e Vice-Presidência da Abramn e do Conselho Deliberativo da Associação, onde a chapa composta pelo latista Edward Cattete Pinheiro Filho sagrou-se vencedora. ●



ATLETA IATE	PROVA	CLASSIFICAÇÃO	PROVA	CLASSIFICAÇÃO
Edward Cattete Pinheiro Filho	50peito	2º lugar	100costas	2º lugar
Fabio Paiva Costa	200medley	1º lugar	100costas	1º lugar
Glauber Henrique Araujo da Silva	100borboleta	1º lugar		
Helane Quezado de Magalhães	200medley	1º lugar	100costas	1º lugar
Marcelo Abi Chahine Squarisi	200medley	3º lugar	100costas	2º lugar
Marcelo Bressan dos Santos	50peito	4º lugar		
Rubem Oliveira de Paula	50peito	2º lugar	100livre	3º lugar
Tania Santos Dias	100livre	4º lugar		
Valter Jose Coser	50peito	2º lugar	100costas	1º lugar

Revezamento 4x50 Medley Masculino	
Valter Jose Coser	2º lugar
Edward Cattete Pinheiro Filho	
Marcelo Abi Chahine Squarisi	
Marcelo Bressan dos Santos	

Recorde Brasileiro
Glauber Henrique Araujo da Silva
100 borboleta – 1º lugar
Classificação Geral do Iate - 3º lugar
Equipes Categoria B – 274 pontos





# Brasília na rota do automobilismo

O Autódromo Internacional de Brasília faz parte do Complexo Poliesportivo Ayrton Senna e possui seis curvas para a esquerda e seis para a direita em traçado misto. A extensão é de 5.475,58 metros e a maior reta tem 750 metros. Inaugurado em 1974 para uma corrida de Fórmula 1 extracampeonato vencida por Emerson Fittipaldi pilotando uma McLaren, o autódromo voltou a receber uma prova internacional em dezembro de 1996, desta vez pela Categoria BPR Gran Turismo, com vitória de Nelson Piquet e Johnny Ceccoto, da McLaren, além de provas da Fórmula 3 Sul-Americana.



Desde 1996, e por um período de dez anos renováveis por mais dez, Nelson Piquet é arrendatário do autódromo, que pertence ao governo do Distrito Federal. O anel externo foi usado pela primeira vez em competições em 1998, por uma prova da categoria Espron-BMW. Em 2002 foi palco da primeira corrida de Fórmula Truck. Atualmente, a Stock Car Brasil é a principal classe presente no calendário do autódromo.

## Fórmula Indy em 2015

Em setembro deste ano, o Governo do Distrito Federal e a Terracap realizaram uma coletiva no Autódromo Internacional de Brasília para confirmar a etapa da Fórmula Indy 2015 na cidade.

Em imagem do autódromo divulgada no dia da coletiva, foi possível ver seis arquibancadas temporárias que serão montadas para receber o público da Indy - estimado em 80 mil pessoas - e a exclusão do kartódromo do projeto. O Cine Drive-in será mantido e também terá o pátio reformado.

## Mudanças no traçado

O traçado atual, que lembra um quadrado, será substituído por um completamente novo, totalmente desafiador para os competidores, tendo no mínimo dez curvas. A reta será ampliada e usará um trecho aberto em rua, que faz parte

do autódromo. Em dias de prova, a pista será exclusiva para os pilotos e em dias comuns poderá ser usada pela população. A extensão completa do novo autódromo será de 4,1 quilômetros e o circuito dividido em Norte (1,74 quilômetro), composto por seis curvas, e Sul (2,45 quilômetros), com mais seis.

Ao público, serão destinados mais de 15 mil lugares, tanto em arquibancada permanente quanto em arquibancadas provisórias espalhadas ao longo do circuito, além da construção de uma área de alimentação. ●



# Refrescante na medida certa



*Natural daqui!*

Já são mais de 10 anos no mercado brasileiro, com fábrica moderna aqui em Brasília, pensando no melhor produto para quem é daqui! E o sucesso foi tanto que hoje, além dos diversos sabores de refrigerante, a Cerradinho também tem energético e água com e sem gás. Tudo vendido em mais de 6.000 pontos de distribuição do DF e entorno. Já experimentou?

Telefone:  
61 3395.0020

 [refricerradinho](https://www.facebook.com/refricerradinho)  
[refricerradinho.com.br](http://refricerradinho.com.br)



## FESTIVAL CULTURAL E GASTRONÔMICO AGITA LATE

**M**ais de 2.000 pessoas puderam conferir e saborear a culinária brasiliense, nos dias 14 e 15 de novembro no late Clube. O motivo da agitação foi a realização da primeira edição do Festival Cultural e Gastronômico de Brasília, que reuniu os melhores chefs de restaurantes da capital.

O chef, figura que geralmente está nos bastidores da cozinha, no festival teve seu espaço para servir os clientes e explicar os ingredientes para a preparação do prato escolhido a ser degustado.

“Este é um ótimo momento para que as pessoas possam conhecer um pouco mais do que Brasília pode oferecer gastronomicamente”, afirma Rosário Tessier, um dos chefs presentes no festival.

À disposição dos convidados para melhor aproveitamento do local, foram oferecidos bares temáticos, expositores de vinhos, banda ao vivo e diversificado cardápio. Para o Comodoro Edison Garcia, “foi um excelente evento para reunir os amigos e apreciar uma gastronomia de qualidade”.



Durante os dois dias, profissionais renomados agregaram conhecimento através minicursos, palestras e debates. O objetivo era proporcionar um bate-papo sobre bebidas, receitas, nutrição, empreendedorismo, saúde e bem-estar. A escola de música BSB Musical ficou responsável pela sonorização, tocando o melhor do MPB e do pop rock.

O evento foi uma iniciativa da Diretoria Cultural em parceria com o produtor de eventos Lino Frutuoso. Para ambos, “o festival atendeu às expectativas do público. As palestras ministradas pelos chefs gourmets e a programação musical provocaram um diferencial com grande aceitação do público”, avaliaram. ●



*“Foi excelente! Esperamos incluir este evento todos os anos”, Rodrigo Roriz, 1º Vice-Comodoro.*

*“Gosto muito do late, pois é um lugar muito bem preparado para este tipo de evento. Sou suspeito para falar, pois amo gastronomia e este festival foi muito bom, organização nota mil”, Paulo Thiago Fernandes, Sócio do Clube.*

*“Nos dois dias de festa levei a minha família que, inclusive, gostou muito. Deve ficar registrado no calendário para os próximos anos”, Charles Bicca, Vice-Presidente do Conselho Deliberativo.*

“

o Festival Gastronômico e Cultural se ajustou bem à nossa proposta de oferecer aos latistas eventos culturais diversificados, com conforto e segurança.

”

Carlos Alberto Santiago  
Diretor Cultural





1 - Conselheiro Luis Garcia, Diretora Nilma Melo, 1º Vice-Presidente do Conselho Deliberativo Charles Bicca, Rodrigo Roriz e Conselheiro Mauro Brumana; 2- 2º Vice-comodoro Oscar Lóssio e esposa, Rodrigo Roriz e esposa, Osmarina Rodrigues Finger e amigos; 3 - Marcelo Galerani (de branco) e família; 4 - Conselheiro João Quintiliano, Conselheiro Marcelo Galerani , Comodoro Edison Garcia, Diretor Flavio Schegerin e amigos; 5 - Carlos Ubirajara Gimenes, Diretor Cultural Carlos Alberto Santiago, Conselheiro Mauro Brunama e esposa.









# ALÉM DA ESPLANADA DOS MINISTÉRIOS

**B**rasília tem muitos pontos turísticos famosos e inúmeras opções de lazer, sempre com espaços amplos e agradáveis. A arquitetura da cidade é tão interessante que foi tombada como patrimônio cultural da UNESCO em 1987 - única localidade do mundo a receber este título em menos de 100 anos de existência. Mas será que você brasiliense ou morador antigo conhece as outras atrações turísticas da capital? A Revista late selecionou alguns lugares menos badalados, mas não menos encantadores que você não pode deixar de visitar.





## Planetário



O Planetário de Brasília, que completou 40 anos em 2014, fica localizado no centro da capital, entre a Torre de TV e o Centro de Convenções. Totalmente revitalizado após 16 anos fechado e reinaugurado no fim de 2013, o local conta com exposições, oficinas, aulas, exibições de filmes, biblioteca digital equipada com computadores com acesso à internet, e mobiliário adaptado, como cadeiras inclinadas, além de três salas para reuniões e área de alimentação.

Endereço: SRPN Trecho 1 - Eixo Monumental - Brasília  
 Funcionamento: Terça a quinta-feira: 11h - 16h - 19h / Sexta a domingo: 14h - 15h15 - 16h30  
 Entrada: 1kg de alimento não perecível/ Telefone: (61) 3361-6810.

Criado pelo Banco Central do Brasil como forma de expressão da cultura de um povo e de representação de sua história econômica, o Museu de Valores detém um acervo que reúne e conserva cédulas, moedas, documentos, peças e curiosidades nacionais e internacionais, que exprimem valor monetário em seu contexto histórico.

O museu possui uma das mais completas coleções de moedas e cédulas brasileiras, com peças representativas de todos os períodos da história do país. Essa coleção inclui exemplares de extrema raridade, caso da chamada “Peça da Coroação”, da qual foram cunhadas apenas 64 moedas para comemorar a coroação de D. Pedro I como imperador do Brasil em 1822.

O Museu de Valores expõe ainda ao público exemplares de barras de ouro, pepitas e outras curiosidades que mostram a beleza, a raridade e a utilidade desse metal precioso, que sempre provocou fascínio no ser humano. Em destaque, pode-se ver a maior pepita de ouro encontrada no Brasil. Ela pesa 60,820 kg (52,332 kg de ouro contido) e foi encontrada no garimpo de Serra Pelada, no Pará.

Endereço: SBS Quadra 3 - Bloco B - 1º Subsolo  
 Funcionamento: De terça a sexta-feira, das 10h às 18h (entrada permitida até 17h30). Não funciona em fins de semana e feriados, exceto no 1ºsábado de cada mês, das 14h às 18h. Telefone: (61) 3414-2093 / Email: museudevalores@bcb.gov.br

Entrada: Entrada franca, mediante apresentação de documento oficial de identificação com foto, exigência dispensada a menores acompanhados pelos responsáveis.

## Museu de Valores





## Praça dos Cristais



A Praça Cívica do Quartel General do Exército, popularmente conhecida como Praça dos Cristais, foi projetada por Roberto Burle Marx e Haruyoshi Ono. Localizada no Setor Militar Urbano (SMU), foi inaugurada em 1970, após cinco anos de construção. A área é um jardim construído na forma de um triângulo e conta com 102 mil metros quadrados.

O local é também chamado pelo nome de Praça dos Cristais devido ao formato das esculturas de pedras que adornam o lugar. Durante duas décadas, a obra dos paisagistas ficou escondida. O resgate começou depois que uma pesquisadora da Universidade de Brasília (UnB) chamou a atenção para a proposta original do lugar. Foi descoberto que os poços, então cobertos por terra, abrigaram, no início de Brasília, lindos lagos artificiais.

Recentemente revitalizados, os 12 lagos da Praça Cívica receberam peixes ornamentais — 4 mil filhotes de carpas coloridas, 400 integrantes adultos da mesma espécie e 100 mandis, esses escolhidos por ajudarem na limpeza dos reservatórios.

Endereço: Setor Militar Urbano, próximo ao Quartel General do Exército.

## Espaço Cultural Renato Russo



O complexo arquitetônico do Espaço Cultural Renato Russo, localizado na 508 Sul, foi inaugurado em 13 de setembro de 1993. O primeiro edifício que deu origem ao complexo cultural que começou a se estabelecer na década de 70 situava-se num setor destinado ao comércio.

Hoje, o espaço está no meio da Asa Sul, numa das quadras que – junto com as 107/108, 507 e 707/708 Sul – formam o quadrilátero da primeira Unidade de Vizinhança, prevista no Plano Piloto do arquiteto e urbanista Lúcio Costa. O local, infelizmente fechado por problemas de infraestrutura, dispõe de 12 espaços dedicados a cultura em suas diferentes formas.

Endereço: W3 Sul - Qd. 508, Bloco A - Loja 72.

Funcionamento: Desde janeiro deste ano, as portas do mais importante centro cultural de Brasília não se abrem ao público. **O gestor público do espaço, Marconi Valadares, em entrevista concedida por telefone à Revista Iate, explicou a impossibilidade de o local se manter aberto. “Foram emitidas, no primeiro semestre, 12 notificações da Agefis (Agência de Fiscalização do Distrito Federal) quanto à acessibilidade do local. Por uma questão de segurança e para evitar o acúmulo das multas previstas, a gestão optou pelo fechamento”, disse. O local segue fechado e não há previsão para reabertura.**

Telefone: (61) 3443-6039 / E-mail: 508sul@gmail.com

## Casa do Cantador



A Casa do Cantador do Brasil é considerada o Palácio da Poesia e da Literatura de Cordel no Distrito Federal. Foi inaugurada em 9 de novembro de 1986 e está localizada em Ceilândia - cidade que concentra um grande número de imigrantes da Região Nordeste.

O lugar é palco de apresentações de grandes nomes da cultura nordestina, como cantores de repente e embolada; exposição de culinária típica; oficina de música e trabalhos de inclusão digital. Há também a biblioteca batizada de Patativa do Assaré, com grande acervo de cordéis, entre eles exemplares de Jorge Amado e Ariano Suassuna.

Em abril deste ano, a Casa do Cantador foi reinaugurada após seis meses de reforma, orçada em R\$ 1,5 milhão. Para garantir o acesso de idosos e pessoas com dificuldade de locomoção, o local recebeu também elevadores, rampas e talude - rebaixamento de terra para criar um parapeito ao redor do anfiteatro.

Endereço: QNN 32, Área Especial, Ceilândia Sul.

Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 9h às 18h.

Entrada: Gratuita para todas as pessoas.

Contato: Telefone: (61) 3378-5067. ●



**CULTURA  
INGLESA.  
TRADIÇÃO  
EM ENSINO.  
INOVAÇÃO  
NA SALA DE  
AULA.**

Nossa concepção e ensino de qualidade está baseada na Cultura Inglesa, desde suas primeiras práticas em instituições e diferenciada por métodos inovadores e recursos interativos. Nos aulas distribuídas e multi-foco, capacitamos para mais aprendendo Inglês de um jeito diferente todos os dias.

**➤ MATRICULE-SE JÁ**

Águas Claras | Asa Norte 1 | Asa Norte 2  
3456-4440 | 3272-2227 | 3227-6600

Asa Sul | Setor Oeste | Taguatinga  
3288-6660 | 3282-2266 | 3261-0000

**CULTURA  
INGLESA**

[www.culturainglesa.net](http://www.culturainglesa.net)





# PERIGOS DO Glúten

**D**epois do ovo, da carne vermelha e da frutose, chegou a vez do glúten assumir o posto de vilão da saúde. A proteína é encontrada no trigo, na aveia, na cevada, no malte, no centeio e em seus derivados, como pães, massas, bolachas, cerveja, uísque e em uma infinidade de produtos industrializados. O que muita gente não sabe é que, apesar de estar presente na maioria dos alimentos, o glúten é o protagonista da doença celíaca – distúrbio autoimune que leva à intolerância da substância, surpreendentemente comum.

Para se ter ideia do tamanho do problema, a Organização para Alimentação e Agricultura (FAO) da ONU estima uma produção mundial de 690 milhões de toneladas para 2015 do principal alimento que retém o glúten: o trigo. Além de lidar

com a não absorção da proteína, muitos celíacos se deparam com mais um desafio pouco conhecido: o risco de desenvolver outras doenças autoimunes, tais como artrite reumatoide, diabetes tipo 1 e esclerose múltipla.

O pior é que o caminho oposto também pode ocorrer. Segundo estudo do Centro para Controle e Prevenção de Doenças (CDC), a incidência de alergias alimentares no mundo cresceu nada menos que 50% entre 1997 e 2013. Entre as crianças, a situação é ainda pior – no Brasil, dois milhões têm algum tipo de alergia à comida, especialmente o trigo.

Para os que desenvolveram alergia ao glúten, evitar ingerir comidas que contenham essa

substância pode ser a única solução para se preservar de reações desagradáveis, como diarreia, dor abdominal, inchaço, danos ao intestino delgado, problemas na absorção dos nutrientes, anemia e fadiga.

Além de cuidar da saúde, cortar a substância do seu cardápio pode, sim, facilitar a perda de peso. “O que acontece é que uma dieta sem glúten força você a ficar longe de alguns carboidratos que engordam, como pizza, cerveja, hambúrguer, massa, pão”, explica Cynthia Antonaccio, nutricionista da Equilibrium Consultoria em Saúde e Nutrição. Dessa forma, substituem-se esses alimentos por escolhas menos calóricas, preferencialmente frutas, vegetais, arroz integral, oleaginosas, peixes, ovos, leite, entre outros, o que acaba resultando no emagrecimento.

## Alternativas ao glúten

### Quinoa

Usado como fonte de energia pelos guerreiros incas, esse superalimento dos Andes oferece proteína completa, com nove aminoácidos essenciais. Também tem baixo índice glicêmico, evitando um pico de açúcar no sangue.

Por que comer: “Tem carboidratos e vitaminas

do complexo B. Entre os minerais, contém ferro, cálcio e fósforo. Também tem certa quantidade de triptofano, relacionado à produção de serotonina, hormônio do bem-estar”, explica Cynthia.

### Trigo mourisco ou sarraceno

É rico em flavonoides, como a rutina e a quercetina, que agem como antioxidantes. Sua proteína é de alto valor biológico, contendo todos os aminoácidos essenciais.

- Por que comer: Além de ser uma excelente fonte de magnésio, mineral diretamente envolvido na contração muscular e que protege de câibras, é um dos melhores substitutos do trigo nas receitas de pães e biscoitos.

### Amaranto

Com o grão do tamanho de uma semente de papoula, tem mais proteína do que o trigo e duas vezes mais do que o arroz branco. Também contém rutina, antioxidante benéfico ao coração.

Por que comer: um estudo publicado na revista inglesa *Lipids in Health and Disease* revelou que o amaranto também reduz o colesterol, diminuindo o risco de doenças no coração. ●





# Torne Sua Ceia de Natal mais Saudável



**A**s festas de fim de ano estão chegando, e com ele as inúmeras guloseimas típicas do período. Com tanta comida saborosa à nossa disposição, acabamos tentados a comer de tudo, principalmente as iguarias que só encontramos nesta época do ano ou em ocasiões especiais.

Com tantos jantares e confraternizações, acabamos por ganhar, além dos presentes e abraços, alguns quilinhos a mais. As ceias de natal servem muitos pratos calóricos, como lombo de porco, pernil, frutas secas e sobremesas açucaradas e recheadas. Mas para aquelas pessoas que se preocupam com a saúde e querem manter o corpo em forma neste natal, saiba que é possível realizar uma ceia leve, nutritiva e deliciosa.

A solução é substituir os alimentos calóricos por outros mais saudáveis. Para isso, é necessário que se tenha cuidados simples na hora de comprar e preparar os alimentos. Se a sua filosofia é não extrapolar nas festas de fim de ano, estamos aqui para te ajudar! Embora muita gente meta o pé na jaca, o Natal é comemorado no verão, estação onde todo mundo quer deixar o corpo sarado para se esbaldar no calor.

Por isso, nada de exagerar na comida! Pensando em sua boa forma, a Revista late separou algumas receitas que são menos calóricas e tão deliciosas quanto as tradicionais do Natal. Duvida?

## Lombo com ameixa e cream cheese:

### Ingredientes

- 1 embalagem de lombo temperado congelado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de ameixa preta sem caroço cortado em cubos pequenos
- 2 xícaras (chá) de vinho do Porto
- 200 gramas de cream cheese
- 1 ramo de alecrim picado
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal light
- Tomate-cereja para decorar
- Alecrim para decorar
- Manjeriçõ para decorar

### Modo de preparo

2. Com uma faca afiada, faça um corte horizontal no terço superior do lombo, sem chegar até o final. Abra a primeira camada e faça um novo corte, partindo do primeiro, de modo deixar o lombo no formato retangular (manta). Reserve.

3. Numa panela, coloque a ameixa preta e metade do vinho do Porto e cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo e, quando estiver morno, adicione o cream cheese e o alecrim e misture bem.

4. Pré aqueça o forno em temperatura média (200 °C).

5. Espalhe o recheio sobre o lombo, deixe 3 cm de espaço nas laterais. Enrole como se fosse um rocambole e amarre bem com um barbante.

6. Numa assadeira untada com o creme vegetal light, coloque o lombo. Regue com a outra metade do vinho do Porto, cubra com papel-alumínio e asse por 1 hora.

7. Retire o papel-alumínio e retorne ao forno por mais 30 minutos, regue com o caldo formado na assadeira por 2 vezes. Acomode o lombo em uma travessa, retire o barbante, corte algumas fatias e decore com tomate cereja, alecrim e manjeriçõ.

## Rabanada de chocolate Light

### Ingredientes

- 2 unidades de bisnagas de leite médias
- 1 vidro de leite de coco light
- 1 lata de leite condensado light
- 2 claras batidas em neve
- 4 colheres de sopa de achocolatado em pó light

### Modo de preparo:

Corte as bisnagas em 06 fatias e dispense as pontas. Passe as fatias uma a uma no leite de coco, deixe embeber nas claras e, por último, no achocolatado. Acomode as fatias em uma fôrma antiaderente e leve ao forno médio por 20 minutos, virando-as na metade do tempo. Fica uma delícia, se preferir pode polvilhar um pouco de canela por cima. ●



# Aeróbico em Jejum, fazer ou não fazer?



O projeto verão dos amantes da academia deste ano tem uma novidade além do “combo” dieta e malhação de sempre. Inclui 30 a 40 minutos de exercícios feitos em jejum, método batizado de AEJ. Popular entre os fisiculturistas, que usam a prática para queimar gorduras em um curto espaço de tempo, o AEJ se espalhou entre não atletas, embalado pela internet na divulgação de blogueiros e celebridades fitness.

A busca por corpos esculpturais é uma crescente no mundo moderno, em especial no Brasil. Com a constante mudança dos padrões estéticos, o apelo vem de todas as partes, televisão, cinema, revistas, propagandas, onde homens e mulheres parecem ter vindo do Olimpo. Em nome da incansável luta pela conquista do corpo ideal, novas abordagens de emagrecimento surgem frequentemente, algumas são razoáveis e fundamentadas, outras tantas são tendenciosas e sem qualquer respaldo científico.

Existem alguns conceitos sobre alimentação e boa forma que por osmose já estão dentro da cabeça das pessoas: Comer de três em três horas faz bem; exercícios aeróbicos ajudam a queimar

gordura; beber bastante água e essencial para um organismo saudável, entre outros.

Tomar um bom café da manhã, principalmente para quem vai direto para a academia, também entra nesta prateleira de conceitos já consagrados. Contudo, a nova moda fitness que vem mexendo com a curiosidade das pessoas propõe o inverso: o exercício aeróbico em jejum.

Esta técnica se baseia na ideia de que graças ao estoque baixo de carboidrato, o exercício feito antes do café da manhã usaria a gordura como fonte principal de energia. De acordo com o professor de Educação física, Edgard Nunes, teoricamente parece interessante, mas na prática não funciona.

“Há poucas pesquisas que sustentam esta teoria, mesmo em jejum o corpo tem estoques de carboidrato, e o que determina o gasto maior de gordura é a intensidade do exercício.” afirma Edgard.

Ainda que controversa, essa prática só deve ser utilizada por quem tem um nível de treinamento muito alto e que conhece muito bem o seu corpo. É muito importante ressaltar que o jejum só é aceito antes de atividades aeróbicas. O treino de musculação é totalmente reprovado, porque a pessoa vai usar a proteína como fonte de energia e perder massa magra.

“Eu só indico, ou melhor, aceito esse tipo de treino, para atletas de fisiculturismo com percentual de gordura bem baixo, e com uma boa base de treinamento.” conclui o professor de Educação física e Personal Trainer Edgard Nunes.

É interessante diferenciarmos atletas de pessoas fisicamente ativas. Os primeiros são esportistas profissionais que se submetem em seus treinos diários a uma carga de exercícios bastante intensa, e, por conta disso, têm seu metabolismo diferenciado e necessidades nutricionais completamente alterados e aumentados.

Pessoas fisicamente ativas são aquelas que buscam na prática de atividade física a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar. Sabendo disso, é importante ressaltar, que não existe nenhuma fórmula mágica para equilibrar nosso organismo. O peso ideal é resultado de uma dieta balanceada e da prática de exercícios físicos regulares, então faça sua parte e fique de bem com seu corpo. ●



# Sorriso perfeito: conheça as lentes de contato dentárias



Os cuidados com a saúde são sempre uma prioridade. E quando o assunto é a saúde bucal, não é diferente. A higiene dos dentes e da gengiva, tratamentos preventivos e consultas regulares são fundamentais para evitar problemas na região. Com o avanço da tecnologia, os mais diversos tratamentos, visando o bem-estar sem deixar de lado a estética, auxiliam os pacientes que buscam o sonhado sorriso perfeito. Você já ouviu falar das lentes de contato dentárias? A Revista late conversou com uma renomada clínica de odontologia da capital e mostra como funciona o procedimento.

As lentes de contato são peças de cerâmica ultrafinas. Elas são aplicadas na superfície externa dos dentes com a finalidade de melhorar a cor, a forma e a textura dos dentes, proporcionando mais harmonia e beleza ao sorriso. De acordo com o Dr. Diogo Belas Lustosa, mestre em Implantodontia, as lentes são moldadas e confeccionadas a partir da posição do dente e da arcada dentária do paciente. “Deve haver ou ser criado um pequeno espaço para acomodação dessas peças”, salienta.

O processo pode ser feito em um ou até em todos os dentes da arcada. Após a aplicação, as peças de cerâmica passam a fazer parte dos dentes e não podem mais ser retiradas, explica Diogo. “Se houver a necessidade de retirada no futuro, as lentes deverão ser desgastadas completamente”, explica. Dessa forma, o procedimento de remoção não proporciona aproveitamento das mesmas.

As lentes são recomendadas para casos específicos e para pacientes que desejam ou necessitam fazer alguma mudança. “As lentes servem para corrigir alterações de cor, forma e textura dos dentes, fechamento de espaços, aumento

de dentes curtos, correção estética de pequenos posicionamentos dentários incorretos e, em casos especiais, pode inclusive melhorar a engrenagem (mordida) dos dentes de cima com os dentes de baixo”, afirma ele.

No que se refere à durabilidade das peças de cerâmica, não há prazo específico. O fator que determina a conservação e o tempo de vida do produto é a utilização e manutenção das lentes por parte do paciente, além das visitas regulares ao dentista. Não há dificuldades maiores para isso, afinal a limpeza é exatamente a mesma realizada em dentes naturais, com escova, creme dental, fio/fita dental e enxaguante bucal.

Por fim, o dentista explica que o material usado para fabricação das lentes é extremamente resistente, em alguns até mais resistentes que o próprio dente. Assim, todos os alimentos que são mastigados com dentes naturais podem também ser mastigados após aplicação das peças. A única restrição é em relação que prejudiquem a saúde dental. “Substâncias que podem danificar os dentes naturais também podem danificar as lentes, e devem ser evitadas”, concluiu.





# Colônia de Férias no Iate Clube de Brasília

**C**oisa boa é estar de férias: nada de dever de casa, estudar para provas, ou acordar cedo. A regra é ficar sem preocupação alguma que não seja brincar e se divertir.

Mas estar apenas de férias não basta, para criança de 4 a 12 anos, a melhor forma de curtir o descanso escolar é fazer parte do time da Colônia de Férias do Iate. A meninada vive momentos de muita alegria, aproveitando a intensa programação oferecida: passeios externos, atividades nas piscinas, aulas de dança, capoeira, gincana e aulas de Vela, para aqueles que gostam de aprender mais sobre o mundo náutico.

Proporcione férias inesquecíveis para seu filho, sem preocupação, em um lugar seguro e com primorosa supervisão, visto que todos os educadores do CIATE passam por treinamentos para atender melhor os pequeninos. Não deixe de trazer seu filho para a Colônia de Férias mais animada de Brasília. Informações: 3329-8727





# Brechós de luxo em Brasília: sucesso, elegância e preço acessível



Espaço Ferrugem

Os brechós têm ganhado cada vez mais espaço na capital federal. A diversidade encontrada nos estabelecimentos e o preço acessível levam cada vez mais consumidores em busca de diferentes estilos e variedades. Essas lojas não atraem somente clientes interessados no custo baixo, mas também pessoas que se preocupam com um consumo consciente. Os produtos mais encontrados são acessórios, roupas e sapatos seminovos das mais diversas marcas nacionais e internacionais.

A consciência ambiental é um fator importante em relação ao consumo de roupas e objetos. "Acredito que o crescimento do mercado de usados no país seja em função da questão da sustentabilidade, do pós-consumo, do descarte", avalia a coordenadora nacional de projetos do varejo da moda do Sebrae, Wilsa Sette,.

O crescimento dos brechós na área do varejo também é a prova da diminuição do preconceito relacionado ao consumo de pertences usados. Isso se dá pelo maior cuidado na seleção dos produtos adquiridos pelos estabelecimentos. Os brechós de luxo selecionam produtos em ótimo estado, novos ou não.

Além dos estabelecimentos físicos, os empreendimentos na capital também estão fazendo sucesso na rede. A venda produtos em lojas online e a crescente divulgação dos produtos nas redes sociais contribuem a ascensão deste mercado. Uma amostra é o blog Brechó Bonequinha de Luxo, que além de vendas, oferece dicas de modas, sugestões de trajes para festas e abriga depoimentos positivos de clientes.

É importante lembrar que o bom proveito dos preços e qualidade dos produtos deve estar aliado ao cuidado durante a escolha e a compra. Prestar atenção na peça, verificar se não há um zíper quebrado, botão em falta, costura solta ou tecido muito gasto é fundamental para satisfação garantida enquanto consumidor. Outra dica importante é pesquisar preços entre produtos similares, uma vez que dentro deste segmento é difícil encontrar objetos idênticos e, seja qual for sua compra, exija a nota fiscal.

Está a procura de algum presente de fim de ano e ainda não sabe o que comprar? A Revista late separou três locais interessantes em Brasília e que podem aquecer suas compras de fim de ano a um custo menor.



**Choose Vintage:** Aberta pela ex-cerimonialista Ana Davina, é um brechó de luxo que possui peças masculinas e femininas de marcas nacionais e estrangeiras, como Marc Jacobs, Forever 21, Avanzo, Versace e Triton. O catálogo da loja inclui ainda bolsas, sapatos e acessórios.

- Endereço: CLSW 101 Bloco B Loja 67 - Sudoeste
- Contato: (61) 3051-1044 / [www.choosevintage.com.br](http://www.choosevintage.com.br)
- Funcionamento: Segunda a sábado, das 10h às 19h.

**Espaço Ferrugem:** Criado pela estilista Fernanda Ferrugem, o local é uma combinação de loja, ateliê e brechó. As roupas, decoração e arte são voltadas à moda vintage, garimpadas e customizadas pela própria estilista. No brechó, roupas, sapatos, chapéus, bolsas, pulseiras e uma infinidade de peças únicas podem ser encontradas.

- Endereço: QE 19, Conjunto J, Casa 11 - Guará II
- Contato: (61) 35677442 / [ferrugeme@gmail.com](mailto:ferrugeme@gmail.com)
- Funcionamento: Segunda a sexta-feira, de 8h às 19h. Sábado, de 10h às 19h.

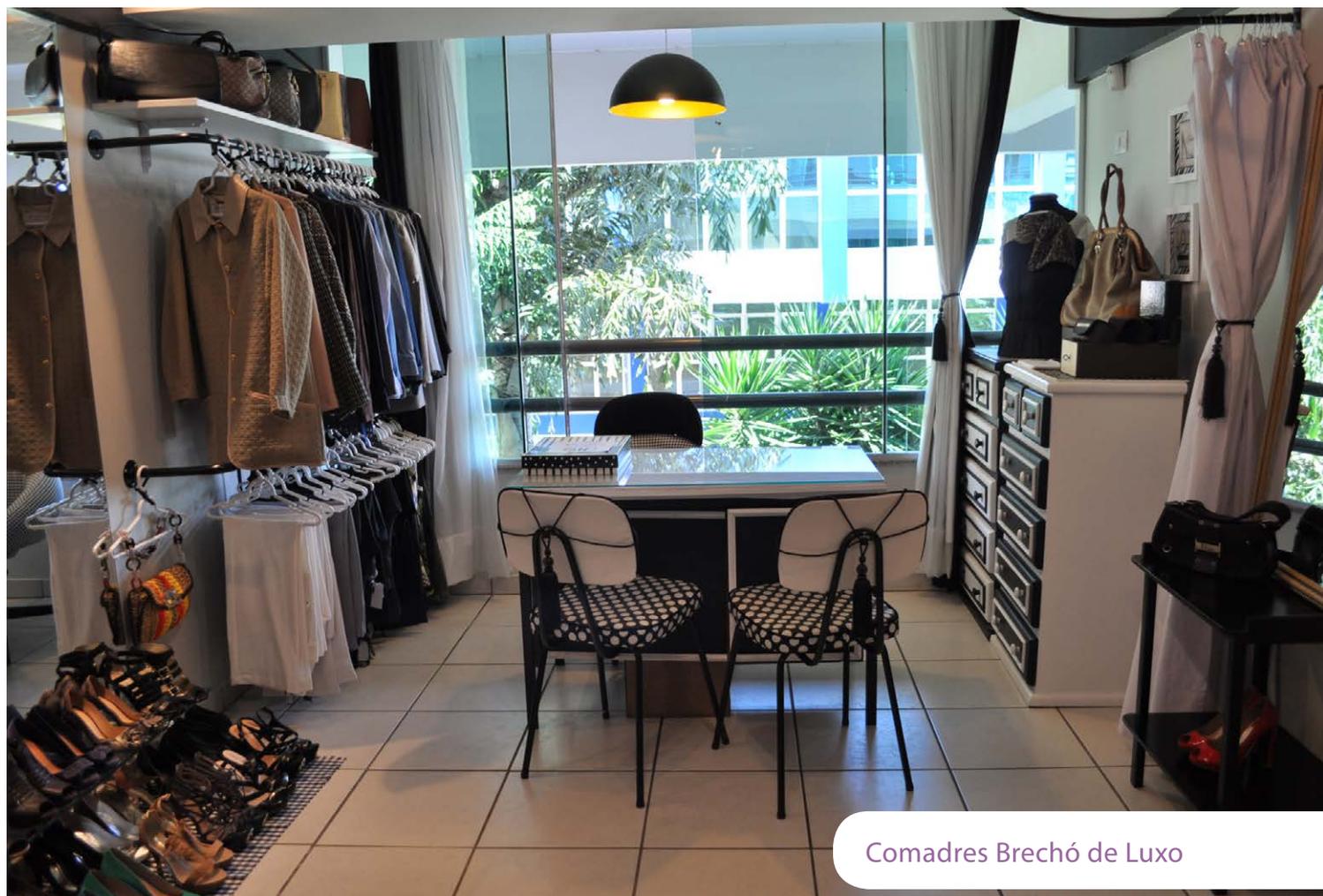
**Comadres Brechó de Luxo:** O espaço, da empresária Tatiana Rodrigues e da consultora de moda Cris Malheiros, comercializa essencialmente roupas e acessórios de grife das marcas mais famosas e cobiçadas do mundo, como Balenciaga, Bvlgari, Chanel, Dior, Gucci, Louis Vuitton, Prada,



Choose Vintage

entre outras. As peças são atuais, mas sem foco na “modinha”. Os produtos internacionais são autênticos e com garantia. A loja só atende mediante agendamento para garantir mais exclusividade ao cliente.

- Endereço: SQN 214 Bloco A Sobreloja 107 - Asa Norte.
- Loja virtual: [www.comadres.com.br](http://www.comadres.com.br)
- Contato: (61) 8290-6668 / [comadres.brecho@gmail.com](mailto:comadres.brecho@gmail.com)



Comadres Brechó de Luxo

# Incrementando a Ceia com QUEIJOS ESPECIAIS

O fim de ano está próximo e com ele vêm as tradicionais festas, sempre com muita fartura e pratos deliciosos. E não há nada melhor que inovar na hora da ceia, usar um ingrediente especial e surpreender familiares, amigos e convidados. Os queijos são uma ótima pedida e agradam a todos, além de complementar a refeição principal e servir de acompanhamento para vinhos e espumantes. A Revista late consultou a chef Aline Okamura e selecionou algumas opções da iguaria que mais combinam com essa época do ano.



O queijo de cabra, que é suave, mas apresenta um sabor diferenciado. Além da opção fresca, o comércio oferece ainda o tipo curado e semicurado, distintos na intensidade do sabor.

O feta, por exemplo, é a variação mais popular do queijo fabricado com leite de cabra. Para acompanhá-lo, Aline indica os vinhos produzidos com a uva sauvignon blanc, originária da região de Bordeaux, na França e que produz vinhos secos e refrescantes. Como dica de receita, ela sugere uma torta de massa filo recheada com o feta, mel e nozes, uma deliciosa sobremesa para saborear após a ceia.

Outra indicação especial é o gorgonzola, que a chef afirma combinar com vinhos mais doces, geralmente recomendados para acompanhar sobremesas e não competir com o sabor marcante do queijo. A recomendação é um prato simples e de fácil preparo. “A sugestão que eu dou são espetinhos em cubos de gorgonzola alternados com uva Itália ou Thompson. É um petisco acessível e o contraste de sabores fica ótimo”, enfatiza.



Aline também assinala o queijo brie, geralmente acompanhado com vinhos brancos, do tipo chardonnay. “Quanto mais cremoso o queijo, mais ácido deve ser o vinho”, ela explica. Essa relação com a acidez também funciona no preparo do aperitivo. O pitaco da chef é servir fatias de brie com geleias de frutas ácidas, como a laranja ou até mesmo com geleia de pimenta. Se desejar algo mais elaborado, um chutney de damasco é uma ótima opção de combinação.

Para finalizar, um queijo que não tem sabor muito vibrante e, por isso, agrada a muitas pessoas: o gouda. Por ser um queijo suave e pouco condimentado, pode vir acompanhado de ervas e azeite. Assim, o próprio convidado se serve e tempera de acordo com seu gosto. O gouda vai bem ao lado de um vinho tinto pinot noir e é indicado a quem gosta de algo mais tradicional, sem deixar de despertar a criatividade no paladar de quem vai degustar. ●





tecnótica

VEJA BEM. VIVA MELHOR.

\*Associado do Iate Clube de Brasília tem **20% de desconto** nas lojas Tecnótica.

\*Promoção válida até o dia 30/06/2015, indispensável a apresentação da carteira de associado do clube.



Ray Ban 3447



# Destinos para curtir as FÉRIAS DE VERÃO



Sidney à noite: diversidade de boates e restaurantes

**F**im de ano para muitos é sinônimo de férias. E nada melhor que viajar para aproveitar os tão sonhados dias de folga, nem que seja na semana entre Natal e Ano Novo. Nesse período, o leque de destinos turísticos tem variedade para todos os gostos e bolsos, tanto para quem busca lazer e entretenimento quanto para quem procura tranquilidade e descanso. Pensando nisso, a Revista Iate, com a ajuda das turismólogas Lisieux Amaral e Jessica Cicci, selecionou algumas cidades encantadoras para você curtir suas férias em grande estilo.



## Sidney, Austrália

Maior e mais antiga cidade da Austrália, Sidney se localiza na porção sudoeste do país e acolhe atualmente um povo multicultural de aproximadamente 4 milhões de pessoas. Sede dos Jogos Olímpicos de 2000, apresenta um clima muito semelhante ao do Brasil nesta época do ano, de acordo com Jessica Cicci. “É um destino sensacional, apesar de estar fora das rotas turísticas convencionais dos brasileiros”, explica.

Moderna e movimentada, Sydney tem seu principal eixo turístico na região litorânea, que acomoda não só banhistas, surfistas e veleiros como também ótimos restaurantes e boates. Para quem prefere mais tranquilidade, a dica é a visita a museus e galerias de arte, sem esquecer, é claro, da mundialmente conhecida casa de espetáculo Sydney Opera House.

## Dublin, Irlanda

A maior cidade da República da Irlanda está localizada na província de Leinster, próxima ao ponto mediano da costa leste. Embora não seja uma opção comum de destino, “Dublin possui uma surpreendente oferta de infraestrutura e serviços”, destaca Cicci. Mais serena do que Londres, por exemplo, e de clima frio, a capital irlandesa se sobressai no acolhimento dos visitantes. Para quem gosta de agito, a cidade é considerada a capital europeia de Pubs, com mais de mil pontos que recebem festas sem hora para começar e nem acabar.

O comércio variado e descolado abrange brechós, galerias de arte, mercados e a mundialmente conhecida Guinness Storehouse, local onde é produzida a cerveja escura que leva o nome de seu fundador, Arthur Guinness, desde 1759. Neste edifício de sete andares é possível conhecer a história da bebida, antigas e atuais garrafas, trabalhos de publicidade, métodos de produção (a fábrica em si, no entanto, é fechada à visitação), degustação e merchandising.



## Fernando de Noronha, Brasil



Pertencente ao Estado de Pernambuco, o arquipélago é declarado Parque Nacional para proteção de espécies end micas e pode ser acessado de avião ou navio. Por ter o conjunto de praias considerado o mais belo do Brasil, a região atrai muitos visitantes e tem economia dependente

do turismo. O ecossistema local, por ser alvo de conservação de proteção integral, tem algumas restrições de acesso. Porém, o esforço para acessar o local vale a pena, e enche os olhos por conta da beleza natural.



## Buenos Aires, Argentina

A capital argentina e a segunda maior metrópole da América Latina, atrás somente de São Paulo, é um destino cheio de charme. O realce da beleza da cidade é a arquitetura local, que tem características da herança europeia. A pluralidade cultural local é um destaque, pois há alta concentração de centros teatrais, além de casas de espetáculos de música e dança, com ênfase para o cativante e sedutor tango, que tem seu berço na região.

Para os que preferem tranquilidade, vários restaurantes proporcionam ambiente calmo, reservado e romântico para curtir a noite a dois. Alguns pontos turístico imperdíveis são o Museu Nacional de Belas Artes, o Zoológico de Buenos Aires e o La Bombonera, estádio do clube mais popular da Argentina, Boca Juniors.

Lisieux Amaral afirma que “a culinária portenha é um espetáculo à parte”. O cardápio da cidade é realmente rico e variado, com alguns pratos famosos. Um exemplo é a clássica e saborosa Parrillada, espécie de churrasco com cortes bovinos diferentes dos que temos no Brasil, servido com purê de batatas e molho chimichurri. O doce de leite e alfajores também são especialidades da gastronomia e muito procurados pelos visitantes.

## Machu Picchu, Peru



Localizada no topo de uma montanha no vale do rio Urubamba, e conhecida como “cidade perdida dos Incas”, a atração mais popular do Peru está longe de perder sua luz no cenário turístico. Símbolo do Império Inca, possui construções formidáveis que são indiscutivelmente os monumentos mais procurados por quem visita. A cidade de pedra surpreende a engenharia e a arquitetura por ter sido construída numa área de falhas geológicas.

Por ser uma reserva nacional, a ausência de uma rodovia direta a Machu Picchu tem como objetivo controlar o fluxo de visitantes à região. Por esta razão, a infraestrutura plena para recebimento de turistas está localizada nas duas principais cidades vizinhas: Águas Calientes e Cusco, que fornecem transporte para cidade por meio de trem. Outro modo de chegar à cidade é pela famosa Trilha Inca, a maior atração local, que dependendo da rota traçada, é uma caminhada que pode chegar a quatro dias.

## Punta Cana, República Dominicana

Localizada na ilha de São Domingos nas Grandes Antilhas, na província mais oriental da República Dominicana, Punta Cana “está ganhando cada vez mais espaço no cenário turístico”, conta Lisieux. O constante clima quente faz com que seja comparada as cidades do nordeste brasileiro e permite que turistas aproveitem as piscinas naturais e o sol sem preocupações. O lugar dos sonhos para muitos possui dois quilômetros de areia branca e mar com água de cor azul turquesa em praias paradisíacas, e estrutura perfeita para prática de vários esportes aquáticos.





# As artes se encontram no late Clube



Diretor Cultural Carlos Alberto Santiago, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Comodoro Edison García, Osmarina Rodrigues Finger e Cíntia Almeida

**P**rojetos culturais são de grande importância para o cidadão. Não são somente uma forma de lazer, servem para o crescimento pessoal, conhecimento da diversidade cultural e formação de pessoas críticas e criativas.

A Diretoria Cultural do late Clube de Brasília, pensando sempre no melhor para os sócios latistas, apresentou um novo projeto, denominado “Encontro das Artes”. O objetivo é reunir dentro de sua grade de eventos culturais vários estilos de grupos musicais, gêneros de teatro, e outras atividades artísticas, buscando sempre o que há de melhor no entretenimento para sócios e convidados.

Dando início a esta inovação, o late recebeu no dia 30 de outubro, o show do grupo musical Confraria do Samba, em homenagem ao projeto late Mulher. Este primeiro evento teve como objetivo proporcionar aos sócios um grande tributo ao melhor da Bossa Nova, Choro e Samba, com muita animação relembrando antigos sucessos.

Em seguida, outros eventos culturais deram prosseguimento como Exposições, palestras e grupo de coral com o Concerto, Niños de la Catedral de Trujillo, em homenagem á cultura infanto juvenil. Confira os melhores momentos de alguns eventos!



# Coral Niños de la Catedral de Trujillo





# Caminhos da Arte





# Atletas do late Clube de Brasília



**N**os meses de outubro a dezembro, o late Clube de Brasília foi representado por atletas de diferentes modalidades, em diversas competições no país. Com muita dedicação e esforço, garantiram a vitória levando para casa medalhas que simbolizam o reconhecimento e convicção de que todas as horas de treinamento e concentração valeram a pena!





# Sócios e convidados agitaram a “Sports Nights Fest”

O ano não poderia terminar melhor para os frequentadores da Academia do late Clube. A “Sports Nights Fest”, realizada no início de dezembro agitou a noite com muita música, comida e bebida de melhor qualidade.

O evento tem como objetivo confraternizar com todos os setores esportivos do late. “Essa festa é para reunir todos os esportes do clube e principalmente os alunos da Academia. É o mínimo que podemos retribuir para o nosso Associado” agradece o Diretor da Academia Flávio Schegerin Ribeiro.

A “Sports Night Fest” foi aprovada pelo o Vice-Comodoro, Rodrigo Flávio Sá Roriz. “É uma boa iniciativa de reunir a família e amigos. A festa está muito boa”. Embaladas com o som do Dj Flavinho Fatboy, as Sócias Sônia Lossio e Márcia Monteiro também gostaram da ideia de reunir os alunos e comemorar o fim do ano.

Para fechar o ano com chave de ouro, os sócios e convidados da festa tiveram uma grande surpresa. As atletas do Estúdio de Pole Fitness da professora Carol Cutrim deram um show com as apresentações repletas de acrobacias, saltos e muito charme.











# Festa dos aniversariantes da Peteca

A turma da Peteca movimentou o Espaço Poliesportivo Sul, no dia 27 de novembro. A festa, organizada para comemorar mais um ano de vida dos aniversariantes dos meses de julho a dezembro, foi a primeira realizada no novo espaço e reuniu mais de 180 pessoas. Teve música ao vivo, comidas e muita dança, o que propiciou um ambiente descontraído e bem animado.



1 - Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Osmarina Rodrigues Finger, Alfredo Eustáquio e o Comodoro Edison Garcia; 2-Marisa, Simão Guimarães Souza e amigas; 23- Francisco Zenor Teixeira e esposa, Nilma Melo e o 1º Vice-comodoro Rodrigo Roriz; 4 - Esposa Otávio, César Hummel, Laura Aviani e amiga; 5 - João Madureira, Augusto Dimarco, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Antônio Ramos e João Bosco.





5- João Lima, Otávio Almeida Costa Jr, Décio de Araújo, César Hummel e Vilmar Amaral de Oliveira; 6 - Eliete de Pinho, Juliana Lima, Nilma Melo, Eliana Coutinho, Alfredo Eustáquio e Eliana Karam; 7- Juliana Lima, Eliana Coutinho e amigas; 8 - Ken Habara e esposa; 9- Alda Rocha (de preto) e amiga.





# 2º late Wine no late Clube



Um evento especial para aqueles que são apaixonados por vinho foi realizado no late Clube entre os dias 10 a 12 de novembro. O 2º late Wine, abordou vários assuntos como a história do vinho, vinificação em tintos, brancos, rosés e espumantes.

Curiosidades e mitos também foram alguns dos assuntos abordados. Um momento regado de muitas histórias, vinhos e petiscos agradaram sócios e convidados. Confira!







# Projeto late Mulher



No mês de dezembro, foi realizado no late Clube um importante evento direcionado às mulheres. Em novembro, o late Mulher recebeu um almoço para 30 embaixadas, promovido pelo Clube Internacional de Brasília. A decoração de cada mesa foi feita por uma embaixatriz e uma madrinha (madrinhas eram as sócias do clube). Confira!







## Troca de faixa do Judô

**R**ealizado no Rinqe de Patinação, o evento contou com a presença de familiares e amigos dos judocas, deixando o encontro ainda mais emocionante. Confira:







## Mostra cultural da Semana de Vela JK







# Cheio de ritmo, o Divas Dance chegou ao late Clube de Brasília



**E**las cantam, dançam e se divertem. Indicadas pelo médico ou pela simples vontade de aproveitar mais a vida, as mulheres estão cada vez mais encantadas com o projeto Divas Dance. A cada aula, cada música dançada ou passo acertado, elas vibram pela nova conquista. O programa foi criado em Brasília em 2010 pela professora e empresária Roberta Marques e tem como base aulas de dança de ritmos variados, que são feitas em grupo.





# Alunas encantam o público com a 4ª Mostra de Patinação Coreográfica



Estamos fechando o ano com chave de ouro”,

Ana Luiza Mendonça  
Vice-diretora de Patinação Artística.

**E**m meio de muito charme, movimentos precisos e alegria, a turma de patinação do late Clube encerrou as atividades do ano com a 4ª Mostra Coreográfica de Patinação. O evento foi realizado no fim de novembro e contou com 39 apresentações.

Para o Comodoro Edilson Garcia, a patinação é um esporte muito importante para o clube. “Elas estão se aprimorando cada vez mais, são um orgulho para nós”.

Todas as apresentações da Mostra Coreográfica foram idealizadas e preparadas pelas alunas. “Elas que montaram as coreografias e as roupas, com isso estão crescendo muito. Estamos fechando o ano com chave de ouro”, relata Ana Luiza Mendonça, Vice-diretora de Patinação Artística.

O evento confirma o resultado dos trabalhos realizados durante o ano, como a participação no campeonato Sul-Americano - Copa Interamericana de Clubes de Patinação Artística - e a convocação de dois atletas latistas para compor a Seleção Brasileira no Mundial de Patinação realizado em outubro, na Espanha. “A Mostra foi maravilhosa, com vários estilos de músicas e de coreografias. Estamos muito satisfeitas”, dizem as alunas Laura Barreto, Letícia Oliveira, Manuella Fisher e Monique Oliveira.

Para finalizar a comemoração de fim de ano, a pista de foi aberta para todos os presentes com direito a música, dança e muita patinação.







# Festival da Peteca



1 - Vilmar Amaral de Oliveira, José Ramos, Cássio Aviani, Moacir Rezende, Comodoro Edison Garcia, 1º Vice-comodoro Rodrigo Roriz, Ronaldo Macedo e Vianna; 2 - Conselheiro João Rodrigues Neto, Luis Carlos Raia, Paulo Lacerda e amigo; 3 - Darse Lima, Odilon Almeida, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Aloísio Nalon, Oswaldo Montes, Augusto De Marco e Roberto Abrão; 4 - Conselheiro César Rodrigues Alves, Comodoro Edison Garcia, Diretor Francisco Zenor, Moacir Resende e Conselheiro João Rodrigues Neto.





# A menopausa e a Terapia de Reposição Hormonal (TRH)

Embora seja uma fase natural da vida para todas as mulheres, a menopausa é vista de modo negativo pelo fato de vir acompanhada de sintomas desagradáveis. Pensando nisso, foi desenvolvido um tratamento para aliviar essa etapa, a chamada terapia de reposição hormonal. Mas será que esse método é 100% confiável e realmente traz benefícios ao organismo feminino? Para esclarecer o assunto, a Revista Iate procurou uma especialista para comentar algumas informações que você precisa saber sobre esse tratamento.

A diminuição da produção hormonal se inicia no sexo feminino por volta dos 40 anos de idade, podendo variar de mulher para mulher. O climatério, esse período de desconforto, apresenta duas fases: a pré-menopausa e a pós-menopausa. De acordo com a ginecologista Cláudia Virgínia Gomes Lordelo, algumas mulheres podem manifestar um quadro mais acentuado de sinais e sintomas. “Essa é a fase da vida da mulher em que ocorre a transição do período reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo, em função da diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelo ovário”, explica.

Como o sistema hormonal é responsável por regular o organismo, a partir desse desequilíbrio, várias partes do corpo são afetadas, causando sintomas desconfortáveis. Os mais frequentes, como declara a Dra. Cláudia, são “fogachos ou ondas de calor, secura vaginal, alterações do humor, modificações da sexualidade, osteoporose, ressecamento da pele e insônia”. O metabolismo também fica mais lento, há diminuição da massa muscular e aumento de gordura, principalmente na região abdominal, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Não com propósito de cessar, mas sim de retardar os indícios do envelhecimento e aliviar os efeitos da menopausa, a TRH surge como uma alternativa para muitas pacientes. O método é feito através de doses relativamente baixas, aplicadas via oral, transdérmica (adesivos sobre a pele ou gel) ou através de implantes de estrogênio e/ou progesterona. Esses hormônios, que oscilam vertiginosamente, tem como funções agir na libido, no coração, no tecido gorduroso e na densidade óssea.

Como em qualquer tratamento, a TRH também apresenta efeitos colaterais. Neste caso, os mais significativos apontados pela ginecologista são

aqueles ocasionados em decorrência do estrogênio, como aumento do risco de câncer do endométrio e de mama, retenção hídrica (inchaço), depressão, cefaleia (dores de cabeça), hipoglicemia (queda da taxa de açúcar no sangue) e diminuição do desejo sexual.

Para mais, conforme indica a Associação Brasileira de Climatério, vale ressaltar que nem todas as mulheres estão aptas para realizar a reposição hormonal. A TRH tem contraindicações bem definidas, que vão desde pacientes com doenças hepáticas, anemia falciforme, tromboembolismo, hipertensão arterial, até àquelas que possuem doenças cardiovasculares e histórico recente de câncer do endométrio e de mama.

Tendo em vista os prós e os contras em relação à Terapia de Reposição, Cláudia Lordelo destaca que o mais importante é a mulher procurar um especialista e realizar exames preventivos com regularidade. “É essencial que as pacientes estejam bem informadas dos benefícios e malefícios do tratamento. A orientação de um profissional da área e de sua confiança não pode ser dispensada”, finalizou. ●



# O MELHOR DO MORAR MAIS EM UM SÓ LUGAR

Presente em mais de 30 ambientes com o melhor em revestimento, louças, metais, iluminação e utilidades.

COMPLETA  
COMO  
VOCÊ  
ESPERA

DEDICADA  
ALÉM DO QUE  
VOCÊ  
PRECISA

  
**SOREPAROS**  
SUPER LOJA DA CONSTRUÇÃO

# Reflexões no Natal

**H**á uma noite diferente de todas. Não importa se à tarde o sol tenha brilhado intensamente, legando um céu cravejado de estrelas; se uma chuva forte ou fraca segue batucando nas vidraças, e formando poças nas calçadas; ou se continuam caindo bonitos flocos de neve, recobrendo caminhos e estradas.

É a véspera de Natal. A comemoração do nascimento de Jesus Cristo! Aqui, ali, em toda parte. Trata-se de noite de invulgar encanto e magia. Abandonada – que pena! - a crença tão inocente e gostosa em Papai Noel, que por algum tempo cada um de nós alimentou, mas seguramente ainda por influência dessa notável fantasia o Natal se reveste de característica toda especial.

Muito mais do que ceia, vivas e presentes, ele nos traz suavidade maior ao coração, conduzindo-nos a recordações e pensamentos, reflexões e decisões; às vezes sugerindo tomada de posição, mudança de rumo...

A iminente chegada de um novo ano e a natural inclinação para reinícios contribui certamente de maneira especial para que as decisões sejam mais intensas, talvez mais agudas, carregadas de mais fortes sentimentos.

Nesta noite feliz, além do badalar dos sinos que anunciarão lá fora a proximidade da meia-noite e de todo o alarido próprio da efusiva comemoração, muitos estarão, também, ouvindo com redobrada atenção suas vozes interiores, consultando suas razões e corações. E seguramente alguns aproveitarão para virar páginas em suas vidas, abrindo espaço para novos roteiros, para registro de renovados enredos e futuras conquistas.

Natal é vida nova. Vamos brindar !

Fernando Velloso é Sócio do late Clube, engenheiro e professor de língua portuguesa

## DÊ UMA CARA NOVA PARA O SEU SORRISO.

**DESIGNER DO SORRISO.  
ESPECIALISTA EM LENTE DE  
CONTATO ODONTOLÓGICA, FACETAS  
E LAMINADOS EM PORCELANA.**

### LAGO NORTE

**DRA. NILMA MELLO**  
CRO-DF 1197  
RESPONSÁVEL TÉCNICO  
CRO-DF-CLM 1197  
SHIN CA 2 BL A LJ 16 TÉRREO  
ED. PRACTICAL SPACES CENTER

### GUARÁ II

**DR. DIOGO LUSTOSA**  
CRO-DF 6045  
RESPONSÁVEL TÉCNICO  
CRO-DF-CLM 887  
QE 30 - BL B - LJ 3

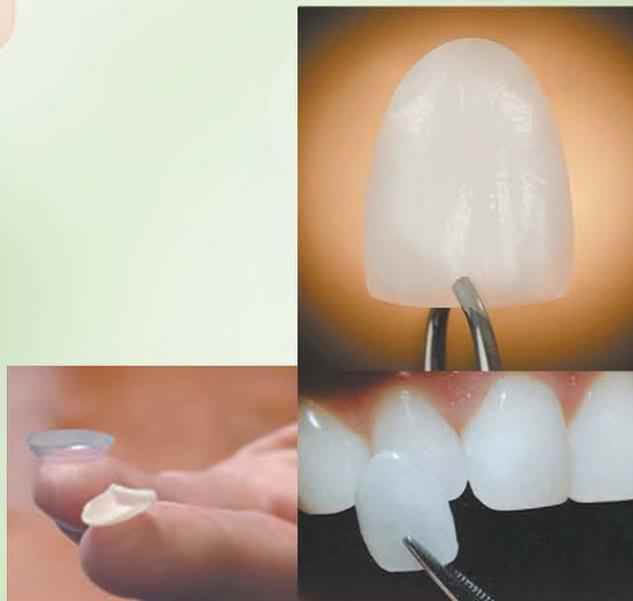
### CONJUNTO NACIONAL

**DRA. TATIANA C. NERY**  
CRO-DF 7567  
RESPONSÁVEL TÉCNICO  
CRO-DF-CLM 1691  
TORRE AZUL - SL 4045

### PÁTIO BRASIL

**DR. MARCELO SOUKEF**  
CRO-DF 3688  
RESPONSÁVEL TÉCNICO  
CRO-DF-CLM 1126  
SALAS 910/912

TELEFONE: (61) 4103.3141  
WWW.SIGAODONTOLOGIA.COM.BR



48<sup>a</sup>  
**Colônia**  
de Férias  
IATE CLUBE DE BRASÍLIA

16<sup>a</sup>  
**VELA**  
NAS FÉRIAS  
IATE CLUBE DE BRASÍLIA

[www.iatebsb.com.br](http://www.iatebsb.com.br)

*Colônia*  
**Vivendo a Natureza**  
**11 a 23/janeiro**  
**de 2015**



Informações  
**3329-8726/8727**

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO



CULTURA  
INGLESA



APOIO



fruto futuro  
Kids and Teens

