

IATE

CLUBE DE
BRASÍLIA

Nº 72 - MAIO DE 2015

**Patinação Artística:
late rumo ao Sul-Americano**



Iate Clube de Brasília

Projeto "Encontro das Artes"

• APRESENTA •

IATE *In Concert*

Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional
Regência Maestro Claudio Cohen



Músicas clássicas e sucessos do cinema

EVENTO SOLIDÁRIO
13 DE JUNHO
A PARTIR DAS 17h30
ORLA DO IATE

Informações:

Sócios - Retirada do ingresso* na Superintendência do Clube, de **1º a 12 de junho**, mediante a doação de 1kg de alimento não perecível por pessoa (exceto sal)

Não sócio - Retirada do ingresso* na Secretaria do Iate Clube, de **1º a 12 de junho**, mediante a doação de 1kg de alimento não perecível por pessoa (exceto sal)

*Ingressos limitados



GOVERNO DE
BRASÍLIA

Secretaria de
Cultura

EXPEDIENTE IATE

IATE CLUBE DE BRASÍLIA
Diretoria de Comunicação e Marketing
Telefone: 3329-8743
Edição nº 72

Diretor de Comunicação e Marketing
Sidney Campos

Gerente de Comunicação e Marketing
Sarah Carvalho

Jornalista responsável:
Karina Portela
registro 2174/ES

Redação:
Karina Portela, Oda Paula
Fernandes Campos, Talita Motta,
e, Uyara Kamayurá

Revisão:
Sarah Carvalho e Tácido Pries

Projeto Gráfico:
Dudu Marcel

Capa:
Foto: Giovanna Bembom

Arte Final:
Washington Macêdo

Estagiário:
Tácido Pries

Fotos:
Gabriel Heusi, Reisy Ruzzi, Oda
Paula Fernandes, Vicente Lima
Neto

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

Setor de Comunicação e Marketing do Iate Clube
(61) 3329-8744

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





ÍNDICE

Editorial

Mensagem do Comodoro - 6

Conselho

Palavra do Presidente do Conselho Deliberativo - 8

Capa

Coração sobre rodas - 10

Social

Festa Junina do late - 13

Especial

Mães: atletas dentro e fora de casa - 14

Seu amor merece um superpresente! - 16

Beleza

Amigas, amigas, maquiagem à parte - 19

Micropigmentação de sobrancelhas - 20

Gourmet

Foodtrucks: comida de rua repaginada - 22

Brasília, a capital que encanta e acolhe - 24

Estilo

Nostalgia: carros clássicos que desfilam por Brasília - 26

Tênis

Torne - se uma "fera" do Tênis - 28



Nutrição

Dieta paleolítica: mitos e verdades - 30

Sucos: alternativa saudável, prática e saborosa - 32

Náutica

Como cuidar do seu barco - 34

Festa

Guia prático para organizar uma festa infantil e ser um sucesso! - 37

Cultura

Arte urbana: as cores de Brasília - 40

Saúde

Crossfit - Força física e equilíbrio emocional - 43

Flashes

Noite de homenagens entre late e Bombeiros Militares - 44

Baile de aniversário do late: Inesquecível! - 46

late sedia ITF Seniors 2015 - 56

Governador do Distrito Federal recebe título honorário em dia de festa no late - 60

Aniversariantes da Peteca 63

Esportes

Olímpiadas 2016: novo desafio para o DF - 64

Atletas do late se destacam na Go Cup - 65



MENSAGEM DO COMODORO



O late Clube de Brasília neste mês de maio teve a honra de prestar todas as homenagens às mães. Mulheres que nos deram a vida e nos educaram. Nesta edição da revista, ressaltamos a dedicação especial das mães dos atletas infantis e juvenis.

A garra dessas mulheres e o sacrifício em acompanhar os filhos em cada treino, competição, preparação, e além disso, conciliar com a administração da vida familiar é o exemplo que estamos seguindo na administração. Qualidades como dedicação, persistência, empenho e atenção aos problemas detectados foram o que garantiram a mudança no cenário do Clube.

O trabalho em equipe de todas as áreas do late, em parceria com a atuação participativa de cada sócio nas decisões do Clube asseguraram o exercício da transparência nas operações, o controle efetivo de gastos e do patrimônio do Associado.

Não podemos deixar de lembrar que além de se empenhar pelo controle das contas e organização de toda a parte administrativa da casa, é essencial celebrar cada ano vivido, os desafios vencidos, as conquistas alcançadas. Fizemos isso na extensa programação de eventos em comemoração ao aniversário do Clube, encerrando com chave de ouro, em um baile primoroso, pensado com carinho para oferecer conforto e muita diversão ao Sócio. A festa teve o requinte e a beleza que representam bem a Família latista.

E não podia ser diferente. Temos o prazer de comemorar o aniversário do late Clube que é a segunda casa de todos os Associados. O late é reflexo de renúncia e muito trabalho dos fundadores, homens e mulheres que participaram da administração, e que de forma incansável tornaram real o sonho de Juscelino Kubitschek de tornar esse local "a sala de visitas da metrópole", agregando aos espaços administrativos e residenciais um local destinado aos principais eventos sociais e esportivos. No mês de abril, tivemos a honra de receber em nosso quadro social o governador, Rodrigo Rollemberg, filho de um dos nossos fundadores do late, revivendo a história da instituição.

No mês de junho, teremos o Jantar Romântico dos namorados, o late in Concert, com a apresentação da Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional e a nossa tradicional Festa Junina, que este ano traz como inspiração o forró do nordeste, e que transformará nosso Clube na "capital do forró". Serão grandes festividades, organizadas com muito apuro em seus mínimos detalhes, e faço o convite para que todos os Sócios, familiares e amigos venham desfrutar conosco de mais esses eventos promovidos pelo late Clube.

Muitos dos desafios que nos dispomos a enfrentar já foram vencidos. No entanto, todo o empenho por parte de nosso Conselho Diretor e colaboradores continuará incansavelmente para atender os anseios de cada pessoa que compõe a Família latista. ■

CONSELHO DIRETOR - GESTÃO 2013/2015

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

FUNDADORES

Juscelino Kubitschek de Oliveira (Patrono)	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
Eloysio 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, o Ministro da Marinha, 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 Grael (velejadador), Mario César Flores (ex-ministro da Marinha), Ruda Carvão Nunes (velejadador), Silvio Carlos Pimenta Jaguaribe (ex-presidente da Novacap) e Torben Schmidt Grael (velejadador).



PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Prezados Sócios,

Celebramos no mês de abril o 55º aniversário de fundação do nosso querido late Clube de Brasília, cuja história confunde-se com a da Capital, “sua sala de visitas”, nas emblemáticas palavras do patrono Presidente Juscelino Kubitschek. Para celebrar essa data tão especial, o late abriu as portas do Salão Social e recebeu Sócios e convidados no grandioso Baile de Aniversário, que contou com a presença do artista Tiago Abravanel como atração principal.

Durante a festa, o documentário “late 55 anos” foi apresentado e contou brevemente a tradicional história latista, servindo para conhecer ainda mais e reverenciar o esforço daqueles que um dia depositaram seus sonhos na nossa instituição. O late, que é considerado um dos melhores e mais completos clubes do país, é um lugar destinado à família e aos amigos, além de oferecer inúmeras oportunidades, no campo social, esportivo, cultural e de lazer desde a sua fundação, em 1960.

Outro evento que merece destaque foi a realização da noite cultural e exposição de fotos e símbolos “O Sonho de JK realizado”, que congregou o late Clube de Brasília e o Comando do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.

Com a presença da Banda Sinfônica do CBMDF, a solenidade homenageou a cidade de Brasília e o late Clube pelos seus 55 anos, além dos 51 anos de fundação da corporação.

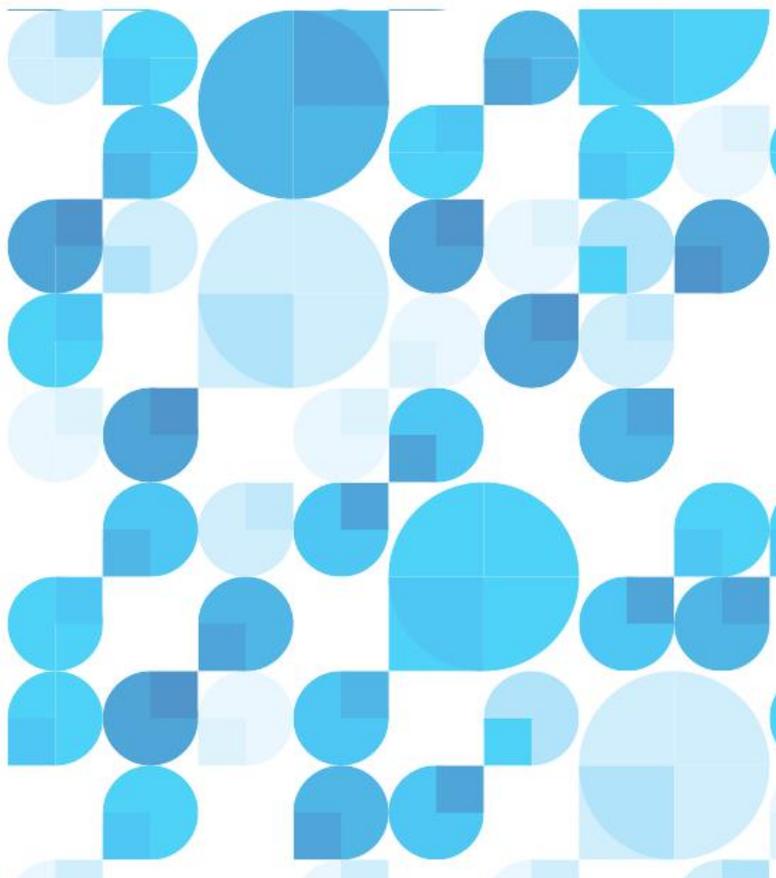
Aproveito a ocasião para convidar a todos para prestigiar a nossa tradicional Festa Junina do late 2015, marcada para os dias 18,19 e 20 de junho. A festa, que é um dos maiores eventos de confraternização da Família latista e sempre proporciona diversão e alegria aos presentes, tem como tema esse ano “A capital do Forró”.

Desejo ainda muita prosperidade e longevidade à nossa instituição, sempre primorosa e alicerçada pelos gestores, funcionários e, principalmente, pelo bem maior que o Clube possui: o quadro social. Por fim, asseguro aos Associados que o Conselho Deliberativo continuará exercendo sua função de maneira efetiva até o último dia de gestão, a fim de preservar e fortalecer a integridade e o bem-estar latista.

Saudações,

Rudi Finger

Presidente do Conselho Deliberativo ●





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:

Fernando Boani Paulucci Júnior,

Hegler José Horta Barbosa

Hermenegildo Fernandes Gonçalves

CONSELHEIROS NATOS

Afrânio Rodrigues Júnior, Alfredo Eustáquio Pinto, Antônio de Pádua Pereira do Vale, Antônio Fiúza, Armando Garcia Coelho, Carlos Alberto Cardoso, Dario de Souza Clementino, David Augusto de Avelar, Ednaldo Mesquita de Carvalho, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Filinto Figueiredo Pacheco, Frederico Henrique Viegas de Lima, Flávio Silva Palma Lima, Francisco Yida, Hegler José Horta Barbosa, Indalécio Martins Dal Secchi, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, João Lima Bastos, João Rodrigues Neto, João Wellisch, Lucas de Oliva Antunes, Luiz Augusto Almeida de Castro, Luiz Alberto Ferreira Castilho, Luiz Carlos Garcia Coelho, Luiz Napoleão da Silva Brito, Manoel Henrique Pessoa, Marcio Augusto Andrade, Marcos Alberto Carraca de Alcântara, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Mauro Diniz Brumana, Omar José da Silva Júnior, Paulo Cesar Siqueira Birbeire, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Vitor Mafra, Roberto Baptista, Roberto de Castro Almendra, Roberto Velloso, Ronald Starling Soares, Rudi Finger e Silvio Henrique Marinho de Castilho.

COMISSÃO FISCAL

João Batista Quintiliano

(Presidente),

Fabiano Frabetti

(Integrante Efetivo),

Máximo Ascário Sanches Paredes

(Suplente Convocado)

Roberto de Castro Almendra

(Integrante Suplente)

CONSELHEIROS EFETIVOS

Antônio César Hümmel, Antônio Domingos Bispo Junior, Arnaldo Sampaio de Moraes Godoy, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Carlos Alberto Santiago, Carlos Borromeu Viana Lobo, Cássio Aviani Ribeiro, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Eliete de Pinho Araújo, Erasmo Aimone Pinto Junior, Fabiano Frabetti, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Flávio Martins Pimentel, Flávio Schegerin Ribeiro, Francisco Zenor Teixeira, Fernando Boani Paulucci Júnior, Haroldo Marrara Chaves, Hermenegildo Fernandes Gonçalves, Israel José da Cruz Santana, Jaime Sampaio Bicalho, João Batista Quintiliano, José Gabriel Medef Filho, José Jorge Ramos Barbosa, Leticia Karla Lopes da Silva, Luiz Cláudio Albuquerque Garcia, Luiz André Almeida Reis, Luiz Eduardo Sá Roriz, Marco Antônio Vasconcelos Tavares de Lacerda, Manoel Lima Santana, Marcelo Teixeira Gallerani, Máximo Ascario Sanches Paredes, Nilma Melo, Paulo de Tarso Ribeiro Vilarinhos, Paulo Sérgio Bastos Menezes, Ronaldo do Monte Rosa, Spartacus Eduardo Bottaro Marques, Sidney Campos Silva, Tânia Maria Santa Ritta, Ulysses César Amaro de Melo.

FUNDADORES

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

BENEMÉRITOS

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

SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Gabriel Raulino, Eduardo Eric Martins de Toledo, Julyana Machado Rodrigues, Gilberto Ferreira da Silva, Marco Lourenço Ramos, Thais Costa de Holanda Barbosa, João Alfredo Uchoa e Celina Mariano de O. Silva.

EX-PRESIDENTES

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

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.

EX-COMODOROS

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



Equipe de mães da patinação: Tatiana Pires, Ana Claudia Barreto, Eliane Moisés, Taísa Almeida, Aino Goretti, Renata Janiques, Luciana Barbosa, Sandra Wall, Wanderlea Ximenes, Lúcia. Embaixo da esquerda para a direita: Alessandra Fruet, Valéria Oliveira, Luciana, Patrícia Fischer, Ana Claudia Faria e Taísa Anchieta

CORAÇÃO SOBRE RODAS

As mães da patinação são o maior apoio das atletas dos treinos às competições

Quando os atletas da patinação calçam as botas, o coração de cada mãe vai junto com eles. Ele bate forte em cada movimento, salto, na concentração que antecede a coreografia e também nos erros, nas dificuldades, na perda de pontos e nas quedas. A mãe sempre está lá, levando para as aulas, acompanhando nas viagens, colaborando na maquiagem, dando colo na hora do pranto e vibrando na vitória. Sempre é ela que dá o grito mais alto quando as patinadoras entram no rinkel!

A emoção é regra para ser mãe de atleta. Tatiana Pires é prova disso: a filha vice-campeã brasileira de Patinação, Isabela Pires, faz o coração acelerar todas as vezes que entra em cena. “O nosso maior papel é dar apoio emocional durante todo o período que antecede cada prova”, diz.

Tatiana conta que sempre que pode acompanha a filha nas viagens, competições, aulas e outros

eventos ligados à modalidade. “Faço o possível para sempre acompanhá-la e dar o apoio necessário”, conta. Ao ser questionada se faria diferente, rapidamente diz que não. “Não tem como pensar em fazer diferente ao ver o envolvimento dela com o esporte e a dedicação diária nos treinos. A felicidade dela compensa todo o esforço”, afirma.

Apesar da beleza e do encanto da patinação, a vida das atletas e das mães não é fácil. Exige dedicação e renúncia de vários eventos. “Temos que abdicar de várias coisas, como eventos na casa de amigos e reuniões familiares por causa dos treinos e competições. Mas o maior esforço é dela mesma, que precisa ter disciplina e muitas vezes renunciar de atividades comuns da idade”, defende a mãe.

Para ela, a patinação fez com que a filha se superasse e enfrentasse a timidez. “A primeira apresentação da Isabela foi muito marcante para

mim, ela sempre foi muito tímida e reservada. Vê-la no ringue foi observar a superação”, diz.

Para seguir o ritmo dessas atletas, é necessário ter disciplina e muita energia. As atividades esportivas exigem muito e a vida familiar é voltada para os compromissos das patinadoras. Assim acontece na vida de Luciana Barbosa, mãe de Clara e Mell. “A nossa rotina em casa acaba sendo muito voltada para elas: escola, inglês, aulas de patinação [que duram em média 3 horas nos cinco dias da semana], campeonato, aula particular, treino, maquiagem, cabelo e vestimenta”, fala Luciana, que reforça o apoio para as amiguinhas. “Sempre tem uma outra patinadora que pede ajuda com o cabelo, maquiagem, com a roupa. Acabamos sendo um pouco mãe de toda a equipe”, relata.

Luciana também defende o esporte na vida das filhas. Segundo a mãe, Clara e Mell ganharam muito com a prática da modalidade. “Elas aprendem a enfrentar a vida de outra forma, a saber trabalhar as vitórias e as derrotas também. O esporte faz com que elas amadureçam”, destaca. Amor e apoio são palavras que definem bem a vida das mães que



Isabela Pires e sua mãe, Tatiana: o esporte ajudou a filha a superar a timidez



Isadora Barreto, Laura Goretti, Natália Janiques, Clara Barbosa e Joana Aragão

“

“As atletas latistas superaram todas as expectativas. Esse resultado foi fruto do trabalho e dedicação nos treinos, o empenho da comissão técnica e o apoio, imprescindível, das mães das patinadoras.

”

Ana Claudia Barreto
Diretora de Patinação Artística.

acompanham as atletas. “Estamos aqui para dar todo o apoio enquanto elas precisarem”, garante.

O amor é correspondido e isso influencia na hora de obter resultados em campeonatos a nível nacional e internacional. No campeonato brasileiro de 2015, foram mais de 50 medalhas conquistadas pelas patinadoras do Iate Clube de Brasília. Isadora Costa Barreto, campeã brasileira, declara que a mãe é quem sempre oferece apoio. “Ela não cobra de mim, mas deseja que sempre eu faça o melhor que puder e fique feliz”.



Luciana, Clara e Mel: o esporte contribui para o amadurecimento das filhas para a vida

Para a atleta Marta Ziller não é diferente. Ela trouxe para o clube dois vice-campeonatos. “O apoio de todas as mães é sempre muito especial, elas estão sempre muito presentes, do cabelo à maquiagem até o gritinho na hora que a gente entra. Isso faz toda a diferença”.

Não podia ser diferente para a competidora Anna Beatriz Fischer. Para ela, as competições são sempre um momento de descontração e entrosamento entre atletas e família. “As competições são sempre legais porque dá para a

gente se conhecer melhor. As mães estão sempre presentes e ajudando a gente. A minha me auxilia com o cabelo e ela também produz os nossos colans. É muito importante esse apoio em todos os momentos”, declara. ●



Equipe vitoriosa em Petrópolis/RJ



Atletas convocadas para o Sul Americano, acompanhada dos técnicos: Maria Fernanda Almeida, Laura Barreto, Manoella Fischer, Laura Goretti, Anna Beatriz Fischer, Eduardo Gravina, Tathiana Resende, Laura Fruet, Leticia Oliveira, Marta Ziller e Caroline Rabelo

A vibrant graphic for the 'Festa Junina do late' event. The background is a textured yellow fabric. At the top, there are colorful triangular bunting flags in shades of green, blue, and brown. A red and white keyboard instrument is positioned diagonally across the top left. A green cactus is on the left side. A red and black keyboard instrument is on the right side. The main title 'Festa Junina do late' is written in large, bold, white letters with a thick red outline. Below the title, a yellow banner with a blue border contains the text 'A Capital do Forró' in a blue, stylized font.

Festa Junina do late

A Capital do Forró

A maior Festa Junina do DF promete agitar a capital!

A festa mais exclusiva de Brasília, que anualmente recebe milhares de pessoas, já tem data marcada: 18, 19 e 20 de junho, a partir das 19h. Com o tema "A Capital do Forró", o arraial traz as influências das principais capitais nordestinas que promovem o São João.

A tradicional Festa Junina do late Clube promete muita animação, comidas típicas, bebidas, fogueira, shows, danças, fazendinha e brincadeiras para as crianças com uma temática bem divertida.

Na primeira noite (18/6), a animação ficará por conta da banda Terminal Zero. Na sexta-feira (19/6), a festa será comandada pelo grupo Rastapé. Já no sábado (20/6), a dupla sertaneja Roniel e Rafael será a atração principal da noite. E durante os três dias, um DJ renomado da capital não deixará ninguém parado, além de muito forró com "Xamego Bom" e dança country.



Por Talita Motta

MÃES: ATLETAS DENTRO E FORA DE CASA

Será que é necessário usar poderes mágicos para conseguir ser uma boa mãe, esposa, amiga, mulher e esportista? A resposta é não. Mesmo com tantos afazeres da mulher moderna, é possível assumir todos esses papéis.

Há aquelas executivas, românticas, hippies, sensuais, aventureiras, retrô e, claro, as esportistas, que não descuidam um momento sequer da saúde e da qualidade de vida. Com muita disposição e compromisso, as mães ainda são capazes de conciliar o estilo de vida com as obrigações diárias.

O cuidado consigo mesma é muito importante. Por isso, a maioria das mulheres de hoje procuram adquirir alguns hábitos saudáveis. Se você ainda não tem, procure algum que possa lhe favorecer. Pensando nessas mulheres guerreiras e que mesmo com a correria do dia a dia não deixam de cuidar da saúde, a Revista Iate entrevistou três mães que, além de disponibilizar tempo para seus filhos, praticam diferentes modalidades esportivas.



Luciana Leão

Empresária, mãe de duas filhas, Karoline (14) e Kristine (13). Luciana é a filha do meio de uma família de 5 irmãos e começou a jogar tênis quando criança, e continua até hoje. “Meus pais queriam que todos os filhos jogassem tênis, mas somente eu segui no esporte”, comentou. Mesmo quando gestante, Luciana não deixou de se exercitar e praticou o esporte preferido pela manhã e à noite durante os 3 primeiros meses de gravidez. Nos meses seguintes, jogava só pela manhã e à noite fazia Yoga. “Não tive dificuldades e nem dores nos dois partos. Isso com certeza devo ao esporte”.

Suas filhas também seguiram os passos da mãe e são atletas da Patinação Artística no Iate Clube, onde treinam pelo menos 5 vezes por semana. “Acho o esporte muito importante, acredito no tripé da alimentação, exercício e descanso (sono). Essa mensagem deve ser repassada quando ainda somos crianças”, concluiu Luciana. Para ela, é importante que todas as mães saiam do sedentarismo e separem um horário para cuidar de si. Caminhar, cuidar da pele, ter um bom sono, por exemplo, melhoram o humor e trazem mais disposição. A empresária, que já participou de várias competições de tênis, pretende neste ano marcar presença nos campeonatos de Beach Tennis.

Marilena Mello



Desde a adolescência, Marilena já praticava várias modalidades esportivas. Muito ligada em atividades físicas, no colégio praticou vôlei e adorava jogar frescobol na praia. Mas com o tempo, o amor pelo tênis falou mais alto. “Na década de 1970, meus filhos ficavam na piscina e eu, enquanto olhava as crianças, me mantinha atenta às quadras de tênis”. Quando o filho mais novo fez 7 anos, ela deu o aviso: “Vocês já são capazes de se cuidar. Vou jogar tênis”.

A atleta praticou seu esporte até o 7º mês de gestação. Ao perguntarmos se seus filhos também praticam algum esporte, a entrevistada afirma que todos apreciam a atividade física. “Meus filhos praticam tênis e outros esportes, são conscientes desta necessidade. Meus netos também”, contou. Marilena sempre gostou de competir e, a partir dos 49 anos, passou a jogar o circuito da ITF (International Tennis Federation), além de participar mensalmente de torneios nacionais e internacionais. “A família deve estar sempre em primeiro lugar. O trabalho é a obrigação que exige dedicação e realização pessoal (há 42 anos ela é diretora de uma instituição de ensino). Assim, aprende-se a conciliar todas as atividades e harmonizá-las”, finalizou. ●

Patrícia Goulart

Jornalista, mãe do João Vitor (21), Patrícia pratica academia há muitos anos e sempre se preocupou com seu bem-estar. “Malho desde sempre, fiz balé quando criança, inclusive dei aula para Baby Class. Não sei ao certo quando começou essa minha vontade de malhar, mas sempre gostei de me exercitar. No colégio, eu já integrava várias modalidades esportivas”, afirma ela. Mesmo durante sua gravidez, Patrícia praticou exercícios até uma semana antes do nascimento do bebê. Hoje, a jornalista pratica ciclismo e participou do Iron Biker Brasil, realizado em 2014. Para ela, o esporte é essencial para ter uma ótima qualidade de vida.





Seu amor merece um superpresente!

Nada de presentinhos e o tradicional jantar como todos os anos: no dia dos namorados, seu amor merece um presente diferente! Que tal surpreender com um dia inesquecível? O late separou várias dicas para você. Aproveite!



o casal aventureiro

Dupla radical



O seu amor é uma pessoa ativa, com tudo em cima e que adora uma aventura? Então é nesse espaço que você vai escolher o presente ideal.

Contato com a natureza - Que tal um dia de trilhas e cachoeiras? Dentro do Parque Nacional de Brasília, a Chapada Imperial realiza uma caminhada todos os domingos passando por 15 cachoeiras, com paradas para banho. O cenário é maravilhoso e vale a pena registrar o momento com muitas fotos.

Passeio pelo céu - É praticamente indiscutível a beleza do céu de Brasília. Para mostrar todo o seu amor, que tal fazer um passeio aéreo a dois pela cidade? E você ainda pode escolher por uma vista panorâmica da cidade ou um delicioso passeio de balão.

Embaixo d'água - Se a pessoa amada adora o Lago, nada melhor que um passeio aquático nesse lugar especial. Mas nada das tradicionais lanchas e velas, a aventura será com cilindro de oxigênio e pé de pato. A dica é levar a cara metade para fazer um mergulho nas ruínas da cidade abandonada que fica no fundo do Lago Paranoá. Impossível não se apaixonar.

Um brinde - Agora, se o seu amor é apaixonado(a) por vinhos, a dica é investir em um passeio para desvendar a delícia dos vinhos do Cerrado. Juntos vocês poderão degustar uvas e vinhos, além de conhecer vinícolas e videiras nos arredores de Brasília, como a Serra dos Pirineus, Corumbá e Cocalzinho. Vale a pena!



Se até agora a aventura foi pouca, o late selecionou algumas dicas para passar o dia dos enamorados que fazem o estilo mais radical e que tem uma relação boa com a adrenalina.

Buraco das Araras - O dia será inesquecível ao participar juntos de um passeio até o Buraco das Araras, localizado em Formosa/GO. O passeio inclui trilha, rapel e um banho de água gelada em uma nascente que fica dentro do buraco. A aventura não é recomendada para quem tem medo de altura ou qualquer nível de claustrofobia.

Asa Delta - Um voo livre pode ser o sonho do seu amor. Que tal marcar no final de semana após o dia dos namorados para apreciar a vista e o céu como se fossem dois passarinhos? Se a cara metade gostar de esportes radicais, essa é a opção!

Rafting no Corumbá - Se o objetivo é elevar os batimentos cardíacos e mostrar todo o treinamento e resistência adquiridos na academia, leve o amado(a) para um rafting descendo o rio Corumbá: a aventura será única.



Amor estudioso



Se seu par faz o tipo mais tranquilo(a) e você deseja inovar com presentes que vão além da lembrancinha, invista em cursos que ele(a) gostaria de fazer. Cultura é um presente valioso!

Barista - Brasileiro é apaixonado por café. Se o seu amor joga nesse time, esse é o curso ideal para dar como presente de Dia dos Namorados.

Somelier - Se o namorado(a) gosta mesmo é de um bom vinho, algumas faculdades de Brasília oferecem o curso de somelier ou degustação. O melhor é que você terá sempre uma boa companhia para escolher e acompanhar você em uma saborosa taça de vinho.

Foto - Se a vibe do seu bem amado(a) é fotografia, um curso para aperfeiçoar as técnicas ou conhecer novos recursos é uma boa pedida. As selfies e fotos a dois nunca mais serão as mesmas!

Desenho - Para aquele amado(a) que faz o estilo inspirado e aprecia arte, leve-o a mergulhar nesse ambiente e ofereça de presente um curso livre de desenho. Vai que de quebra no seu próximo aniversário você ganha um belo quadro?

Quase convencionais



Viagens



Para descansar e aproveitar cada minuto ao lado do seu amor, o melhor presente é uma viagem. Alguns destinos podem ser aproveitados em três ou quatro dias.

Hotel-fazenda - Alguns hotéis-fazenda da cidade oferecem conforto e contato com a natureza, assegurando descanso e bons momentos para o casal. Pirinópolis/GO nesse caso é uma boa pedida.

Praia - Que tal pegar um sol no final de semana com o parceiro(a) e ainda curtir umas ondas que faltam em Brasília? Maragogi/AL é uma ótima pedida! O cenário é paradisíaco, a cidade é pequena e recheada de bons resorts. Faça já sua reserva e coloque os óculos escuros na mala.

Trem - O frio é bem atrativo para os casais que adoram ficar juntinhos. No Rio grande do Sul, uma empresa faz um delicioso passeio sobre trilhos que atravessa o estado. Depois disso, vocês podem visitar Gramado e fechar o final de semana com um bom fondue e apetitosos chocolates. Romântico, não?

Internacional - Países próximos como Chile e Argentina podem ser visitados em viagens curtas. Então, que tal levar o dono(a) do seu coração para passear no exterior? Um presente que é só sucesso!

Se o seu amado(a) não se encaixa em nenhuma das opções acima e ainda assim você deseja ofertar um presente que vai deixar ele encantado, talvez o melhor seja seguir a linha quase tradicional. Quase mesmo.

Pet - Seu amor gosta de animais? Já pensou em dar um animal de estimação? Cachorros pequenos ou gatos são uma ótima opção.

Joias - Elas são sempre bem vindas e ficam bem em qualquer idade. Existem opções para ambos os sexos. Se inspire no estilo que ela(e) mais gosta e escolha uma linda peça!

AMIGAS, AMIGAS, MAQUIAGEM À PARTE

Você está no toalete, retocando a maquiagem e uma amiga pede o batom emprestado. Seja o batom, o rímel, a sombra, o delineador, a escova de cabelo, o melhor mesmo é não emprestar. Ainda que seja a melhor amiga do mundo.

De uma boca à outra, de um olho ao outro, fungos e bactérias responsáveis por irritações podem ser transmitidos e causar sensação de ardor, coceira persistente e até reações mais sérias como infecções.

De acordo com a dermatologista Chayane Kersch, o ideal é utilizar sempre a própria maquiagem. "É como escova de dente, seguro e muito mais higiênico fazer uso exclusivo. Sabemos cientificamente que alguns micróbios podem permanecer vivos fora do organismo e ser transmitidos quando há o contato com um objeto contaminado", diz ela.

A transmissão de doenças infecciosas acontece principalmente quando há uma lesão na pele e os principais vilões, nesses casos, são esponjas e pincéis. Uma das doenças que podem ser transmitidas é a foliculite, causada por uma bactéria. Os principais sintomas se manifestam através de erupções cutâneas que podem ser confundidas facilmente com acne.

Outra enfermidade comumente transmitida é a conjuntivite, caracterizada pela inflamação na conjuntiva - membrana fina que reveste o globo

ocular. Os sintomas específicos da doença são olhos vermelhos, pálpebras inchadas, coceira e secreção. Já as mulheres que compartilham o mesmo batom podem contrair herpes, provocando lesões doloridas nos lábios.

Saiba como evitar a contaminação de suas maquiagens, confira as dicas que a Revista *l'et* separou para você!

- Os produtos devem ser armazenados em um ambiente totalmente limpo.

- A maquiagem não deve ser guardada com outros itens que favorecem a contaminação, como é o caso de dinheiro e documentos.

- As esponjas devem ser evitadas na hora de se maquiar, pois elas acumulam bactérias. Os pincéis nesses casos são mais recomendados, mas devem ser substituídos regularmente.

- Para evitar a contaminação dos pincéis de maquiagem, é importante fazer a lavagem a cada 15 dias, com xampu neutro e sem deixar a água escorrer para dentro das cerdas. A secagem dos itens deve acontecer na posição horizontal.

- Quem se maquia no salão de beleza, deve levar os próprios pincéis de maquiagem. Desta forma, você cuida de sua beleza sem prejudicar a saúde!





Micropigmentação de sobrancelhas



Beleza 'definitiva' com a micropigmentação
Inspiradas nas mulheres árabes, brasileiras usam a técnica para realçar a beleza do rosto

O público já é bem variado e sem preconceito. Homens e mulheres procuram seguir à risca a afirmativa que aponta “a sobrancelha como a moldura do rosto”. Com a micropigmentação, é possível realçar a beleza do rosto e a aparência de assepsia. A pigmentação da pele, realizada milímetro a milímetro para imitar o fio do pêlo, conta com o uso de aparelho (demógrafo) e tinta. Usada na maquiagem para fins estéticos e não artísticos, evoluiu e se espalhou pelo mundo. No Brasil, ganhou notoriedade na década de 1990, depois de passar por uma repaginada.

A micropigmentação já foi conhecida por maquiagem definitiva. Os produtos e os aparelhos usados para pigmentar a pele foram estudados e ganharam tecnologia para garantir a segurança ao usuário. Para tanto, o profissional deve ser capacitado, conforme explica a dermomicropigmentadora Lina Oliveira. “Atualmente são pigmentos especiais para essa

finalidade, menos invasivos, mais terrosos e menos vibrantes. Então, para ter um bom resultado, é essencial ter profissionais qualificados”, esclarece.

Malu Gonzaga é esteticista e especialista em micropigmentação. Ela conta que a técnica está cada vez mais avançada e mais próxima do natural. “O micropigmentador tem uma preocupação muito grande em fazer a correção do traço da sobrancelha e dar um aspecto natural. O método fio a fio, também chamado de 3D, é um desenho que utiliza agulhas e pigmento na pele e tenta imitar o pêlo”, descreve Malu.

A empresária Dinair Faria usa a micropigmentação há quase dez anos. “Não consigo ter sobrancelhas sem pigmentação. Gosto de rostos mais atraentes com a sobrancelha bem definida”, afirma a empresária. Mas, não é toda mulher que aceita logo de cara a ideia de aderir à técnica. A personal trainer Clarissa Lima considera a chance experimentar. “Tenho sobrancelha rala e

acho que a micropigmentação me dará um olhar mais marcante. Estou avaliando, não quero correr o risco de me arrepender depois”, revela.

O procedimento leva algumas horas e dura, em média, seis meses. Grávidas, hipertensos, hemofílicos, diabéticos e pessoas com marca-passos não devem fazer a micropigmentação. Por isso, é fundamental que o cliente passe por uma avaliação prévia.

Cicatrização

- O período de cicatrização varia de uma a duas semanas e requer cuidados rigorosos e atenção redobrada com a rotina e a alimentação. Confira algumas dicas.

- Evite exercícios por 24 horas e a ingestão de alimentos considerados de alto risco, especialmente em pessoas alérgicas.

- Banho quente e vapor de sauna apenas após sete dias.

- Use gaze ou algodão umedecido em água purificada e remova apenas a secreção, sem esfregar o local.

- Evite também a exposição ao sol e utilize a pomada cicatrizante.

- Caso ocorra a despigmentação, ou seja, o desbotamento da cor entre 15 e 20 dias, procure o profissional que fez o procedimento para avaliar sobre os resultados e peça novas orientações.

- Cuide sempre de sua saúde ao manter a beleza. ●





Foodtrucks: comida de rua repaginada

Foodtruck é uma tendência em negócio e opção de lazer no DF

Oda Paula Fernandes

O Food Truck chegou em Brasília e veio para ficar. A expansão desse segmento, o de comidas de rua de alta qualidade é inevitável e segue o exemplo de capitais como São Paulo e Curitiba. Os cardápios inovadores, a preços considerados justos tem agradado aos brasilienses. Participar de um encontro de foodtrucks se tornou um evento gastronômico e de lazer: o passeio de domingo já pode contar com um roteiro diferente, saboroso, divertido, agradável e até mesmo, inusitado.

Em clima de descontração, milhares de pessoas se reúnem a cada encontro de foodtrucks, aproveitando esses eventos ao lado de amigos, familiares e até animais de estimação. Sentados na grama, um casal saboreou sanduíches e espumante ao som de músicas pop nacionais e internacionais. “Brasília quase não tem opções de lazer então quando aparece novidades a gente tem que aproveitar”, diz Tamires Moreira, fotógrafa. “Esse tipo de evento é bacana para conhecer outras gastronomias, ao ar livre, sentados no chão”, celebra Samuel, servidor público.

Uma família inteira que esteve no Food Park (realizado em março) aprovou a iniciativa. A vovó



O Fresh Food Truck aposta em sucos e refeições funcionais

Vera, bem acomodada sob uma tenda, cuidava do pequeno Pedro de 3 anos, enquanto o casal Júlia e Eugênio, com os pais de Pedro - Bianca e Marcelo - garimpavam pratos servidos pelos Food Trucks. “Tudo que experimentamos até agora estava delicioso. As Pamplonas e os hambúrguer Uruguaio, as quejadinhas, e o arroz de carreteiro”, comemoram.

Na última edição do Food Park, realizado às margens do Paranoá, a diversidade de opções era marcante: da alimentação funcional oferecida por trucks como Freshfood e Kombolera às opções



O casal Samuel e tamires: champagne ao ar livre

nada lights do Naked Barbecue (hambúrgueres e costela suína) e El perro Negro (cachorro-quente), a variedade de pratos agradou aos presentes.

O presidente da Associação Brasiliense de Food Trucks (ABFT), Bruno Cajado, é chef de cozinha e dono do BisTruck. Ele afirma que essa é uma tendência forte que veio para ocupar um espaço na rota de gastronomia e lazer na capital federal. A proposta do Food Truck é oferecer comida rápida com segurança alimentar, qualidade, variedade, e preços acessíveis. “Está se espalhando rápido, não é aventura e por isso precisamos urgentemente da atenção do governo para regular nosso trabalho”, completa Cajado.

A ABFT busca a regulação desse tipo de negócio para oferecer mais garantias de qualidade aos clientes, já que no DF ainda não existe Leis que amparem essa categoria. “Buscamos a regulação do segmento para realizar grandes eventos com mais frequência, ter apoio dos órgãos de governos federal e distrital para atuar com mais segurança. Queremos um modelo de negócio, em âmbito nacional, devidamente licenciado

com seus critérios, com suas exigências e com preocupação primeiro lugar com a segurança alimentar”, afirma o presidente.

Em abril aconteceu em Brasília o encontro nacional dos prefeitos e através da federação nacional dos prefeitos a ABFT conseguiu levar uma praça de alimentação exclusivamente de foodtrucks para atender cerca de 7 mil pessoas por dia – os 5 mil prefeitos, representantes de órgão de governos e empresas privadas como Sebrae Nacional, Vigilância Sanitária, Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel), todas as secretarias do GDF, Corpo de Bombeiros e Detran-DF.

O objetivo da ABFT é estruturar as normas que determine o modus operandi para a categoria o quanto antes. Outra necessidade é criar um modelo de legislação que sirva de base, para que todas as cidades brasileiras licenciem seus Trucks. No Brasil, apenas Rio de Janeiro e São Paulo têm Projetos de Lei para Food Trucks. Curitiba, Brasília, Fortaleza e Maceió, cidades que contam com a modalidade, ainda lutam por regulação. ●



Os sócios do Truck Naked Barbecue: cardápio afinado



Os encontros de Food Trucks são eventos para toda a família



Brasília, a capital que encanta e acolhe

As ruas largas, o formato de avião e a divisão de áreas

Os moradores de Brasília conhecem bem os pontos mais tradicionais da cidade. Cada um guarda em si memórias de quem preserva, com paixão, os 55 anos da capital federal, comemorados esse ano. Criada para ser a Nova Capital do Brasil, Brasília encanta pelos traços retos e audaciosos da arquitetura moderna e futurista, pelas curvas do Lago Paranoá e pela imensidão do céu e do Cerrado.

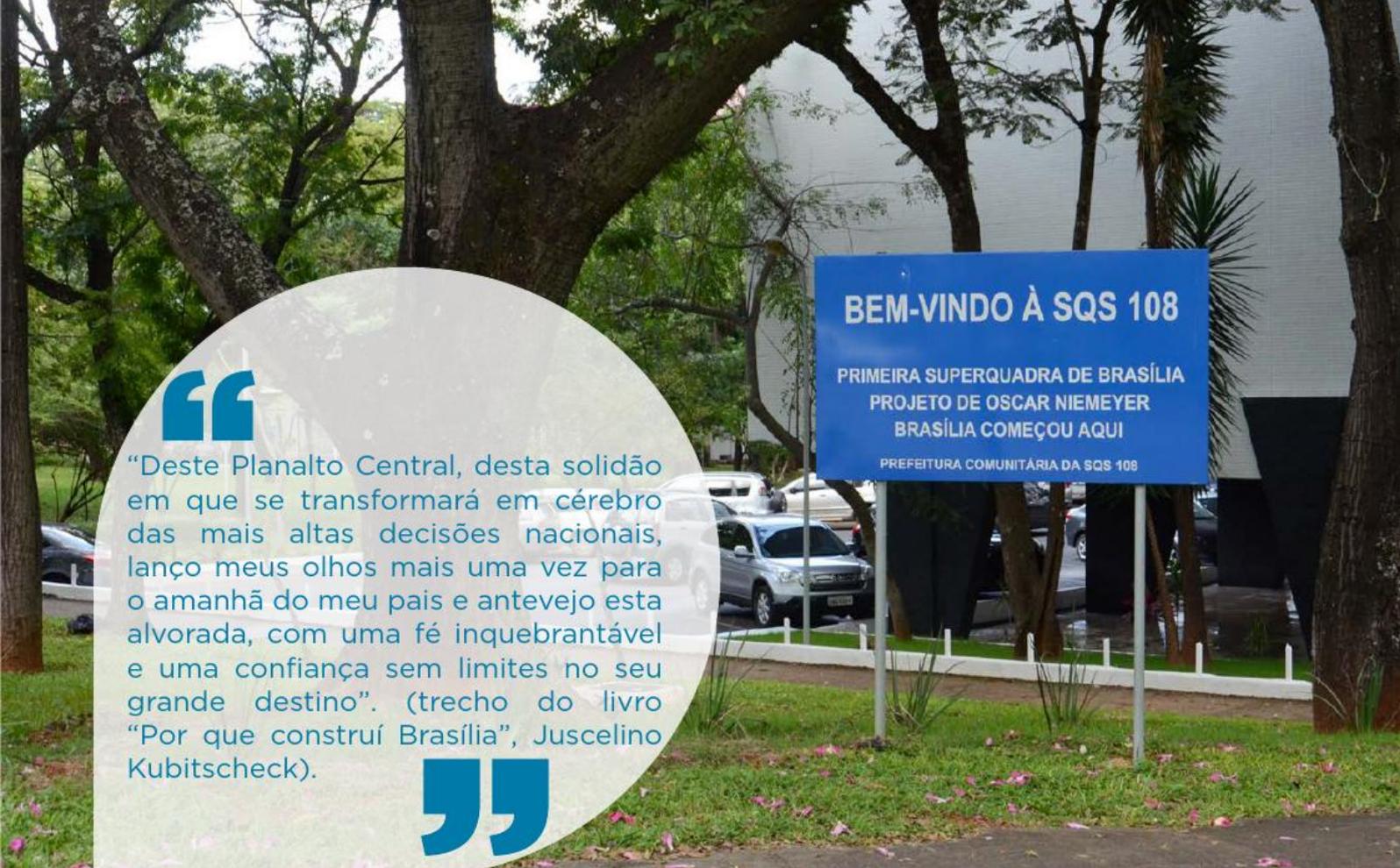
Planejada para 500 mil habitantes, a cidade já abriga e acolhe quase 3 milhões de pessoas que lotam as ruas largas. Candangos, turistas, estrangeiros, novos moradores de todas as regiões brasileiras: Brasília não é apenas trabalho e estudo, é o centro do poder de onde se governa uma nação, que recebe de braços abertos a diversidade. Ela é tradicional, é multicultural, é moderna.

“Viver nesta cidade é como viver fora do Brasil. Estou encantado com tudo, não esperava ver uma cidade assim, ampla, limpa e calma no meio do dessa vegetação peculiar. Não vejo nada

igual na Europa”, diz o turista Português Bernard Nes. “É incrível este lugar! aqui tem bairro para saúde, alimentação, escolas, casas do governo”, comenta a turista australiana Romina Navas ao fazer um passeio pela cidade. Da torre de TV, no eixo Monumental a beleza da vista é de tirar o fôlego. Projetada pelo paisagista Burle Marx, a praça das fontes dá um show à parte com a dança das águas.

Falar de Brasília é falar de desafios, assim como foi a construção do Lago Paranoá e do late Clube de Brasília. Juscelino Kubitschek foi um dos maiores incentivadores da criação e construção do Clube, de trazer para o Cerrado, no Planalto Central, um clube de regatas que pudesse oferecer um ambiente agradável, propício à prática de esportes aquáticos. “Ao longo desses 55 anos o late foi uma ambiente de confraternização, para congregar família e amigos, criar filhos. Acompanhou o crescimento de Brasília sem perder, contudo, o espírito desbravador e eivado de retidão dos pioneiros”, declara Edson Garcia, Comodoro, late Clube.





“Deste Planalto Central, desta solidão em que se transformará em cérebro das mais altas decisões nacionais, lanço meus olhos mais uma vez para o amanhã do meu país e antevejo esta alvorada, com uma fé inquebrantável e uma confiança sem limites no seu grande destino”. (trecho do livro “Por que construí Brasília”, Juscelino Kubitschek).

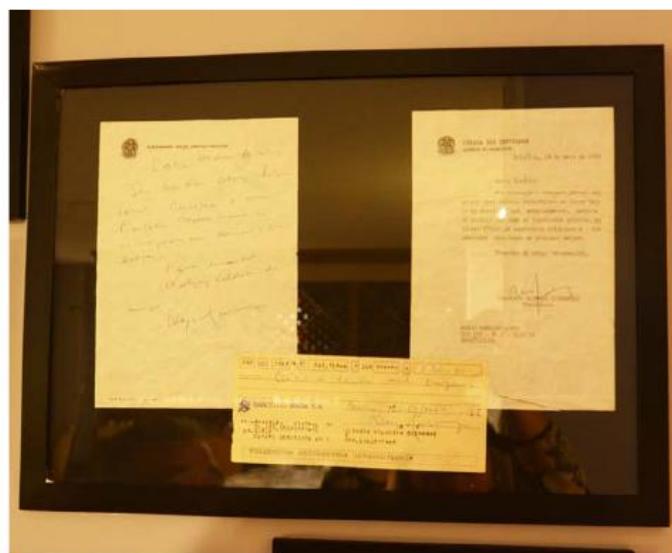
Nos planos de Lúcio Costa, Brasília devia ser funcional e lírica. O Conjunto Nacional, segundo shopping Center do Brasil, ficou pronto em 1977 e já constava no projeto do Plano Piloto, desenvolvido pelo arquiteto e urbanista Lúcio Costa. “Meu pai teve essa intuição incrível, de colocar o shopping no coração da Capital. Eu acho que em nenhum lugar, um shopping teve uma função urbana tão essencial quanto o Conjunto Nacional. Meu pai sempre falava que o sonho foi menor que a realidade”, conta Maria Elisa Costa, filha de Lúcio Costa.

A presença marcante de Athos Bulcão está também na Igrejinha N. S. de Fátima, nos azulejos figurativos criados pelo artista. “A pomba representa o espírito Santo e a Estrela é a de Belém ou da Natividade, que guiou os Reis Magos até a manjedoura. Foi o primeiro painel criado pelo Athos para Brasília em 1958”, esclarece Valéria Cabral, secretária executiva da Fundação Athos Bulcão.

Entre as tradicionais obras da cidade estão as Super Quadras Sul (SQS) 107 e 108, projetadas Oscar Niemeyer, dirigente do Departamento de Arquitetura e Urbanismo da Companhia Urbanizadora da Nova Capital (Terracap), em 1959. A proposta previa edifícios residenciais com as vizinhas 307 e 308 com escola, cinema e igreja.

Elas são as quadras que mais se aproximam do projeto original.

A gastronomia da cidade está bem representada, nos pratos tradicionais servidos no restaurante Piantella. Frequentado por figuras de relevância nacional. Ulisses Guimarães frequentava a casa com amigos, familiares e políticos onde discutiam os rumos da Nação. No mural, há um cheque emitido por Ulisses, datado de 12 de agosto de 1985. Há 37 anos a casa mantém registros de clientes ilustres que fazem, até hoje, a história de Brasília. ●





Nostalgia: carros clássicos que desfilam por Brasília

Por Tácido Pries

Você com certeza já deve ter visto nas ruas de Brasília os charmosos “placas pretas”. Amantes das quatro rodas, muitos colecionadores de carros clássicos desfilam com orgulho e apreço seus possantes de várias marcas, anos e modelos.

É o caso de Marcelo Costa, 68 anos, aposentado, que tem na garagem um Ford Galaxy LTD de 1974. O carro serviu o Ministério das Comunicações há anos, mas chama a atenção pelo ótimo estado. Na década de 1990, o então presidente Fernando Collor trocou a frota nacional por importados. Foi nesse momento que o pai de Marcelo, Luiz Carlos, comprou o carro, que agora é considerado uma joia familiar.

Variant: o modelo tem até um clube de proprietários



Kharmann Ghia: as linhas arredondadas dão um ar sofisticado ao modelo





Ele não se considera um colecionador de carros, apesar de ter um placa preta. “Não é que eu coleciono, mas participo até de competições de carrinho de autorama”, declarou. Marcelo admite também que a conquista da placa de colecionador é questão de status e traz a realização de um objetivo. Ao contrário de muito amantes desses veículos, o aposentado não deixa o brinquedinho dentro da caixa. O carro já foi utilizado até no casamento das sobrinhas.

Alfredo Sousa, 46 anos, empresário, herdou um Karmann Ghia quando passou no vestibular, há 22 anos. Desde então, a relíquia já foi mexida

e remexida. Há cinco anos, ele procura peças originais para montar o clássico e colocar a famosa placa preta nele. “Agora, tenho dois novos projetos que acabaram de fazer 30 anos: um Variant II e uma Brasília de 1979, ambos da Volkswagen”, explicou. Para sua coleção dos sonhos, só faltam uma Kombi e um Fusca. “Eu nem dou um preço hipotético para esse Karman Ghia porque, na verdade, ele nunca estará à venda. Esses carros são considerados os meus outros filhos, tenho dois de sangue e três de lata”, finalizou. ●



Ford Galaxy 74: clássico e elegante





Torne – se uma “fera” do Tênis

Diante das diversas teorias, há o consenso de que a França estabeleceu as bases reais do jogo com o surgimento do “jeu de paume” (jogo da palma), no final do século XII e início do XIII. O nome tênis (“tenez” em francês) nasceu nessa época e significa “pegue”. No jogo da palma, usavam-se as mãos com luvas ou correias de couro para bater na bola. Em seguida, jogadores progrediram para uma espécie de pá, conhecida como “battoir”. Mas somente em 1583, surgiram as primeiras raquetes com uma pitada de invenção italiana.

Nesse mesmo período, do outro lado do oceano, na Inglaterra, o rei Henrique VIII conhecia o esporte e se tornou praticante da modalidade, o que facilitou a difusão pelo mundo. Desse modo, o tênis é um tradicional esporte de origem inglesa, mas não nega a procedência francesa.

O primeiro torneio internacional, organizado pelo All England Croquet Club, foi disputado em Wimbledon, na Inglaterra, em 1877. No ano de 1900, surgiu a Taça Davis: campeonato mundial, dividido nas regiões Americana, Europeia e Oriental. Atualmente, o tênis é disputado em quadras de diferentes características: saibro, grama e concreto, como nos famosos campeonatos Australian Open, Us Open, Roland Garros e Wimbledon.

O jogo

Pode ser praticado tanto por homens quanto por mulheres, sendo geralmente divididos em categorias de faixa etária. As equipes podem ser constituídas por um jogador ou por uma dupla de jogadores, podendo a dupla ser mista. O objetivo do tênis é fazer com que a bolinha passe por cima da rede e quique dentro da quadra adversária. Os jogadores devem rebater a bolinha em direção ao adversário antes ou depois dela pingar uma única vez.





A quadra

Uma quadra oficial de tênis deve medir 23,77 metros de comprimento por 10,97 metros de largura para as partidas de duplas e de 8,23 metros de largura para o jogo de simples (linhas internas). A rede deve ter altura de 1,06 metros e a área de saque onde a bola deve pingar na execução de um saque é de 6,40 metros de comprimento por 4,11 metros de largura.

Pontos

A partida é dividida em sets, games e pontos. Um game é constituído por um conjunto de pontos, sendo a contagem feita em 15, 30, 40 e game. Um set, por sua vez, é um agrupamento de games, sendo a contagem feita por 1, 2, 3, 4, 5 e set.

Benefícios

- **Neurônios em alerta** - De início, o esporte requer um cérebro atento. Envolve agilidade e coordenação de diferentes partes do corpo;
- **Alto gasto calórico** - Uma hora de treino pode queimar entre 200 e 600 calorias, dependendo da intensidade do treino. Ótima escolha para quem também deseja manter a forma;
- **Ossos mais fortes** - A massa óssea atinge seu pico em torno dos 30 anos de idade e começa a diminuir depois disso. Desta forma, fazer exercícios físicos regularmente que trabalhem a coordenação, flexibilidade e força muscular, pode diminuir a taxa de perda de massa óssea ao longo do tempo.
- **Qualidade de vida** - Pessoas que praticam a atividade física regularmente e abandonam o sedentarismo têm maiores chances de viver bem e melhor.

Regras

Os saques, ou serviços, são alternados a cada game. Quem saca tem duas chances para acertar o serviço. Em cada serviço, o tenista deve lançar a bola por cima da rede e atingir o solo dentro da área de saque diagonal oposta. Além disso, os jogadores devem trocar de lado no fim do primeiro, do terceiro e de cada game ímpar subsequente de cada set e no final de cada set, a menos que o total de games naquele set seja par. Nesse caso a troca não é feita até o fim do primeiro game do set seguinte.

O tênis no late

No late Clube de Brasília, o tênis surgiu junto à sua fundação, graças aos pioneiros Sylvio Pedroza, Montory Mury e Alcides Frias. Na época, eles foram os principais incentivadores do esporte.

Ao longo desses 55 anos, o esporte já foi responsável por várias histórias, recheadas de grandes feitos, e sempre atrai novos olhares. “O crescimento foi vertiginoso e hoje pode ser considerado o esporte com mais adeptos dentro do late, com as 15 quadras quase sempre lotadas. Além dos jogos informais e das aulas ministradas pelos professores, temos as barragens e campeonatos que dão vida e um colorido especial às nossas quadras”, destacou o Vice-diretor de Tênis, Gilson Luz.

Atualmente, há mais de 250 crianças matriculadas nas escolinhas e clínicas do Clube. Tal número reforça a concepção da importância de uma boa base estruturada para um caminho seletivo e que exige treinamento constante.

Questionado sobre o quadro geral do tênis em Brasília, Luz reconhece que a capital já foi celeiro de vários tenistas campeões no passado. Todavia, para o diretor, é preciso alavancar os torneios infantojuvenis novamente dentro de todos os clubes filiados à Federação Brasiliense de Tênis, de uma forma organizada e que valha a participação e tenha pontuação expressiva para o ranking nacional. Normalmente, é preciso viajar o ano todo para outros estados a fim de conseguir pontuação no ranking brasileiro, o que demanda custos excessivos para pais ou responsáveis e que, de certa forma, inviabiliza os planos de crescimento do atleta tenista. ●



Dieta paleolítica: mitos e verdades



Há mais de 15 mil anos nossos ancestrais viviam em cavernas, não tinham cozinha nem supermercados e obtinham sua comida principalmente da caça e coleta. A alimentação era muito diferente da que temos hoje, com massas, produtos industrializados e uma infinidade de opções. Mas qual seria sua reação se alguém lhe dissesse que o melhor para sua saúde é voltar para o estilo de vida do período paleolítico?

Este método foi utilizado pelo biólogo e ex-atleta norte americano Mark Sisson. Ele prega um estilo de vida da idade da pedra, que inclui não só mudanças na dieta como também no cotidiano. A dieta Paleolítica já esta sendo adotada por muitas pessoas, com promessas de emagrecimento e também de um estilo de vida mais saudável.

O atrativo principal está justamente em seu lado mais inusitado: carne, pouco ou nenhum carboidrato, ingestão significativa de gorduras consideradas “boas” (azeite, óleo de coco, abacate) e jejum prolongado. O método consiste em seguir os princípios de nossos ancestrais antes da revolução agrícola. Em suma, a Paleo (como é conhecida) consiste apenas em carnes, ovos, frutas, legumes, nozes e sementes. Sem leite, sem grãos, amido, sal e, definitivamente, nada de alimentos processados.

Então se temos que cortar os grãos, quase todos os alimentos processados e laticínios, o que podemos consumir? A resposta está nos alimentos encontrados naturalmente.

O que se deve comer na dieta Paleo: Carne (incluindo órgãos como fígado, coração, entre outros), peixes, frango, ovos, verduras, frutas (moderadamente), azeite de oliva, óleo de coco e gordura animal (manteiga, não margarina).

O que evitar: Grãos (milho, trigo, soja e derivados), açúcares, refrigerantes, cervejas e outras bebidas industrializadas, laticínios, óleos industrializados, salgadinhos, pães, bolachas ou biscoitos, óleos vegetais, legumes (inclusive feijão).

Carboidratos em excesso, o perigo

Carboidratos quando consumidos da maneira que a alimentação moderna nos induz, recheada de açúcar, sucos, adoçantes, refrigerantes, pães, trigo e salgadinhos, causam danos terríveis para o organismo, como alta taxa de insulina no sangue, por exemplo.

Se você procura por uma dieta saudável, fique sabendo que existem profissionais que podem auxiliar nos métodos, como é o caso do coach. Daniele Castro e Teco Mendes, certificados pela Sociedade Brasileira de Coaching, afirmam que muitas pessoas leem livros sobre a Paleo e saem praticando sem dificuldades, enquanto outros preferem se orientar com nutricionistas e resolvem a questão. “Nosso trabalho é auxiliar as pessoas com as técnicas do coaching e assim atingir os objetivos. Muitos entendem, aceitam e acreditam

na filosofia do estilo de vida Paleo, mas têm uma péssima relação com a comida, estão acima do peso e a autoestima literalmente baixa”, explica Daniele. Ela afirma ainda que, com a aplicação da metodologia, é possível resgatar tudo isso, com base na psicologia positiva e principalmente com o cuidado diário. Assim, o cliente passa pela fase chamada de cetoadaptação, que são as primeiras semanas que ocorre uma verdadeira abstinência de açúcar de junk food (“comida lixo”).

De acordo com a nutricionista Cibele Salomão, existem duas vertentes desta metodologia. “Na dieta Paleo existe a linha mais restrita onde são retiradas muitas fontes boas de carboidrato como aveia, leguminosas, quinoa e cereais. Temos também a menos radical, onde esses alimentos não são completamente retirados do cardápio. Eu sou a favor de uma alimentação mais balanceada, pois nosso organismo precisa de equilíbrio. Não vejo problema em seguir a linha mais flexível”, afirma a especialista.

É sempre bom ressaltar o quão importante é procurar a ajuda de um profissional antes de seguir qualquer dieta. Os métodos podem variar de pessoa para pessoa e dependem de vários fatores (objetivos, tipo de exercício físico, estado de saúde, entre outros).

A linha Paleolítica, por exemplo, pode satisfazer grande parte das necessidades nutricionais, com a exceção da vitamina D. Por isso a importância de se ter um acompanhamento profissional para suprir o déficit. Além disso, reeducação alimentar, exercícios físicos, ingestão de água e um bom acompanhamento nutricional são sempre seus melhores aliados para uma vida saudável. ●





SUCOS: ALTERNATIVA SAUDÁVEL, PRÁTICA E SABOROSA

Não é novidade para ninguém que as frutas e verduras de forma geral apresentam substâncias que funcionam com efeito medicinal. Uma são hidratantes, outras adstringentes e algumas têm funções gástricas. Há ainda as que ativam funções intestinais e desintoxicam o organismo. Sendo assim, por que não criar outra opção de ingestão desses elementos?

Gostosos, refrescantes e vitaminados, os sucos se transformaram em alternativas saudáveis para repor nutrientes essenciais. Quando o clima fica mais quente, por exemplo, eles podem ser uma ótima pedida para manter o corpo hidratado e saudável.

Atualmente, diversos estabelecimentos dedicam-se a preparar as mais variadas misturas que variam entre os sucos funcionais, sucos de frutas misturadas, vitaminas e smoothies.

Para a nutricionista Nathália Soares, essas bebidas saudáveis são sempre bem-vindas, mas necessitam de um certo cuidado na

hora de combinar os ingredientes. “Os sucos desintoxicantes foram pensados de tal forma que facilitem a desintoxicação com nutrição e fácil digestão. Já os sucos de frutas misturadas, em geral, podem ser receitas bem loucas, com muitos componentes e que não se combinam, causando gases, distúrbios digestivos e resultados contrários”, analisa.

Já a vitamina, popularmente conhecida, e os smoothies também não ficam para trás e se diferenciam apenas na consistência. Por acaso, você sabe preparar ou já tomou um smoothie? Essas bebidas são deliciosas misturas de sucos de frutas, verduras, iogurtes, sorvetes e muitos outros ingredientes, que variam de acordo com o gosto e criatividade de cada um. O ideal é que todos os ingredientes sejam utilizados geladinhos ou até mesmo congelados, já que a bebida deve ter uma consistência mais cremosa, como a dos milkshakes. Confira algumas receitas:





SUCO FUNCIONAL

Ingredientes

100g de polpa de açaí
 Suco de 1 limão siciliano
 2 pimentas caiena
 100 ml de água
 Adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes e tome bem geladinho.



VITAMINA

Ingredientes

½ fatia de abacate
 100 ml de leite
 1 colher de aveia em flocos
 ½ fatia de melão
 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes e sirva.



SUCO DE FRUTAS DIVERSAS

Ingredientes

2 folhas de couve;
 2 maçãs;
 2 cenouras;
 1 laranja;
 1 colher de sopa de mel.

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador ou centrífuga, exceto o Mel. Após misturar bem os alimentos, para finalizar, acrescente o mel e bata até ficar tudo homogêneo.



SMOOTHIE DE FRAMBOESA

Ingredientes

1 xícara de suco de laranja
 1 xícara de suco de framboesa
 ½ xícara de iogurte
 1 xícara de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes e sirva.



Por Talita Motta

COMO CUIDAR DO SEU BARCO

Por profissão ou por lazer, navegar é sempre bom para os amantes do mundo náutico. Para que estes bons momentos sobre as águas não se tornem um fiasco, é de extrema importância aplicar procedimentos simples visando manter a “saúde” do barco e, conseqüentemente, a segurança dos tripulantes e a maior durabilidade da embarcação.

O Diretor de Esportes Náuticos, Maurício Albuquerque, esclarece os diferentes cuidados para cada tipo de embarcação e assegura que um barco bem conservado é sinônimo de segurança. “O coração de um barco é o motor. Sem uso constante do mesmo, impossível identificar problemas. Nos veleiros, a atenção se volta para a mastreação e as velas, necessitando de uma manutenção periódica”, explica.

Velejador há 38 anos, Fernando Gargiulo preza por sua segurança. Além de estar com seu barco em dia, o veterano também procura não subestimar o tempo. “Quando se tem conhecimento e o equipamento certo, fazer a travessia de um oceano pode ser tão seguro como passear no tranquilo e querido Lago Paranoá. Não tento ser mais esperto do que a natureza. Respeito meus limites e tenho humildade suficiente para reconhecer o poder dela”, contou. Confira algumas outras dicas importantes.



Abaixo, confira algumas dicas:



Limpeza

Em relação ao casco, o principal cuidado é com o gelcoat, um tipo de acabamento a base de poliéster que forma a camada externa, impermeabiliza e protege o laminado de fibra. Uma vez por ano, é aconselhável lavar todo o casco com água e detergente suave biodegradável ou com sabão neutro. Em seguida, secar bem e aplicar uma camada de cera de alta qualidade sobre toda a superfície lisa do barco.

Se o barco fica em vaga molhada, é importante retirá-lo periodicamente para também a limpeza do casco abaixo da linha d'água. A sujeira deve ser retirada com um raspador de madeira, espátula plástica ou jato de água para não danificar o gelcoat ou a pintura de fundo.

As peças em aço inox também precisam de alguns cuidados específicos, devendo ser lavadas regularmente com água, sabão neutro, vinagre ou limão, e protegidas com óleo do tipo WD-40.

No caso das embarcações, a limpeza mais delicada é do motor. O mesmo pode ser lavado com um detergente neutro, mas também é necessário manter lubrificadas as partes que têm essa necessidade, mediante a aplicação de produtos antioxidantes.

Revisão

As revisões são necessárias para o bom funcionamento do barco e para a segurança de todos. Feita regularmente, se torna possível programar a compra de peças, fazer pesquisa e até encomendá-las, se for preciso.

Na parte elétrica, a boa revisão verifica as luzes de navegação, bombas e acionamentos automáticos de porão, quadro de interruptores, entre outros mecanismos. Também devem ser conferidas as válvulas do fundo do casco, mangueiras, abraçadeiras e respiros do tanque de combustível.

Combustível.

O ponto central das revisões é o motor. É ele que precisa de mais atenção, começando com a troca de óleo e filtros até a limpeza ou troca de bicos injetores e do tanque de combustível, onde costuma se formar uma borra de combustível prejudicial ao bom funcionamento do mesmo.





Guardando seu barco

Após navegar, o cuidado ainda se estende na retirada da água visando um suporte adequado ao casco. Primeiramente, não é recomendado que o peso do barco descansa sobre a quilha, bem como a inclinação do mesmo. Devido ao peso concentrado em um só ponto, é possível acarretar danos à forma e à estrutura do casco.

Abastecimento

O abastecimento é um processo simples, mas alguns itens devem ser observados:

Amarre firmemente seu barco ao trapiche;
Desligue o motor, fogão, aquecedor, luzes, etc;
Ponha a chave em off;
Feche todas as escotilhas e vigias para evitar entrada de gases externos;
Mantenha contato constante entre o bico e a placa do convés para evitar carga estática;
Encha o tanque até o máximo de 95%;
Ligue o motor e verifique possível vazamento de combustível.

Com o barco na estrada

A legislação náutica brasileira (Lei Federal 9.537/97) não tem regras para o transporte de embarcações via rodoviária. Sendo assim, o transporte de um barco em estrada segue a legislação prevista no Código Nacional de Trânsito.

Alguns detalhes precisam ser acertados antes de iniciar o transporte de uma embarcação por estradas brasileiras. São eles:

- Estar de posse dos documentos da embarcação e da carreta durante o trajeto;
- A carreta para transporte de embarcações em rodovias deve estar licenciada (emplacada);
- Todo reboque cujo peso total (barco+carreta) ultrapassar os 500kg, precisa ter freio próprio. ●



Guia prático para organizar uma festa INFANTIL E SER UM SUCESSO!



Comemorar o aniversário é algo que a maioria das pessoas adora fazer, principalmente com uma festa rodeada de amigos e familiares. Se for criança então, a festa de aniversário é quase obrigatória, principalmente, nos primeiros anos de vida.

Mas preparar uma boa festa, com tema, decoração, música e muitos convidados não é algo tão simples quanto parece. Exige planejamento, investimento e dedicação. Por isso, preparamos este guia prático para a festa do seu filho (a) ser inesquecível.

Para empresária e organizadora de eventos Julie Lopes, o planejamento da festa deve começar três meses antes, caso o aniversário seja realizado em casa, e com seis meses de antecedência em espaços alugados. “É comum na semana da festa os parentes entrarem em desacordo com os pais por algo que não foi concretizado, o que pode gerar um certo desconforto. Quando a programação é feita com anterioridade, faz com que tudo saia bem”, explicou.

1 - Planejamento

A organização deve começar com o máximo de antecedência possível, neste caso com cerca de 4 a 5 meses.

2 - Convidados

O primeiro passo é definir o tamanho da festa que você pretende realizar. E para isso, ter em



mente o número de convidados é essencial. Leve em conta se você vai chamar toda a família, como tios e primos da criança, além dos amiguinhos da rua, do condomínio e da escola. Lembre-se que toda criança virá acompanhada de um adulto, logo, o número de convidados poderá dobrar.

3 - Local, data e horário

A data e horário são muito importantes. Para que as crianças possam aproveitar mais, o ideal é que o evento se inicie até as 16h. O dia da semana mais indicado é o sábado, mas se preferir você pode fazer no domingo também. O local é outro aspecto que deve ser pensado com carinho: dê preferência a locais abertos e seguros, longe de vias movimentadas ou de áreas que ofereçam risco à criançada. Opte também por lugares espaçosos e que permitam que as crianças brinquem, corram e se divirtam com os amiguinhos.

4 - Tema da festa

Definir qual será o tema da festa é algo muito importante, pois a ele estará relacionada a decoração, o convite e as lembrancinhas. A escolha do tema para crianças menores de três anos normalmente é feita pelos pais. No entanto, dê preferência a um personagem que a criança já conheça e fique alegre ao ver. A partir dos três anos de idade, a própria criança prefere escolher o tema da sua festa.



5 - Convites

Hora de convidar todos para a festa! Mas esqueça os velhos convites em envelopes: a moda agora são convites temáticos. O tema do aniversário da sua filha é o mundo encantado das princesas? Que tal mandar como convite para as meninas uma tiara de plástico (a venda em lojas de produtos para festas), embrulhada em um saquinho de celofane, fechado com uma tag fornecendo as principais informações da festa? Para os meninos, um tubete cheio de confetes de chocolate é sempre uma boa pedida!

6 - Decoração

Assim como o convite, a decoração do aniversário deve estar completamente baseada





no tema infantil escolhido pelos pais ou pela criança. Isto inclui a mesa do bolo, as mesas dos convidados, painéis decorativos, balões e enfeites diversos.

7 - Buffet

Neste momento, já é permitido entrar em contato com o buffet, visto que foi definido lá atrás, o número de convidados. O propósito neste tópico é bastante relativo, pois varia de acordo com o gosto dos pais. Porém, é comum servir salgados diversos, brigadeiros enrolados ou de copinho, mini pizzas, gelatina, cachorro-quente, churros, algodão doce, pipoca, cupcakes, sucos e refrigerantes.

8 - Animações e brincadeiras

É uma ótima escolha para distrair os pequenos convidados e deixar os pais mais à vontade. Entre as opções, há os brinquedos infláveis, mágicos, teatro, cama elástica, piscina de bolinhas, palhaços, entre outros.

9 - Lembrancinhas

Atualmente, há centenas de ideias criativas para as lembrancinhas. É uma forma de agradecer os convidados pela presença. Invista em mimos diferentes: junto com os tradicionais docinhos, que tal uma muda de uma espécie de árvore ou flor? Um kit com escova de dentes e pasta dental lembra da importância da escovação depois de comer tanto açúcar! Um kit para preparar chocolate quente (contendo caneca e pacotinhos com leite em pó, chocolate e marshmallows) é uma opção inesquecível e fácil de preparar!

10 - Roupas do aniversariante

O aniversariante será o centro das atenções durante toda festa. Isso significa que, além de estar bem vestido, os pais não podem esquecer que a roupa deve ser confortável, permitindo que a criança possa também se divertir sem incômodo. Dica importante: ter pelo menos duas opções de roupa, uma para receber os convidados e cantar os parabéns, e outra para se divertir. ●

Temas para bebês - Meninos

- * Festa Circo
- * Festa Marinheiro
- * Festa Safári
- * Festa Fazendinha

Temas para bebês - Meninas

- * Festa Minnie
- * Festa Bailarina
- * Festa Corujinhas
- * Festa Chapeuzinho Vermelho
- * Festa Joaninhas
- * Festa Alice no País das Maravilhas

Temas para bebês - Meninos ou Meninas

- * Festa Galinha Pintadinha
- * Festa Backyardigans

Temas para criança - Meninos

- * Festa Piratas
- * Festa Super-heróis (Batman, Homem Aranha, Super-Homem)
- * Festa Carros
- * Festa LEGO
- * Festa Tartarugas Ninjas
- * Festa UFC

Temas para criança - Meninas

- * Festa Princesas
- * Festa Barbie
- * Festa Moranguinho
- * Festa Pequena Sereia
- * Festa Frozen



Por Uyara Kamayurá

Arte Urbana: as cores de Brasília

A capital do país hoje se apresenta como um misto de arquiteturas de traços retos de Niemeyer e muitas cores e formas dos artistas de rua

Nem só de traços retos e concreto pintado de branco é composta a visão do brasiliense que transita pela capital todos dias. Muita além do que aparece nos sites de turismo, a cidade há muito tempo foi tomada por forma e cores de artistas conhecidos pelo “street art” ou por intervenções urbanas.

Elas estão por todas as partes, nas passagens subterrâneas de travessia dos eixos, nos muros das escolas, nos gramados da Universidade de Brasília e do Parque da Cidade, nas paradas de ônibus e as vezes até conquistam as galerias de arte. Vista ainda por muitos com preconceito, as pinturas representam uma relação direta do artista com a cidade.

Dentre as estampas, um simpático personagem já se tornou conhecido dos diversos transeuntes da cidade. Com uma grande cabeça e três olhos o Gurulino já caiu no gosto do povo e está presente em mais de 400 pinturas locais. Criado pelo iogue e ilustrador, Pedro Sangeon, durante viagens pelo mundo para estudar Yoga, a criatura aparece em diversas situações para levar o observador a reflexões sobre política, sociedade e espiritualidade.

Grafite de Daniel Toy: o artista foi convidado a fazer intervenções em São Paulo



A estudante de Direito, Nathália Soares, conta sobre a sua íntima relação com o personagem. O Gurulino a acompanha pelo caminho do apartamento para a faculdade que é feito de bicicleta quase todos os dias. “É engraçado parece que ele conversa com a gente. Mudei a forma de pensar sobre algumas coisas após extensas reflexões ao ler diariamente as frases ‘ditas’ pelos personagens”, afirma.

Para ela, as intervenções feitas por Sangeon, além de intrigantes contribuem para que Brasília tenha uma imagem mais jovem. “Minha família é carioca, quando chegamos aqui achava tudo muito quadrado. Mas aos poucos fui percebendo que o charme da cidade está nos lugares comuns, no céu, nos muros pintados, nas manifestações artísticas que acontecem no gramado da UnB frequentemente”, aponta.

Os admiradores das artes de rua tem uma boa notícia. Ao menos na visão de Sangeon, as imagens produzidas na cidade estão se multiplicando. “Acho que o Gurulino inspirou alguns artistas a investirem mais em desenhos e imagens” e explica o motivo que levou a colorir os muros da cidade “a rua é nossa casa e deve ser ocupada, cada um ocupa como achar melhor. Eu estou fazendo o que acho importante para mim e pra minha comunidade hoje”, conta.

Mas como nem tudo são cores, o preconceito ainda existe. Sangeon vai além e diz que não acredita que exista aceitação desse tipo de expressão artística ainda. “Começou a existir um mercado e promoção da arte urbana no meio artístico de elite e com isso se criou um mercado de arte e um valor bastante alto do estilo urbano. Mas as pessoas ainda tem especial interesse no que a mídia diz que é bom e tem valor, é pequena a aceitação e entendimento do que é arte de rua por parte do publico geral”, diz.

Os concretos da cidade também ganham mais diversão pelas mãos do artista plástico Renato Moll, que ministra diversas oficinas de intervenção urbanas em Brasília. Aos 28 anos o artista executa um projeto chamado “Pedacinho do Céu” e ensina a destreza da intervenção urbana a crianças de comunidades carentes e em escolas. A ideia do profissional é popularizar o acesso à arte.

Sem fronteira

“Tudo vira arte na cidade”. É assim que a produtora de evento, Rosângela Vieira enxerga Brasília. “As Kombis da UnB são os que mais me impressionam, acho lindo a relação delas com cerrado, mas não consigo compreender como



alguém pensou naquela estrutura. A arte vai muito além dos quadros e talvez a gente não tenha o hábito de pensar nisso”, comenta.

A produtora fala de um projeto realizado por estudantes da Universidade que transportou carcaças de veículos para um gramado perto da Universidade, visível a quem passa pela via I4 e coloriu o material com diversas expressões artísticas. Outro fato observado por Rosângela é que na Capital a expressão cultural vai muito além de telas em galerias de arte.

Além das Kombis, outros projetos são velhos conhecidos da população. É o caso dos totens com mosaicos e poemas que foram instalados nas





Intervenção do Gurulino (à direita), compõe com a Grafite “No Fun!” e acrescenta um colorido especial à quadra 316N

paradas de ônibus da via W3 e idealizado pelo jornalista e cartunista Henrique Gougan, criado do grupo Loucos de Pedra. Mas poucos desse trabalho iniciado há dez anos sobreviveu, já que tiveram que ser demolidos pois atrapalhavam a visibilidade das pessoas que aguardavam os ônibus.

O cerrado também foi contemplado pelos intervencionistas. Quem passa pela quadra 28 do Park Way pode admirar diversos animais silvestres confeccionados pelo servidor público aposentado Gil Marcelino. O objetivo do espanhol com o trabalho era homenagear a pátria que escolheu anda na infância.

Com certa frequência os jornais estampam trabalhos e intervenções produzidas por artistas completamente desconhecidos. Dos trabalhos mais atuais está de um misterioso que distribui nas paradas de ônibus das entrequadras da Asa Norte painéis de madeira com estampas que não apresentam, aparentemente, qualquer relação entre elas. As imagens impressas e montadas em preto e branco vão desde Chaplin à famílias de moradores de rua.

No gosto do povo

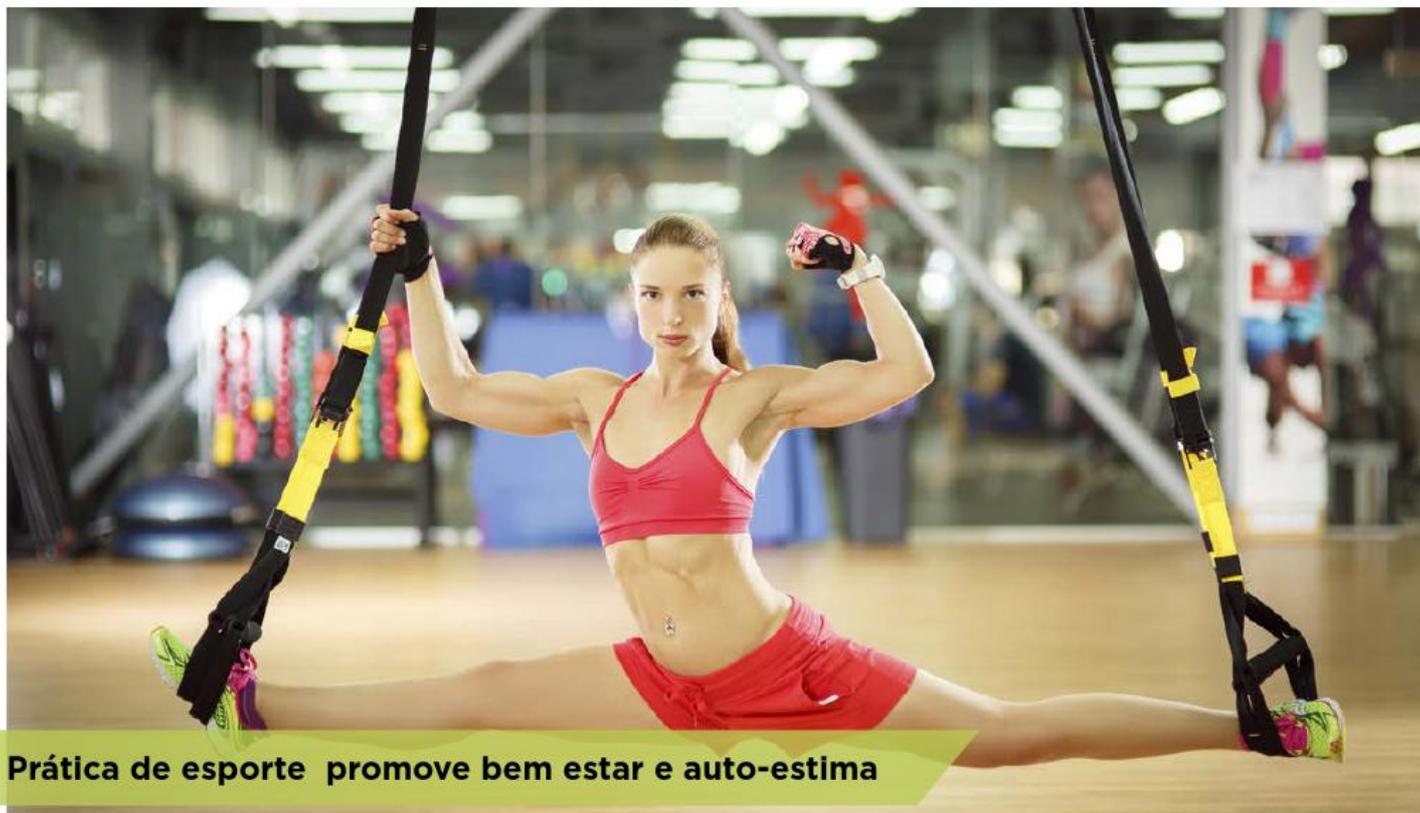
Ninguém tem dúvida que os Brasilienses já se apaixonaram pelas intervenções urbanas, não é a toa que as sócias e fundadoras do Experimente Brasília, Tatiana Petra e Patrícia Herzog, apostaram na ideia e investiram em oferecer aos brasilienses a aventura de conhecer a cidade por outros ângulos. Dentre as possibilidades, de desvendar a cidade está uma rota que apresenta algumas das principais street arte locais.

“Nossa experiência permeia o divertido e surpreendente universo da arte e da intervenção urbano mostrando que Brasília tem um cenário expressivo nesta linguagem. A experiência o leva para provar a arte urbana em lugares que só Brasília tem, próximos do dia a dia do brasiliense entre criações de vários artistas locais”, informa Patrícia.

A visita pode ser feita a pé, de bicicleta ou de carro. “inovamos ao reinventar a forma de mostrar e apresentar Brasília enquanto destino turístico. A nossa Brasília é viva, pulsante, diversa, apaixonante e sem igual”, completa a fundadora do Experimente. ●

CrossFit

força física e equilíbrio emocional:



Prática de esporte promove bem estar e auto-estima

O CrossFit é um método de treinamento que mais cresce no mundo por proporcionar a mais completa adaptação fisiológica a quem pratica. O programa, muito usado por atletas, alia força e condicionamento físico em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade, constantemente variados. Divididos em três modalidades, o CrossFit trabalha o condicionamento metabólico (ou cárdio), levantamento de peso e ginástica olímpica.

Para praticar esse esporte não há restrição de idade, porém, é importante ter o acompanhamento de um profissional que conheça bem os movimentos. “Toda prática de exercício físico deve ter o acompanhamento de um profissional especializado, para que não ocorra nenhuma lesão significativa”, afirma Samanta Lemes, formada em Educação Física e Coach CrossFit níveis 1 e 2.

Com os movimentos, é possível desenvolver e melhorar as capacidades físicas como resistência e definição do tônus muscular, resistência cardiovascular (respiratória), equilíbrio, precisão, flexibilidade, potência, agilidade, velocidade,

coordenação e aumento de energia. Ainda há a redução de stress, aumento da autoconfiança e do espírito de equipe.

De acordo com Samanta, cada treino dura entre 5 e 20 minutos e o principal equipamento é o corpo. Além disso, é comum o uso de equipamentos específicos como barras, pesos livres, anilhas olímpicas, pneus, bolas, correntes, entre outros.

Pode parecer estranho um treino que usa equipamentos como pneu e correntes, por exemplo, mas a finalidade, além do resultado que proporciona ao corpo, é promover a competição saudável. Por isso o CrossFit é considerado um esporte fitness e é procurado por tantas pessoas. Camaradagem natural, diversão pelo esporte, definição de regras e de padrões de performance variam de acordo com cada Workout of the Day (WOD), estabelecido pelo profissional que acompanha a turma nos treinos. É importante destacar que para se ter uma boa qualidade de vida, uma alimentação balanceada é fundamental, casada, é claro, com exercícios físicos e acompanhamentos de profissionais. ●



Noite de homenagens entre late e Bombeiros Militares

No início de abril, o Salão Social foi palco de um grande evento de congraçamento entre o late Clube de Brasília e o Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal. “O Sonho de JK realizado”, noite cultural e exposição de fotos e símbolos que representam as duas instituições, tendo como objetivo homenagear a cidade de Brasília e o late Clube pelos seus 55 anos e os 51 anos de fundação do Corpo de Bombeiros Militar no DF.

A abertura da exposição foi brindada com a presença da Banda Sinfônica do CBMDF, que ao final da apresentação executou o hino oficial do Clube, em um arranjo produzido pela 1ª Sargento BM Luciana de Oliveira especialmente para a ocasião.

O diretor cultural Carlos Santiago comentou o sucesso do evento. “Fomos agraciados com a presença expressiva de Associados, do CBMDF e representantes de embaixadas de diversos países prestigiando o evento. É uma oportunidade única para estreitar os laços entre o nosso Clube e a Corporação, que tanto tem trabalhado em favor de nossa capital”, completa.

No dia seguinte, foi a vez dos alunos do CIATE conhecerem a história do Clube e dos Bombeiros Militares na mostra “O Sonho de JK realizado”. ●







Baile de aniversário do late: Inesquecível!



É assim que se pode definir o Baile de 55 anos do late Clube de Brasília, que reuniu centenas de pessoas no Salão Social, na noite do dia 24 de abril. Logo ao chegarem, os convidados - com figurinos impecáveis -, eram recebidos pelo som da Brapo Orquestra e surpreendidos por uma decoração requintada e telões espalhados pelo ambiente, o que permitia que todos acompanhassem o que ocorria no palco.

Nesses 55 anos, muitos momentos marcaram a história do Clube desde a sua fundação. Após o jantar, foi apresentado aos presentes o documentário "late Clube 55 anos", que contou de forma exclusiva toda a trajetória do Clube, além de homenagear os fundadores.

“Não há como festejar o aniversário do late sem remeter à Brasília, a história de ambos se confundem. O caminho, até os dias atuais, foi trilhado por pessoas que renunciaram de seu tempo para dedicar a esta grande instituição. Portanto, queremos que o late não seja apenas um local para lazer e esporte, mas que as pessoas prezem pela mudança social e pratiquem o bem”, destacou o Comodoro, Edison Garcia.

Rudi Finger, Presidente do Conselho Deliberativo, aproveitou para cumprimentar os presentes, e ressaltou que todos vêm trabalhando unidos para elevar o Clube. E nesta data tão especial, parabenizou a família iatista.

Tradição no late, o Baile de Aniversário, bem como outros eventos, são sempre planejados com antecedência e desempenhados com compromisso. Para a Diretora de Eventos Nilma Melo, responsabilidade, objetivo, amor pelas pessoas e muita alegria são os ingredientes responsáveis pelo sucesso. “A sensação após tudo sair como planejado é a melhor possível. E não digo isso pela vaidade, mas sim pelo fato de você trabalhar para o seu próximo e conseguir fazer bem”, disse.

O MOMENTO TÃO ESPERADO

Pela primeira vez no Clube e famoso pela interpretação de Tim Maia no musical “Vale Tudo”, Tiago Abravanel foi o responsável de trazer toda a sua simpatia ao palco com o show “Eclético”. Lançado no ano passado, o show consiste na interpretação de diferentes estilos e gêneros.

Segundo o cantor, os brasilienses sempre o recebem muito bem e têm um carinho muito grande pelo seu trabalho. E cantar no late Clube de Brasília neste momento de celebração, é gratificante. “Para mim é uma honra estar aqui na capital mais uma vez e comemorar o aniversário de 55 anos do Clube. Tenho a gratidão e a felicidade pelo convite, por trazer a alegria a um povo que gosto tanto”, enfatizou.

QUEM VEIO, GOSTOU!

“Gostei muito! Porém, mais ainda por resgatar a data de aniversário do Clube. Para quem ama a cidade, não há lugar melhor. O late merece todo o nosso carinho e respeito”. Aílton Baiano, diretor do banco BRB.

“O late deu a volta por cima. Está tudo maravilhoso e tem que continuar assim para melhor”. Magda Ludwig, Sócia.



Fundador Álvaro Sampaio, Comodoro Edison Garcia, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Fundador Carlos Murilo dos Santos e Secretário de Turismo Jaime Recena



Elin Tokarski, Administrador de Brasília Igor Tokarski, Donizete Tokarski, Comodoro Edison Garcia, Fabiene CohenMaestro Cláudio Cohen



Lismauro Rocha, Maria Isabel Garotti



Geane Cavalcante, Carlos Diniz, Edison Garcia, Geiuza Diniz, Geilda Cavalcante e Mosarildo Cavalcante



Isabela Garcia, Edison Garcia, Tiago Abravanel, Osmarina Finger e Rudi Finger



Ramos e Raquel Lima



Armando Antunes e Maria Teresa Lima



Tassio Aviani e Laura Aviani



Denise Lima e Lucas



Daniel Castresse, Rosanna Bonfim e Paulo Bonfim



Sebastião Carvalho e Denise Carvalho



Maria Helena Faria e Eunice



Soraia Rosa, Álvaro Sampaio, Maria Lacerda, Luiz Henrique



Nilma Melo, Edison Garcia, Gilberto Amaral e Rudi Finger



Vone Perez e Alfredo Perez



João Pedro Carvalho e Dionne Felipe



Diretor Francisco Zenor Teixeira e Maria LopesTeixeira



Gilda Santos, Gecivalda Santos



Sílvio Henrique Castilho, Paula Andrade, Henrique Pessoa, Maria Isabel Garotti e Lismauro Rocha



Marcílio Oliveira e Zélia Oliveira



Ana Maria Gonzaga e Valter Bruno Gonzaga



Rafael Rocha, Ana Carolina Rocha, Edison Garcia, Isabela Garcia, Tiago Abravanel, Bernardo Garcia e Isabela Mendonça



Naiara Campos e Ana Luisa Mendonça



Leonardo Lins e Iolana Lins



Ibanez Rocha, Edison Garcia e Claudionor dos Santos



Rafael Ferracina, Renata Ferracina, Marilena, Celina Jardim



Carlos e Ecléia Pompeu



Emília Costa, Tânia Santa Rita e Nilma Melo



Ana Cláudia Barreto, Ana Luiza Mendonça e Alessandra Fruet Sperândio



Zuleide Aragão e Alfredo Rodrigues Filho



Max Sanches, Eliete de Ponho, Jaime Bicalho, Eliana Caran, Carlos Borromeu Viana, Eliana Countinho, Carminha Campos e Alfredo Eustaquio Pinto



Leonice Horta, Hegler Horta Barbosa, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Osmarina Finger, Marco Antonio Coutinho, Constante e Eliana Calegari



Ronaldo e Daniela Monte Rosa



Augusto de Marco Martins e Maria das Graças Martin



Vice diretor Rafael Aimone e Livia Silva



Roberto e Magda Ludwig



Emília Costa, diretor Carlos Santiago, Vice Diretor Edgar Rondina e Conselheira Tânia Rondina, Diretor Maurício Albuquerque



Simone, Monica Veloso, Conselheiro Joao Lima Bastos e Benis Bastos, Jose Cruz Macedo e Monica Macedo, Arthur Vidigal e Lilia Marcia Vidigal



Ramos e Raquel Lima



Vice-Presidente do Conselho Deliberativo Charles Bicca e 2º Vice-Comodoro Oscar Lóssio e esposas

Jantar Romântico

para degustar, dançar e amar



Data/hora: Sexta-feira, 12 de Junho, 21h

Local: Salão Social do Iate Clube

Valor: R\$ 60,00 sócios / R\$ 100,00 não sócios

Banda Infinity e animadores

Informações: 3329 8745 e 9674 7786

emiate@iatebsb.com.br

 **EMiate**
Encontro Master do Iate


Iate Clube de Brasília



late sedia ITF Seniors 2015



Entre os dias 13 e 18 de abril, nossas quadras de saibro foram palco de emocionantes partidas entre tenistas do Brasil e do mundo. O ITF Seniors de Brasília 2015 recebeu 278 tenistas de seis países: Brasil, Estados Unidos, Alemanha, Noruega, Chile e Argentina.

O torneio, que faz parte do Circuito Mundial de Seniors, distribui pontos tanto para o Ranking Brasileiro (CBT - Confederação Brasileira de Tênis) como para o Ranking Mundial (ITF - International Tennis Federation), na pontuação máxima de Grupo I e entre os tenistas inscritos tivemos a presença de 25 tenistas "top ten" no ranking mundial de seniors.

A disputa contabilizou 350 jogos, distribuídos nas categorias 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 e 80 anos, masculinas e femininas, nas modalidades simples e duplas. "As disputas foram bem acirradas, de alto nível técnico, mas sempre com um espírito de congraçamento e cavalheirismo, que é típico dos jogadores de seniors", destacou o Vice-diretor de Tênis, Gilson Luz.

Tivemos a presença de mais de 20 tenistas do late Clube de Brasília, com destaque para Marco Battaglini, vice-campeão na categoria simples 40 anos. As tenistas Rosa Okamura, Eleuza Fellipe e Ana Carolina Gedda Ramos foram vice-campeãs em duplas dentro das suas categorias.

Durante os seis dias de evento, um bom público compareceu à Tribuna do Tênis para assistir aos jogos e torcer pelos nossos tenistas. Além dos três happy hours oferecidos aos presentes, os atletas ainda puderam conferir o vasto repertório musical do tenista Aldo Silva, que todos os dias trouxe muita animação.

Ao final do torneio, os participantes não pouparam elogios, o que reforça a força e a tradição do late Clube quando o assunto é tênis. "Ao todo, foi uma atmosfera fantástica. Os serviços oferecidos eram invejáveis e a organização do evento sempre à disposição. Para finalizar, o Clube tem uma vista e uma estrutura maravilhosa", destacou o tenista João Ruas Sucupira.









Por Talita Motta e Uyara Kamayurá

Governador do Distrito Federal recebe título honorário em dia de festa no late



1º Vice-Comodoro Rodrigo Roriz, Governador Rodrigo Rollemberg, Comodoro Edison Garcia, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger e 2º Vice-Comodoro Oscar Lóssio

O mês de abril será lembrado pelos festejos que celebraram os 55 anos do late Clube de Brasília e, simultaneamente, o aniversário da cidade. Na manhã do dia 19/4, foi preparada uma divertida festa para a família latista com várias atrações.

Na ocasião, logo pela manhã, o Clube teve a honra de receber a visita do governador do Distrito Federal, Rodrigo Rollemberg, que foi surpreendido ao receber das mãos do Comodoro Edison Garcia e dos fundadores, o título de Sócio honorário.

Filho de um dos fundadores do late, Armando Rollemberg, o governador contou sobre a infância no Clube e dos momentos em família. “Minhas melhores lembranças quando cheguei à cidade eram a do meu pai colocando oito filhos dentro do carro e vindo para o Clube”. Posteriormente, na adolescência, participou também das festas e bailes tradicionais realizados no carnaval, final de ano e feijoada, no late. De forma descontraída, Rodrigo compartilhou com os presentes a euforia do filho quando soube que o pai receberia o título de Sócio honorário. Para o herdeiro, esta foi a melhor parte desde que o pai assumiu como governador do DF. Agradecido pela homenagem, Rollemberg pretende frequentar mais o ICB, ir à Academia e aproveitar o Lago Paranoá aos finais de semana para descansar.

O Comodoro, Edison Garcia, aproveitou para destacar os reflexos dos clubes e fazer o convite ao governador. “Os clubes têm um papel muito importante, não só de lazer, esporte e interação, mas como instrumento de mudança social. A conduta dos nossos Sócios, o padrão de relacionamento e o respeito à cidadania, levamos para a sociedade. Portanto, que seja respeitado no seu descanso, pois foi para isso que o mesmo foi criado, para o conagraçamento de todos”, disse.



Fundador Álvaro Sampaio, 1º Vice-Comodoro Rodrigo Roriz, Governador Rodrigo Rollemberg, Comodoro Edison Garcia e Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger

Um dos fundadores, Álvaro Sampaio falou em nome e todos e deu as boas-vindas. “Essa é a sua casa e o bom filho a casa torna. Lembro-me que Juscelino Kubitschek pediu a Lúcio Costa um ponto à margem do Lago para a construção do late Clube de Brasília. Cumprimos a vontade do nosso patrono, do nosso patrono, mas não só de criar uma família latista, mas uma família que vai de pai para filho”, falou com emoção.



E a festa continua...

Enquanto a solenidade acontecia no plenário, os Sócios se divertiam participando de diversos eventos esportivos, além de se deliciarem com a distribuição de churros, pipocas, bebidas e churrasquinhos. Tudo ao som da Banda Coisa Nossa, que trouxe o melhor do samba para um domingo ensolarado.

No início da tarde, todos cantaram parabéns pelos 55 anos do Clube em volta de um lindo bolo. ●







[Aniversariantes da Peteca]



Em maio, a turma da Peteca se reuniu em comemoração aos aniversariantes da modalidade que completaram mais um ano de vida nos primeiros cinco meses do ano. Muita música, alegria e animação fizeram parte do evento realizado no Espaço Poliesportivo Sul. Confira algumas fotos.





OLÍMPIADAS 2016: novo desafio para o DF

Estão definidos os estádios que sediarão os jogos de futebol masculino e feminino dos Jogos Olímpicos de 2016. Em anúncio oficial feito pelo Comitê Olímpico da Federação Internacional de Futebol (FIFA), sete estádios de seis cidades receberão 58 partidas no total, incluindo o Estádio Nacional Mané Garrincha. O único município que terá duas arenas será o Rio de Janeiro, sede da competição, que contará com o Maracanã e o Estádio Nilton Santos, o popular Engenhão.

Em São Paulo, a Arena Corinthians venceu a concorrência com o Allianz Parque e estará no torneio. Já a Arena Amazônia, em Manaus, também foi confirmada juntamente com a Fonte Nova (Salvador) e o Mineirão (Belo Horizonte). Com exceção do Engenhão, todas as demais arenas foram usadas na última Copa do Mundo. O estádio do Botafogo, aliás, receberá jogos de futebol apenas na fase de grupos, já que, a partir da segunda semana das Olimpíadas, será palco do atletismo, assim como nos Jogos Pan-Americanos.

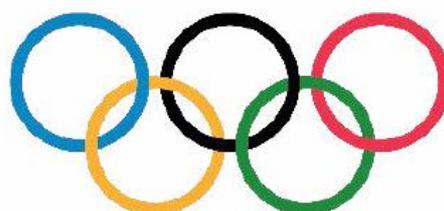
Quem joga

A competição masculina será disputada por jogadores de até 23 anos (nascidos após 31 de dezembro de 1992), com exceção de três atletas sem limite de idade em cada equipe. O torneio começa no dia 4 de agosto de 2016 – um dia antes da abertura oficial dos Jogos. As 16 seleções participantes serão divididas em grupos de quatro. Classificam-se para a fase seguinte as duas melhores de cada grupo. As fases de quartas-de-finais, semifinais e finais serão disputadas em sistema de playoffs, o famoso mata-mata. A luta direta por medalhas acontecerá no dia 20 de agosto, no Maracanã.

Já no feminino, não há restrição de idade. A competição começa no dia 3 de agosto, dois dias antes da cerimônia de abertura. Em vez de 16 seleções, 12 times estarão divididos em três grupos de quatro. Passarão à fase seguinte os dois melhores de cada grupo e os dois melhores terceiros colocados. Os oito classificados jogam as quartas-de-final, semifinais e finais em regime eliminatório. O campeão será conhecido no dia 19 de agosto, também no Maracanã.

Segundo Jaime Recena, secretário de Turismo do Distrito Federal, Brasília está preparada para o evento esportivo, já que desempenhou um belo papel na Copa do Mundo. Ainda segundo Recena, os planos e projetos que funcionaram na Copa do Mundo serão mantidos. É o caso do programa Cama e Café – por meio do qual turistas se hospedam em casas de moradores. O serviço nos Centros de Atendimento ao Turista (CAT) também deve ser aprimorado. “A ideia é continuar com a hospedagem alternativa do Cama e Café. Já entramos em contato com a associação que representa os participantes. Sobre os centros de atendimento, pretendemos incrementá-los para a Olimpíada”, finalizou. ●

Rio 2016



Atletas do late se destacam na Go Cup



Entre os dias 28 de março e 4 de abril, os jogadores do late Clube de Brasília fizeram bonito na disputa do Mundial Infantil de Futebol 7, a Go Cup. Sediado em Aparecida de Goiânia/GO, o torneio contou com a participação de 126 equipes e mais de dois mil atletas, de vários estados brasileiros e de outros países nascidos entre 2003 e 2008.



O Clube levou uma delegação de 30 atletas do Futebol, em três categorias: sub-9, sub-10 e sub-11. O time sub-9 classificou-se na chave prata para a fase eliminatória e chegou até as semifinais. No sub-10, a equipe do late classificou-se na chave ouro e foi eliminada nas quartas de final. Já a esquadra sub-11, passou de fase na chave de bronze e faturou o título após cinco vitórias consecutivas. Na final, triunfo por 2 a 0 contra o tradicional Boca Juniors.

Para o coordenador de Futebol, Fred Cardim, o torneio foi muito importante para o crescimento dos atletas. “Foram dias inesquecíveis. A competição foi intensa e com um nível técnico altíssimo. Isso exigiu bastante de nossos atletas”, disse. Ele também destacou a presença em peso de familiares durante todos os jogos. “Em todas as partidas, a torcida compareceu em grande número, eram por volta de 60 pais e familiares apoiando e incentivando os jogadores”, destacou. Parabéns a todos os atletas, comissão técnica e familiares! ●



ESCOLINHA DE VELA 2015

Associados com idade entre 7 a 14 anos,

Venha aprender a velejar e participar do excitante mundo da náutica em um ambiente saudável, com muita atividade lúdica, companheirismo e amizade!!!

Informações: Secretaria Náutica de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, e aos sábados e domingos, das 8h às 17h. Telefones: 3329-8747/8748 Venha participar! O Iate Clube de Brasília é formador de Campeões Olímpicos, Pan-Americanos, Nacionais, Sul-Americanos e Mundiais.



The poster features a textured, light-brown background with a decorative border of colorful triangular flags (blue, green, yellow, red) at the top and bottom. The main title 'Festa Junina do Iate' is written in large, bold, white letters with a red outline. To the left of the title is a green cactus, and to the right is a red keyboard. A yellow banner with blue text is positioned below the title. A large red banner with a white outline and yellow dashed stitching is centered below the yellow banner, containing the names of the attractions. At the bottom, the dates '18, 19 e 20 de junho' are written in large, bold, white letters with a red outline.

Festa Junina do Iate

A Capital do Forró

Atrações:

RONIEL
RAFAEL

RASTAPÉ

TERMINAL ZERO

18, 19 e 20 de junho