

IATE

CLUBE DE
BRASÍLIA

Estabelecido em 1976 - 2010



Iate Clube vai sediar
Campeonato Brasileiro
de Squash 2016

EXISTEM TRÊS GRUPOS DE SEDUTORES:
O QUE CONQUISTA PELO CORAÇÃO,
O QUE CONQUISTA PELA CABEÇA E
A LOPES ROYAL, QUE CONQUISTA PELOS DOIS.



Obrigado por fazer da Lopes Royal a vencedora do Top of Mind 2015 no segmento imobiliário. Uma vitória que comprova o trabalho sério e comprometido há 38 anos na realização do sonho de aquisição do imóvel.



Tel.: 61 3424.7777 | www.lopesroyal.com.br



EXPEDIENTE

IATE CLUBE DE BRASÍLIA
Diretoria de Comunicação e Marketing
Telefone: 3329-8743
Edição nº 76

Diretor de Comunicação e
Marketing
Sidney Campos

Gerente de Comunicação e
Marketing
Sarah Carvalho

Jornalista Responsável:
Simone Azevedo
Registro DF-7302/98

Redação:
Simone Azevedo e Karina
Portela

Revisão:
Simone Azevedo e Sarah
Carvalho

Projeto Gráfico:
Dudu Marcel

Capa:
Gabriel Heusi

Arte Final:
Washington Macêdo

Fotos:
Gabriel Heusi e Reisy Ruzzi

Tiragem:
5.000 exemplares

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

Impressão:
Gráfica e Editora Positiva
SIG. Quadra 08 Lote 2317
Telefone: (61) 3344-1999

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





latistas recebem ano novo em grande estilo

10



late sediará Campeonato Brasileiro de Squash 2016

17

ÍNDICE

Editorial

Mensagem do Comodoro - 6

Conselho

Palavra do Presidente do Conselho Deliberativo - 8

Réveillon

latistas recebem ano novo em grande estilo - 10

Capa

late sediará Campeonato Brasileiro de Squash 2016 - 17

Nutrição

Conheça os benefícios da Banana Verde - 19

Pequenas mudanças que geram mais disposição para o dia-a-dia - 20

Saúde

Fenda em lóbulo de orelha tem correção - 23

Palestra alertou sobre cuidados com a pele no verão - 24

Emiate

late Clube realiza entrega de donativos a três instituições filantrópicas - 25

Ciate

Férias no late: Esporte e muita brincadeira - 26

CIATE inova com Curso de Robótica - 29

Náutica

Windsurf de volta ao late - 30

Diretoria de Esportes Náuticos agiliza atendimento às demandas por vagas para embarcações - 33



Férias no late: Esporte e muita brincadeira

26



Windsurf de volta ao late

30

Velejadores do late são destaque também fora de casa - 34

Gestão

Combustíveis em clubes só podem ser vendidos aos Associados - 36

Controle seu consumo com o late Card Pre - 37

Meio Ambiente

Conheça a Fauna e a Flora do late Clube - 38

Peteca

late realiza 1º Rachão de Peteca de Areia - 40

Cultural

Festa de Natal do late encantou crianças e adultos - 42

Futebol

late sediou a Colônia de Férias do Flamengo - 44

Flashes

Carnaval 2016 no late foi pura diversão - 46

Estilo

Dicas para uma maquiagem perfeita - 48

Gourmet

Ares dos Andes: Vinhos Argentinos de autor ao alcance dos Brasileiros - 50

Culinária Árabe cresce em Brasília - 52

MENSAGEM DO COMODORO



Senhoras e Senhores Associados,

Passadas as festas de fim de ano, a crise econômica de 2016, que há pouco tempo era tida como uma possibilidade, foi confirmada como a continuação piorada da crise que se abateu sobre o Brasil ano passado.

Além da restrição de crédito, especialistas preveem que a inflação continuará em alta durante o ano, alavancada pelo aumento de preços controlados, como os da gasolina e da energia elétrica. A alta do dólar, também prevista para 2016, exercerá forte pressão inflacionária, principalmente sobre os preços dos alimentos.

A questão agora é saber qual será o tamanho desta crise econômica e de que forma irá impactar os variados setores da economia, as finanças pessoais e as empresas, que devem se preparar para tempos ainda mais difíceis.

Dentro desse cenário de instabilidade e deterioração do quadro econômico, será necessário ainda mais prudência e austeridade quanto à gestão financeira do late, para que possamos atravessar esses tempos de turbulência mantendo o alto padrão de qualidade do Clube, sem comprometer sua saúde financeira. A responsabilidade nos gastos é um sério compromisso desta administração.

Assim, alguns ajustes tiveram que ser realizados e, no dia 10 de dezembro, o Conselho Deliberativo aprovou por unanimidade o orçamento do late para o exercício de 2016. A Comissão instituída para analisar a Proposta Orçamentária enviada pelo Conselho Diretor emitiu parecer aprovando

o reajuste da Contribuição de Manutenção em 10,68%, com base no IGPM/FGV, aprovado pelos Conselheiros presentes.

Cabe ressaltar que a projeção inicial para fazer frente às despesas do Clube em 2016 era que a incidência desse reajuste fosse sobre o valor original da contribuição para o início do exercício de 2015, que era de R\$ 380. Lembro que por conta da revisão geral dos gastos e da rigidez na aplicação orçamentária, a situação financeira superavitária do late em 2014 tornou possível uma diminuição de taxas de serviço no segundo semestre de 2015. O reajuste para este ano usou como base o valor reduzido de 2015, de R\$ 360 (contribuição do Sócio Proprietário). Também constou no orçamento de 2016 uma redução na folha de pagamento com o objetivo diminuir os gastos.

Assim, a partir do dia 1º de janeiro, a taxa passou a ser de R\$ 398,50. Foi mantida sem reajuste a Contribuição de Aplicação Patrimonial de R\$ 64,12, para cobrir os investimentos novos. Importante observar que houve redução no valor da contribuição dos seguintes dependentes: pai, mãe, sogro e sogra. Ao invés de ser reajustada para R\$ 119,53, como os demais, estes foram beneficiados com a diminuição da taxa para R\$ 101,00.

Os serviços oferecidos ao quadro social e as demais contribuições fixas e variáveis também foram reajustadas no mesmo percentual de 10,68%. A tabela com todos os valores está disponível no site do Clube: www.iateclubedebrasil.com.br

O percentual do reajuste está abaixo dos aumentos que sofreram os produtos que compõem a cesta básica do late, como materiais de manutenção, de limpeza e de construção, entre outros. No caso da energia elétrica, insumo de peso no custo do Clube, foi registrado aumento de 92,25% se comparado aos valores praticados o início de 2015.

Assim, futuramente será realizada uma nova avaliação tendo por base o contexto econômico e as ações de redução de despesas que estão sendo implementadas no late. Está havendo um grande esforço de toda a equipe para que, mesmo com os gastos reduzidos, a prestação de serviços continue de qualidade. Queremos que o Sócio possa ter aqui excelentes momentos de lazer, prática esportiva e bem-estar, para poder enfrentar com vigor os desafios deste ano. ●

Edison Garcia
Comodoro do late Clube de Brasília

CONSELHO DIRETOR – GESTÃO 2015/2017

Comodoro Edison Antonio Costa Britto Garcia	Cultural Carlos Alberto Santiago	Peteca Ronaldo Vieira Teles	Procópio de Noronha Figueiredo Sobrinho
1º Vice-Comodoro Rodrigo Flávio Sá Roriz	Comunicação e Marketing Sidney Campos Silva	Voleibol Jorge Eduardo Barreto Brasil	Tênis Gilson Machado da Luz
2º Vice-Comodoro Gilson Machado Da Luz	Médico Luiz Alberto Mendonça de Freitas	FutVôlei Felipe Rocha de Moraes	Esportes Aquáticos José Gustavo Souza de Alvarenga
DIRETORES	Esportes Náuticos Flávio Martins Pimentel	Beach Tennis Alexandre José Amaral Ferreira	Secretário Alexandre Paulista Farias Braúna
Jurídico Roberto de Souza Moscoso	Esportes Coletivos João Alfredo de Mendonça Uchôa	Administração e de RH Márcio Simão	ASSESSORES José Lírio Pontes Aguiar
Secretário Rafael Hora Aimone	Esportes Individuais Gilson Machado da Luz	Squash Luiz Maria de Ávila Duarte	PRESIDENTES Ciate Luciano Mancuso da Cunha
Financeiro João Wellisch	Esportes Individuais Gilson Machado da Luz	latismo Celina Mariano Oliveira Silva	Emiate Nidia Marlene Fernandes
Administrativo e de RH Carlos Alberto Ferreira Júnior	Diretor do Espaço Saúde Flavio Schegerin Ribeiro	Escolas Náuticas Luciano Mancuso da Cunha	
Patrimônio e Suprimentos Eunice Maria Machado Malvar	Ouvidoria Carlos Antonio Velho Machado	Motonáutica Marcelo Teixeira Gallerani	
Engenharia Luiz André Almeida Reis	VICE-DIRETORES	Sinuca Moisés do Espírito Santo Júnior	
Operações e Logística Alarico Antonio Cristino Jácomo	Patinação Artística Ana Cláudia de O. Costa Barreto	Windsurf Danilo Mello Mattos	
Social Sidney Campos Silva	Futebol Temístocles Grossi	Jogos de Cartas	

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

PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



ao segundo semestre de 2015. Na ocasião, também será analisada a proposta de atualização das Normas para Licitação e Uso de Bares, Restaurantes, Lanchonetes e outros espaços comerciais do late Clube de Brasília, desenvolvida pela Comissão designada para tal finalidade.

Já na segunda quinzena de março, teremos mais uma edição da Tradicional Regata do Conselho Celiberativo. Já são 22 anos de uma competição que exalta o espírito náutico do nosso Clube e homenageia cada um dos Conselheiros, que deram a sua contribuição no exitoso caminho que o late tem trilhado ao longo dos 56 anos de sua existência. ●

Rudi Finger
Presidente do Conselho Deliberativo

Caros Associados,

A pós a celebração do Réveillon em uma festa muito elegante e bem frequentada, o Conselho Deliberativo começa o ano de 2016 com uma agenda intensa de atividades, sempre com o objetivo maior de colaborar com uma condução séria e comprometida do nosso amado late Clube de Brasília.

Várias comissões já iniciaram seus trabalhos no acompanhamento da gestão do Clube, em especial a comissão de análise do Relatório de Atividades do segundo semestre de 2015 e a Comissão de Acessibilidade, que tem acompanhado de perto a adaptação do piso das churrasqueiras para facilitar o acesso dos nossos Associados e convidados com algum tipo de dificuldade de locomoção. É engrandecedor observar o constante interesse dos integrantes do pleno em contribuir com as atribuições estatutárias do Conselho.

O Conselho Deliberativo reunir-se-á no final deste mês de fevereiro para apreciar o Relatório de Atividades do Conselho Diretor, referente

CONSELHO DELIBERATIVO GESTÃO 2015/2017

MESA DIRETORA

Presidente:
Rudi Finger

1º Vice-Presidente:
Cesar Rodrigues Alves

2º Vice-Presidente:
Mauro Diniz Brumana

1º Secretário:
João Lima Bastos

2º Secretário:
Carlos Alberto Cardozo

ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA
Hegler José Horta Barbosa e Hermenegildo Fernandes Gonçalves.

COMISSÃO FISCAL

João Batista Quintiliano (Presidente), Ronaldo de Monte Rosa (Integrante Efetivo), Cláudio Teixeira Gontijo (Integrante Efetivo), Erasmo Aimone Pinto Junior (Integrante Suplente), Roberto de Castro Almendra (Integrante Suplente) e Tânia Maria de Santa Ritta (Integrante Suplente).

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, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David, Luiz Augusto Castro de Macedo, Luiz Carlos Garcia Coelho e Nelson Campos.

EX-PRESIDENTES

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

EX-COMODOROS

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

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, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Filinto Figueiredo Pacheco, Francisco Zenor Teixeira, 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 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 e Sílvio Henrique Marinho de Castilho.

CONSELHEIROS EFETIVOS

Antônio César Hümmel, Antônio Domingos Bispo Junior, Arnaldo Sampaio de Moraes Godoy, Bruno Londe Morato, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Carlos Alberto Santiago, Carlos Borromeu Viana Lobo, Cássio Aviani Ribeiro, Celina Mariano Oliveira Silva, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Cláudio Teixeira Gontijo, Edward Cattete Pinheiro Filho, Eliete de Pinho Araújo, Erasmo Aimone Pinto Junior, Fabiano Frabetti, Flávio Martins Pimentel, Flávio Schegerin Ribeiro, Haroldo Marrara Chaves, Hermenegildo Fernandes Gonçalves, Jaime Sampaio Bicalho, João Alfredo de Mendonça Uchoa, João Batista Quintiliano, José Gomes de Matos Filho, José Jorge Ramos Barbosa, Luiz André Almeida Reis, Luiz Issao Karia, Marcelo Teixeira Gallerani, Marco Antônio Vasconcelos Tavares de Lacerda, Maurício Carneiro de Albuquerque, Máximo Ascario Sanches Paredes, Nídia Marlene Fernandez, Nilma Melo, Paulo de Tarso Ribeiro Vilarinhos, Paulo Sérgio Bastos Menezes, Roberto de Sousa Moscoso, Roberto Gomes Ludwig, Ronaldo do Monte Rosa, Sidney Campos Silva e Tânia Maria Santa Ritta.

SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Eunice Maria Machado Malvar, Luiz Alberto Mendonça de Freitas, Marcos Gustavo Sperandio, Thaís Costa de Holanda Barbosa, Moisés do Espírito Santo Junior, Luiz Mauro da Rocha, Eliana de Mello Caram, Gastão de Bem, José Eduardo Cavalcanti Fragomeni, Alex Vieira Pinto, José Carlos Damásio, Julyana Machado Rodrigues, Frederico Cabral de Menezes, Alexandre Assucena de Vasconcelos, Claudia Carvalho Cavalcante Costa, Alexandre Figueiredo de Freitas, Felipe Rocha Moraes e Sormany Demosthenes Povoá Ribeiro.

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.



Latistas recebem ano novo em grande estilo

O ano novo chegou em grande estilo no Réveillon Celebrities do Iate Clube de Brasília. Com boa música, comida farta e muita alegria, o clima hollywoodiano contagiou a todos já logo na chegada, com tapete vermelho e um imenso painel com imagens de filmes que marcaram épocas. A decoração relembrou o glamour dos tempos áureos do cinema.

No Espaço Hollywood, a banda DF Music realizou um show memorável aos convidados, que dançaram a noite toda ao som dos clássicos do pop, samba e axé. E para repor as energias, os presentes puderam saborear os deliciosos pratos, doces e salgados, servidos nas ilhas gastronômicas, distribuídas por todo o Salão.

Na Pérgola Inferior, o ambiente remeteu aos cassinos e grandes festas de Las Vegas. A música eletrônica do premiado Lupa e da DJ Paula Torelli animaram a todos que por lá passaram para dançar ou para arriscar a sorte nas mesas de jogos. Na entrada, uma exposição de carros antigos trouxe o famoso DeLorean DMC-12, usado pelo personagem Martin McFly para viajar pelo tempo no filme "De volta para o futuro" e um robusto Chevy Impala, imortalizado por Al Pacino no filme Scar Face.

Na hora da virada, uma grande queima de fogos iluminou o céu e coloriu a orla do Lago Paranoá, para deleite dos convidados. Confira as fotos dessa grande festa: ●















IATE SEDIARÁ Campeonato Brasileiro de SQUASH 2016

Squashistas, preparem suas raquetes! O Iate Clube de Brasília irá sediar pela primeira vez na sua história o Campeonato Brasileiro da modalidade e os preparativos já estão em pleno vapor.

Marcado para acontecer entre os dias 12 e 15 de novembro, o Brasileiro de Squash tem sido aguardado com grande expectativa e deve contar com delegações representando 15 estados. A organização projeta disputas em mais de quarenta categorias e a presença de 400 atletas, sendo 200 somente do Distrito Federal. Para se ter uma ideia

da dimensão do evento, o Campeonato Brasileiro de 2015 teve a participação de 160 atletas, menos da metade do esperado para a edição de 2016.

O vice-diretor de Squash do ICB, Luiz Maria De Ávila, considera o Brasileiro como uma oportunidade para a modalidade retomar o seu crescimento no país, que esteve estagnado nos últimos anos. "De certa forma, é um resgate da modalidade. O Squash é um esporte completo, praticado em 140 países, e o Brasil não tem acompanhado esse desenvolvimento. Temos contado com o apoio de todos os Clubes do Distrito Federal e da Federação

Yuri Braga



Idade: 17 anos
 Categoria: Segunda Classe
 Colocação atual no Ranking DF: 1º Lugar no Sub 19

Brasiliense, então nossa expectativa é a melhor possível" completa.

Para o Campeonato Nacional, cada Federação Estadual irá indicar dois atletas ranqueados para disputar as categorias principais, e as categorias por faixa etária terão as inscrições abertas para qualquer atleta interessado em participar.

Como preparação para o Brasileiro, o ICB deverá sediar quatro torneios internos e o 14º Iate Clube Open de Squash, que a cada edição vem atraindo mais atletas. De Ávila ainda frisa o esforço que a organização tem feito para garantir a presença de atletas de outros países no Open, que será realizado em junho. "Para o 14º Iate Open, nosso plano é oferecer uma premiação expressiva em dólar, de forma que atletas estrangeiros, com boa colocação no ranking mundial, tenham interesse em participar. Isso eleva a qualidade técnica das partidas e dos nossos atletas", pondera.

Idade: 16 anos
 Categorias: Terceira e Segunda Classe
 Colocação atual no Ranking DF: 1º Lugar no Sub 17

Sob a tutela da equipe técnica composta por Diego Bolzan, Bruno Crepory e Lincoln Alves, a nova geração de atletas do ICB está em plena preparação para os torneios de 2016. Entre eles estão Yuri Braga e Vinicius Muniz, que já participaram de várias competições e estão encarando uma rotina pesada de treinos. "Aumentamos a intensidade e quantidade de treinos. Estou treinando cerca de duas horas diárias, com a expectativa de conquistar o título no Brasileiro aqui no Iate", contou Vinicius Muniz. Outros atletas juvenis também se destacam no ICB, com grandes chances de conquistar boas posições nos campeonatos de 2016, como Pedro Nogueira, Bruno Muniz, Henrique Barbosa e Clara Braga.

Segundo o treinador Diego Balzan, que também é técnico da Seleção Brasileira Juvenil, o Iate tem excelentes condições para conquistar o Brasileiro Sub 9. "Nessa categoria, o Iate é referência nacional", exalta. São vários os atletas latistas que se destacam nesta categoria, como Lucas Boani, Matheus Sbardellini Frabetti, Lucas Ávila, Luis Henrique Duarte, Rodrigo Muniz e Matheus Muniz. ●

Vinicius Muniz



Conheça os benefícios da BANANA VERDE

no organismo como uma fibra insolúvel, aumentando a capacidade do corpo de liberar as toxinas e acelerando o trânsito intestinal.

A biomassa de banana verde é um purê espessante, que substitui ingredientes como leite condensado, creme de leite e maionese no preparo de alguns pratos, sem alterar o sabor dos mesmos. Pode ser utilizada em diversas sobremesas, tortas, bolos, risotos, entre outros. Aprenda a fazer em casa, uma biomassa de banana verde 100% natural e aproveite os benefícios:

Biomassa de Banana Verde

Ingredientes

Bananas verdes - de preferência banana nanica

Modo de preparo

Separe as bananas, mantendo os talos, e lave-as com água e sabão. Coloque água em uma panela de pressão e leve para ferver. Assim que levantar fervura, adicione as bananas verdes, com casca. A água deve estar fervendo para que haja o “choque térmico”. Tampe a panela e deixe em fogo alto até começar a pressão. Em seguida, abaixe o fogo e conte 10 minutos, para só então desligar o fogo. Deixe a panela perder a pressão naturalmente, antes de retirar as bananas, com a ajuda de um pegador. Abra uma a uma, ainda quente, e coloque num processador ou liquidificador. A banana não pode esfriar. Elas irão virar uma massa bem espessa, a biomassa. Coloque em porções individuais e congele. Para usar a biomassa é só descongelar as porções em temperatura ambiente e levá-las ao fogo com um pouco de água, mexendo até que se desmanche totalmente. Para deixar lisinha novamente, a biomassa deverá ser batida no liquidificador enquanto quente. ●

A banana verde é uma fruta barata e gostosa, com capacidade de equilibrar o colesterol, controlar a quantidade de açúcar no sangue e ainda pode auxiliar no emagrecimento.

Os benefícios são inúmeros. A fruta é rica em potássio, importante para o funcionamento celular; possui fósforo, que ajuda na digestão dos carboidratos e fortalece dentes e ossos; e tem também magnésio, que dá energia e promove relaxamento muscular. As fibras da banana verde ajudam a diminuir o apetite, facilitando o emagrecimento.

Além disso, a fruta previne a perda de cálcio e é considerada um alimento funcional, pois por ter amido resistente, melhora a circulação sanguínea e ajuda a combater e a prevenir doenças como câncer e diabetes.

A banana verde pode ser utilizada cozida, em substituição da batata doce, e até como sobremesa, assada e polvilhada com canela, por exemplo. Pode também ser encontrada nas formas de farinha ou biomassa, com os mesmos nutrientes. Nesses casos, o amido fica mais resistente e age



PEQUENAS MUDANÇAS QUE geram mais disposição para o dia-a-dia

O atual estilo de vida moderno, com sobrecarga de responsabilidades e compromissos diários, tem feito com que as pessoas se sintam cada vez mais cansadas e com menos energia, atrapalhando até mesmo a realização de atividades consideradas prazerosas, como momentos de lazer e com a família.

Além de noites mal dormidas, problemas como estresse e ansiedade gerados por esse tipo de rotina, a alimentação inadequada contribui para piorar a situação. Especialistas afirmam que quando ela é rica em gorduras saturadas, frituras, carnes gordas e açúcar refinado e pobre em frutas, legumes e verduras, a sensação de cansaço, sono excessivo e dificuldade de concentração é inevitável. Por isso, é essencial investir numa alimentação saudável.

Com a ajuda da nutricionista da Academia do late, Cibele Salomão, listamos alguns alimentos que, se incluídos na dieta, podem ajudar a trazer mais energia para as atividades do dia-a-dia e para que o organismo fique mais forte e saudável. “Embora tenham muitos benefícios, sempre há contraindicações. Por isso, é sempre aconselhável consultar um especialista em saúde”, disse Cibele.

Conheça os alimentos indicados:**Gengibre**

Tem ação bactericida e desintoxicante. Ele facilita a digestão de alimentos gordurosos e melhora o funcionamento do intestino, sendo um bom remédio natural contra desconfortos estomacais, enjoos e indigestão. O gengibre possui sabor picante e pode ser usado tanto em pratos salgados quanto nos doces e em diversas formas: fresco, seco, em conserva ou cristalizado.

Suco Verde

O suco feito com folhas verdes (couve, rúcula, espinafre), frutas, legumes, brotos ou sementes, são ricos em substâncias antioxidantes, que combatem os radicais livres, que, em excesso, aceleram o envelhecimento da pele e do organismo como um todo. Outro componente dos vegetais é o ácido fólico, vitamina necessária para a manutenção do sistema nervoso e dos glóbulos vermelhos. Dependendo da receita, também oferece cálcio (importante para os ossos), magnésio (indispensável para as reações orgânicas) e ferro (diminui o risco de anemia). Acrescente água de coco ou chá (verde, branco, de cavalinha ou cidreira) à receita, e o suco ganha mais poderes: desincha e ajuda a aumentar o metabolismo.

Chá verde

Além da cafeína, o chá verde contém outras substâncias benéficas para o organismo. A bebida é rica em aminoácidos, vitaminas B, E, C, cálcio, magnésio, zinco, potássio e ferro, além de flavonóides, que fazem bem para circulação sanguínea. Segundo pesquisa publicada no American Journal of Clinical Nutrition, o chá verde tem o poder de aumentar em 4% a queima de gordura corporal em indivíduos que ingerem a quantidade estipulada pela American Dietetic Association (ADA): 4 a 7 xícaras diárias.

Contraindicações: Pessoas portadoras de doenças cardíacas, hipertensão e grávidas devem evitar o consumo porque o chá pode promover o aumento da pressão arterial. Além disso, por conter cafeína, aqueles que tiverem um histórico de gastrite ou insônia devem reduzir a quantidade consumida. A bebida possui alta concentração de teofilina, que é um potente vasoconstrictor, e pode promover o aumento da pressão arterial, levando a frequências cardíacas irregulares, conhecidas como arritmias.

**Chá de hibisco**

O chá de hibisco é feito através do cálice da flor, que é rico em vitamina B2 (riboflavina), que age diretamente na saúde dos ossos, pele e cabelos, e também possui a vitamina B1 (tiamina). Encontra-se, ainda, quantidade significativa de ferro, que atua no transporte de oxigênio no corpo, prevenindo dores de cabeça, anemia e cansaço. As vitaminas A e C também estão presentes na bebida. O hibisco facilita a digestão, regulariza o funcionamento intestinal, reduz a retenção de líquidos, controla o colesterol e a pressão arterial. Além disso, a flor de hibisco possui flavonóides, o que potencializa a ação antioxidante e combate os radicais livres.

Pimenta vermelha

A pimenta contém a Capsaicina, composto químico que se encontra nas nervuras do fruto das pimentas vermelhas. Age provocando uma surpreendente aceleração do metabolismo no local, dilatando os vasos capilares e aumentando o fluxo sanguíneo, o que propicia um substancial aumento do fluxo de nutrientes e de oxigênio à área atingida e, além disso, estimula as ramificações nervosas, elevando a capacidade dos sistemas imunológico e anti-inflamatório e melhorando a capacidade de cicatrização e a ação bacteriológica.

Café

O café possui de 1% a 2,5% de cafeína, que é o componente mais conhecido por seus efeitos estimulantes sobre o sistema nervoso central e geralmente é associado a uma melhora no estado de alerta, na capacidade de aprendizado e resistência ao esforço físico. Após ser transformada pelo organismo humano, ela pode contribuir para a atividade antioxidante da bebida. Além da cafeína, o café contém ácidos clorogênicos, responsáveis por grande parte da atividade antioxidante da bebida, na proporção de 7% a 10%, isto é, três a cinco vezes mais que a cafeína, e ainda com potencial atividade antibacteriana, antiviral e anti-hipertensiva. Por último, há ainda a niacina, que é uma vitamina do complexo B, formada pela degradação de um composto naturalmente presente no grão.

Canela

A canela possui efeito termogênico, ou seja, promove o aumento da temperatura do corpo ativando assim o metabolismo e facilitando a queima das gorduras. A canela possui também propriedades carminativas (combate gases no intestino), antiulcéricas e estomacais. Seus azeites essenciais dissolvem melhor os alimentos, além de estimular a salivação e os sucos gástricos. Ajuda também a combater a aerofagia, as digestões difíceis e a acidez, estimulando também o apetite. A canela também combate bactérias e fungos nocivos e também se mostra bastante eficaz contra candidíases e úlceras. Combate os radicais livres, contribuindo para a prevenção do envelhecimento precoce e do enfraquecimento dos fios de cabelo.



Fenda em lóbulo de orelha tem correção



O uso prolongado de brincos pesados, acidentes com o acessório em formato de argola ou o processo natural de envelhecimento natural da pele podem causar o alargamento da fenda (furo) ou até mesmo a laceração do lóbulo da orelha. Esse problema estético que compromete a auto-estima de várias mulheres já tem uma solução simples e rápida.

“A Lobuloplastia ou cirurgia para correção de lóbulo de orelha é o tratamento indicado para pessoas de qualquer idade que possuam algum tipo de fenda na orelha, seja parcial e total”, disse a dermatologista Samara Kouzak, Diretora Técnica da Clínica Derma Advance. A fenda parcial ocorre quando há um alargamento do furo da orelha. Já a fenda total ocorre quando o lóbulo está completamente rasgado.

Segundo a Dra. Samara, trata-se de um procedimento cirúrgico simples, que pode ser realizado no próprio consultório médico, sob anestesia local, em cerca de 30 a 60 minutos. “Para a reparação do lóbulo, é realizado um



Antes e depois da lobuloplastia: em 60 dias os brincos já podem ser usados novamente



corte na fenda e em seguida sutura do ‘rasgo’. Existem várias técnicas que podem ser utilizadas, e o médico deve avaliar qual a melhor para cada paciente”, explicou.

Após a cirurgia, é aconselhável manter a área limpa e seca, evitando atividades físicas nas primeiras 48 horas. “Inicialmente, fica visível apenas uma cicatriz linear, que tende a desaparecer com o tempo. Em geral, a colocação de brincos já poderá ser feita 60 dias após o procedimento”, contou. De acordo com ela, o resultado final fica muito natural.

Por tratar-se de uma área delicada, a médica contraindica a realização da cirurgia para pessoas que tenham histórico pessoal de quelóide. ●

PALESTRA ALERTOU SOBRE CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO



Uma palestra promovida no late Clube no dia 15 de dezembro preparou os Associados para receberem com saúde e segurança a estação mais aguardada do ano, o verão. Neste período, as pessoas ficam mais expostas aos raios ultravioletas no dia a dia e, quando chega o fim de semana ou férias, usam e abusam do sol em praias, piscinas e outras atividades ao ar livre.

Em função disso, a Diretoria do Espaço Saúde, com apoio da Diretoria Médica, Diretoria Social, Diretoria Cultural e do Emiate, promoveram a palestra 'Cuidados com a pele no verão', com a dermatologista Joana Costa. "O objetivo foi alertar os latistas e mostrar como evitar queimaduras, envelhecimento precoce, câncer de pele, manchas, entre outros problemas, com a exposição excessiva ao sol", explicou Flávio Schegerin, Diretor do Espaço Saúde.

"No verão, os raios UVB possuem alto grau de intensidade, deixando a pele vermelha, por isso é importante intensificar o uso do filtro solar. Todos devem se prevenir do sol, mas os grupos de maior risco são os de pele clara, sardas e olhos claros", explicou Joana Costa.

Segundo a dermatologista, além de se proteger do sol, é importante beber de 2 a 3 litros de água por dia. "A água, além de auxiliar no bom funcionamento de órgãos internos, hidrata e contribui para o não ressecamento e envelhecimento da pele. À noite, após um dia todo de exposição ao sol, é preciso lavar bem o rosto e o corpo e utilizar hidratante", disse Joana. A farmácia Dermage participou do evento expondo produtos e sorteando brindes ao final.



No dia 23 de dezembro, o late Clube realizou a entrega de quase duas toneladas de alimentos a três instituições filantrópicas cadastradas junto ao Emiate. Na ocasião, estiveram presentes o Comodoro Edison Garcia, a Presidente do Emiate, Nídia Marlene, e a Vice-Diretora de Patinação, Ana Cláudia Barreto.

Cada instituição recebeu 660 Kg de alimentos, que foram arrecadados no show de fim de ano da Patinação. Também foram arrecadados, pelo Emiate e pelo Departamento de Oração e Logística (DOL), roupas, calçados e brinquedos.

late Clube realiza entrega de donativos a **TRÊS INSTITUIÇÕES FILANTRÓPICAS**



Confira os nomes das instituições beneficiadas:

Taguatinga Norte
IBIM

Planaltina/DF
Comunidade Católica Luz Divina

Planaltina/GO
Orfanato Filhas do Puríssimo Coração de Maria

Férias no late: Esporte e muita brincadeira



Foram realizadas, de 10 a 22 de janeiro, a 50ª Colônia de Férias do late e a 18ª Vela nas Férias, que movimentaram as tardes de cerca de 400 crianças com idade entre 4 e 13 anos, com muitas brincadeiras, atividades esportivas e passeios externos.

Segundo o Comodoro Edison Garcia, a proposta desta Colônia foi aliar alegria, com cultura e esporte. “As atividades envolveram recreação, esportes e socialização. A Colônia tem um papel importante nestes quesitos. Aqui as crianças ampliam as amizades e poderão levar a experiência desses dias na memória por toda a vida”, disse.

Uma grande festa realizada no dia 10, no Ginásio de Esportes, marcou o início das atividades. As crianças dançaram ao som da Banda Matrakaberta e se divertiram em brinquedos infláveis e no Museu da Vida Marinha.

Segundo o Diretor do Ciate, Luciano Mancuso, o foco foi a diversão. “Temos o Ciate durante o ano, com aulas regulares e sérias. Mas, a Colônia é momento de relaxar e brincar”, explicou. Durante duas semanas os colonins participaram de oficinas (circo, teatro, dança e música), shows



de mágica e ciências, atividades esportivas, gincana, brincadeiras e passeios externos para Casa X, boliche, Mansão Catavento e Correio Brasileiro.

“Essa Colônia é nosso Jubileu de Ouro! Completamos cinquenta edições ininterruptas desde julho de 1979”, comemorou Mancuso. “Por isso, no encerramento (22) fizemos uma homenagem a pessoas ícones como o conselheiro Sobral, que foi o idealizador da primeira edição, e o Jorginho, instrutor da primeira Vela das Férias”, completou. Esta edição homenageou o ex-Presidente do Ciate, Pedro Gualberto Timóteo Cesar, mais conhecido como Pedrinho, que faleceu em julho do ano passado.



Para que os pais ficassem despreocupados, toda a Colônia foi realizada com monitores experientes, serviço médico e odontopediátrico, seguranças e salva-vidas. “Dentro do late já existe todo um esquema de segurança. Mas, reforçamos com uma equipe adicional da Colônia, para garantir o bem-estar das crianças participantes”, disse Mancuso. Além disso, antes do início das atividades foi realizado um treinamento intensivo com os monitores, inclusive para primeiros socorros, massagem cardíaca e ressuscitação. “Nunca tivemos um caso em que foi necessário utilizar essas técnicas, mas é importante estamos preparados, pois as crianças que estão aqui são os bens mais preciosos dos pais”, disse.

Uma novidade deste ano foi o estímulo aos hábitos saudáveis nas crianças, com a exclusão do refrigerante do lanche, que foi substituído por sucos naturais e de caixinha. “Nesta edição, testamos a logística para o preparo dos sucos naturais. Por isso foi meio a meio. Na próxima já queremos eliminar também o suco de caixinha”, explicou Mancuso. ●



CIATE inova com Curso de Robótica



LEGO education

O CIATE iniciou suas atividades de 2016 no dia 15 de fevereiro com uma novidade: curso de Robótica! As aulas são baseadas no modelo internacional de ensino conhecido por S.T.E.M (ciência, tecnologia, engenharia e matemática), envolvendo o aluno nas quatro áreas do conhecimento do ensino tecnológico.

São oferecidos dois tipos de cursos, de acordo com a faixa etária. O Robot Jr é voltado para crianças de 6 a 8 anos e visa desenvolver habilidades tecnológicas, desde a montagem de pequenos projetos à linguagem de programação amigável. Já o Robot Up é para crianças de 9 a 13 anos, visando a realização de atividades e missões robóticas com programação amigável e desafios.

“As aulas de Robótica irão despertar nas crianças, além do conhecimento tecnológico, noções de liderança, gerência de projetos e trabalho em grupo”, explicou Luciano Mancuso, Presidente do CIATE. A realização do curso tem por base os kits de robótica mais atuais do mercado, o Lego WeDo para o Robot Jr e o Kit Lego Mindstorms EV3 para o Robot Up.

As aulas de Robótica não acarretam custo adicional na mensalidade do CIATE. Porém, o aluno deve adquirir o seu material didático individual, composto por pasta e livro do aluno,

desenvolvido conforme padrões definidos pela Lego Education. O material tem custo único de R\$ 250,00 e será utilizado ao longo de todo o ano.

A inclusão da Robótica na grade do CIATE faz parte do processo de modernização do setor, um compromisso de campanha desta gestão. “Além de tecnológica, por englobar computadores, robôs e computação, a Robótica facilita a aprendizagem de uma série de disciplinas, como matemática e lógica, ampliando a percepção da criança”, disse o Comodoro Edison Garcia.

As vagas para o curso de Robótica são limitadas. Os valores do Ciate para sócios são R\$ 391 para três vezes por semana e R\$ 531 para cinco vezes por semana. Mais informações pelos telefones 3329-8743/8744.



Por Simone Azevedo

WINDSURF DE VOLTA AO IATE



Prainha de Windsurf do Iate

Depois de três anos desativada, a Escolinha de Windsurf do Iate está de volta. As aulas tiveram início no dia 16 de janeiro, para atender amantes do esporte que tenham a partir de 11 anos de idade, e acontecem aos sábados e domingos, das 9h às 11h e das 11h às 13h. O Iate disponibiliza todo o equipamento e estrutura. As aulas são ministradas pelo instrutor Luis Eduardo Pedroza, que é sócio do Iate desde a década de 70 e velejador desde os quatro anos de idade.

A iniciativa é do novo Vice-Diretor de Windsurf, Danilo Mello, 31 anos, médico, um incentivador do esporte no Iate, que começou a velejar com o avô José Mello de Hobbie Cat, quando ainda era criança. Aos 12 anos, ingressou no Windsurf e nunca mais parou. Nesta entrevista à Revista do Iate, ele apresenta um panorama sobre o esporte:

Como surgiu o Windsurf?

Em 1963, na Flórida, o casal Newman e Naomi Darby desenvolveu o primeiro protótipo do que viria a ser uma prancha a vela. Newman era velejador e Naomi era canoísta, cujo sonho era adaptar uma vela à sua canoa, o que acabou dando certo. No Brasil, o paulista Fernando Germano foi quem trouxe a primeira prancha de Windsurf. A TV Globo foi a maior responsável pela febre no Brasil nos anos 80, ao colocar o esporte na abertura da novela Água Viva.

E em Brasília?

Começou na mesma época da novela, praticado na Península dos Ministros e também aqui no Clube. Os latistas pioneiros foram Eduardo Pedroza, André Pedroza, Guilherme Raulino, Patrícia Gatti, Ricardo Camargo, Marcelo Teixeira, Mello Filho, Fernando Boani, Celina Mariano, entre outros, que coloriam o lago com suas velas. Desde então, a flotilha só foi aumentando e hoje é praticado por pessoas de todas as idades e em vários lugares. No late já temos um local dedicado especialmente ao esporte na Prainha do Windsurf (Área Norte), com vários adeptos e uma escola exclusiva.

Qual é o equipamento e como é praticado?

O equipamento é composto por vela e prancha, que podem ser de diversos tamanhos, sendo os grandes para ventos fracos e os pequenos para ventos fortes, dando uma enorme versatilidade ao velejador. O esporte é praticado desde águas abrigadas e calmas como nosso Lago Paranoá, até ambientes extremos, como nas ondas de Jaws, em Maui, que chegam a 30m de altura!

Quais são as categorias?

A Freestyle é a mais agitada devido às inúmeras manobras possíveis em águas lisas. Nessa categoria a sua criatividade é o limite! Tem a Wave, onde os velejadores fazem manobras nas ondas, e também a categoria Fórmula, bastante divulgada no Brasil e a mais praticada aqui em Brasília, pois proporciona bastante velocidade

e grandes distâncias com pouco vento. Existem ainda o Slalom e o Speed. Esta última exige ventos mais fortes e é a categoria mais rápida. O recorde mundial nessa categoria foi de 98 km/h em cima de uma prancha

Quais cuidados que devem ser tomados por quem pratica?

Procurar ter uma boa instrução, em escola especializada. Saber velejar é tão importante quanto saber manter sua própria segurança na água. Evitar ao máximo velejar sozinho, principalmente no mar. Sempre comunicar alguém em terra quando você entrar na água. Nunca subestimar as condições climáticas e saber que elas podem mudar a qualquer momento. Procurar estar com bom preparo físico e respeitar seus próprios limites.

Quais são os principais benefícios do esporte?

É um esporte que trabalha toda a musculatura do corpo. Se praticado de forma correta, estimula a capacidade aeróbica e o aparelho cardiorrespiratório. Além disso, é excelente para desenvolver a competitividade, capacidade de concentração, estratégia e raciocínio, além da relação social.

Como está sendo o retorno da Escola de Windsurf ao late?

A Escola é comandada pelo professor Eduardo Pedroza, que tem mais de 30 anos de experiência





Dudu Pedroza instruindo aluno durante a Colônia de Férias

no esporte, muitos deles como instrutor. Não poderíamos ter alguém melhor para instruir nossos alunos. A procura pelas aulas está nos deixando muito animados. Fizemos uma experiência com as crianças durante a Colônia de Férias, colocando-as para velejar na Piscina do Feijão e elas adoraram. Além disso, tenho me esforçado para melhorar a cada dia nosso espaço na Prainha de Windsurf, proporcionando maior bem-estar aos usuários e suas famílias.

Como os Sócios podem praticar o esporte no Clube?

Adultos e crianças a partir dos 11 anos podem procurar a Secretaria Náutica para a matrícula na Escolinha de Windsurf. São cinco aulas no total e desde a primeira o aluno já vai para a água. Nós garantimos que nessa primeira aula o aluno já estará velejando sozinho, sentindo as emoções de deslizar sobre as águas do Paranoá. Futuramente, o late disponibilizará também equipamento para aluguel para os alunos que finalizarem a escola e não quiserem investir de imediato na compra da sua própria prancha. É uma forma de mantê-los no esporte enquanto decidem qual a melhor prancha para comprar.

Já existem eventos previstos para este ano?

Vamos organizar regatas durante todo o ano juntamente com as outras classes de Vela, seguindo o calendário de eventos do late. A novidade é que agora vamos incluir também regatas da Escolinha de Windsurf e os alunos vão poder disputar entre si em percursos planejados só para eles.

CONHEÇA ALGUMAS MANOBRAS DE WINDSURF

Batida: ser jogado de volta a base da onda por sua crista, favorecendo a execução de novas manobras.

Batida 360: o velejador faz a prancha se desgarrar da onda, girar 360° no ar e voltar no mesmo sentido em que seguia.

Front Looping ou Back Looping: ir de encontro a parede da onda com velocidade, projetar no ar a prancha para dar um giro de 360° para frente ou para trás, respectivamente.

Aero jibe: projetar a prancha para cima e, aproveitando a força do vento, virá-la para o lado oposto.

Laydown jibe: completar uma curva de 180° com a vela paralela à água para neutralizar a força do vento.

Jump jibe: ir quase perpendicular ao vento, dar um pequeno salto (usando uma onda ou marola), girando a prancha aproximadamente 180° e jogando a popa a favor do vento, voltando praticamente no sentido oposto do inicial.

Jibe: curva a favor do vento.

Bordo: curva contra o vento

Diretoria de Esportes Náuticos agiliza atendimento às demandas por vagas para embarcações



Nos últimos 14 meses foi registrado um andamento expressivo no atendimento às Listas de Reservas para Vagas de Embarcações, com um total de 105 Sócios contemplados. Com isso, proprietários de 23 caiaques, 29 pranchas, 16 jet skis, 13 lanchas, 5 monotipos, 17 veleiros e 2 vagas cobertas com box foram convocados para ocupação.

As ocupações de vagas para embarcação no late são realizadas de acordo com o Regulamento Interno do Setor Náutico, de 2001. As mudanças estatutárias de novembro de 2014 permitiram a agilização do processo, pois a partir de então não poderá mais ser concedido o uso de vaga para embarcações de Sócios Usuários.

“As melhorias estruturais na Guarderia de Windsurf, na Prainha, em novembro de 2014, também foram fundamentais. Desta feita, pranchas de Windsurf, SUP e caiaques puderam ser reacomodadas, beneficiando 40 Sócios de uma única vez”, explicou a Vice-Diretora de Latismo, Celina Mariano.

Outras medidas tomadas pela Diretoria de Esportes Náuticos contribuíram para a aceleração do processo. Teve início um minucioso levantamento da situação cadastral de todas

as embarcações com vistas à regularização documental junto à Secretaria Náutica.

Além disso, vem sendo realizado um trabalho de conferência constante das condições de movimentação e conservação das embarcações. “Estamos solicitando aos Sócios, por carta e pessoalmente, que mantenham as suas embarcações em perfeito estado e que efetuem os reparos necessários em seus barcos e carretas de encaixe”, disse Celina. Estas providências resultaram em mais de 200 notificações aos proprietários.

Com isso, algumas embarcações em desuso ou abandonadas puderam ser doadas, para serem utilizadas em prol do desenvolvimento dos esportes náuticos, ou retiradas definitivamente do Clube, abrindo novas vagas aos interessados. “Houve ainda a criação de local para remanejar algumas, as quais que estavam sem utilização”, completou.

Até o dia 26 de janeiro, data do fechamento desta edição, 13 sócios ainda estavam na lista para vagas de veleiros, 152 sócios para vagas de lanchas e 31 sócios para vagas de jet ski. Para garantir a transparência do processo, a lista de espera está publicada no site do Clube, na área da Náutica, e é atualizada constantemente. ●

Velejadores do late são destaque também fora de casa

Campeonato Brasileiro da Classe Laser 2016



○ mês de janeiro foi bastante intenso para os velejadores do late Clube de Brasília, que participaram de seis campeonatos externos com resultados animadores.

O ano começou com disputas internacionais da Classe Star, realizadas em Miami, nos Estados Unidos. A dupla latista Admar Gonzaga e Alexandre Freitas conquistou a 4ª colocação geral no Campeonato Levin Trophy Memorial, realizado nos dias 02 e 03 de janeiro. No Midwinters, ocorrido de 07 a 10 de janeiro, eles obtiveram a 18ª colocação geral.

Duas importantes competições de Optimist foram realizadas no late Clube de Santa Catarina, na cidade de Florianópolis, na primeira quinzena do mês. De 07 a 10 de janeiro, aconteceu a Copa Brasil Estreante de Optimist. O ICB foi representado pelos velejadores João Gomes, que conquistou o 5º Lugar na categoria Juvenil Estreante, e Eduardo Inácio, que garantiu o 45º lugar geral.



De 8 a 17 de janeiro foi a vez do Campeonato Brasileiro da Classe Optimist, que contou com a participação de 133 velejadores divididos em duas Flotilhas, Ouro e Prata. O late Clube de Brasília foi representado por sete velejadores, todos bem colocados (veja a tabela).

Flotilha Ouro
Marina Gomes Garrido – 5º Lugar – Feminino
João Pedro D. Nunes – 22º Lugar – Infantil Masculino
Flotilha Prata
Bruna Di Croce Patrício – 2º Lugar – Infantil Feminino
Bernardo Griesinger Ávila – 17º Lugar – Juvenil Masculino
Eduardo Ignácio Junior – 21º Lugar – Juvenil Masculino
João Aguiar M. Gomes – 22º Lugar – Juvenil Masculino
Arthur Moura de A. Abreu – 21º Lugar – Infantil Masculino

O late Clube do Rio de Janeiro sediou o Campeonato Brasileiro da Classe Laser de 2016, de 10 a 14 de janeiro. Sete velejadores representaram o late de Clube de Brasília na categoria Standard e Radial, campeonato mais importante da classe no Brasil, que serviu como preparação para as Olimpíadas deste ano. O latista Fabio Simoni conquistou a primeira colocação Pré-Master. No feminino, Elisa Ramos ficou com a quarta colocação no Sub 21. Veja as posições dos representantes do ICB na tabela a seguir:

Laser Standard
Felipe Nobrega – 11º Sênior
Carlos Aviz – 7º Gran Master
Laser Radial
Fabio Simoni – 1º Pré-Master
Elisa Ramos – 4º Feminino Sub 21
Caio Uchoa – 6º Sub 19
João Maximiliano – 7º Sub 19
Rafael Dias – 11º Sênior



O Sócio velejador Ricardo de Castro Paranhos representou o late e conquistou a 3ª Colocação Geral no Campeonato Brasileiro de 420, realizado pelo Clube Veleiros do Sul, em Porto Alegre, de 16 a 23 de janeiro.

Por fim, sete duplas de velejadores sócios do late participaram do Campeonato Brasileiro da Classe Snipe, na raia da Bahia de Todos os Santos de 24 a 29 de janeiro, no late Clube da Bahia, em Salvador, com destaque para a dupla Felipe Rodina e Luís Felipe Boani, que conquistou a 2ª Colocação na Categoria Júnior.

Felipe Rodina e Luis Felipe Boani – 2º Lugar Júnior
Felipe Pereira Meira e Bruno R. C. Ferreira - 12º Lugar Senior
Ricardo de C. Paranhos e Caio Queiroz Uchoa – 15º Lugar Senior
Alexandre Kronenberger e Rodolfo Mariozi – 21º Lugar Senior
Gustavo Macedo e Christian Shaw – 5º Lugar Júnior
Johann F. Felippes e Felipe J. M. Morales – 25º Lugar Senior
Lucas A. A. Faria e João Victor Maximiliano - 6º Lugar Júnior



Combustíveis em clubes só podem ser vendidos aos Associados



Uma emenda do Deputado Distrital Rodrigo Delmasso ao Projeto de Lei Complementar (PLC) 32/2015, que condiciona a venda de combustível em clubes somente para associados, foi sancionada e publicada no Diário Oficial do DF do dia 25 de dezembro de 2015.

O objetivo foi garantir ainda mais a desarticulação de uma organização responsável, há vários anos, por um cartel na distribuição e revenda de combustíveis no Distrito Federal e cidades do entorno, que pode ter causado prejuízos de cerca de R\$ 1 bilhão por ano. “Fiz essa emenda para beneficiar a população com o objetivo de baratear os preços praticados no combustível”, explicou o deputado.

A PLC 32/2015 foi sancionada pelo governador Rodrigo Rollemberg no dia 13 de janeiro e trata das regras de outorgas onerosas por expansão da construção ou por alteração de uso com valorização imobiliária — quando se modifica a atividade inicial do local ou se acrescenta outro tipo de atividade. As alterações vão incidir sobre dois tipos de taxas cobradas no Distrito Federal: a Onalt (Outorga Onerosa de Alteração de Uso) e a Odir (Outorga Onerosa do Direito de Construir).

A Onalt será cobrada sobre a mudança na finalidade do uso com valorização imobiliária. Já a Odir, será aplicada quando for dada permissão para realizar uma nova construção no imóvel, além do que foi autorizado no projeto inicial. Com isso, a partir de agora, supermercados, hipermercados, shoppings, concessionárias de veículos, terminais de transporte, garagens de ônibus e lotes de uso industrial poderão instalar postos de gasolina, desde que as mudanças atendam às legislações urbanística e ambiental.

As mudanças previstas na nova legislação visam a desburocratizar o sistema, destravar dívidas e a trazer segurança jurídica, além de ampliar a concorrência e, em médio prazo, permitir uma queda no preço dos combustíveis. ●



Controle seu consumo com o late **CARD PRE**

O late Card Pre foi criado há pouco mais de um ano com o objetivo de proporcionar mais comodidade e facilitar o controle dos Associados sobre o consumo realizado dentro do Clube, além de permitir que os Sócios Usuários de título (Patrimonial, Remido ou Empresarial) também tenham acesso às facilidades de consumo proporcionadas pelo Clube, independente da autorização dos respectivos proprietários dos títulos.

O serviço permite que os Sócios, por meio de crédito pré-pago e senha individualizada, utilizem o sistema interno para pagamentos de serviços e produtos nas instalações do Clube. O late Card Pre é aceito em todos os concessionários, como alimentação, salão de beleza, sauna, massagem e, inclusive, no ponto de abastecimento de combustível.

Um importante diferencial desse serviço é que podem ser criadas senhas diferenciadas para os diversos familiares incluídos no título. “Cabe ao Sócio Titular a decisão de autorizar ou não o uso de créditos para os demais dependentes incluídos em seu título”, explicou o Diretor Financeiro, João Wellisch.

Para melhor controle do consumo, é possível ter acesso ao extrato detalhado dos gastos efetuados, através do Site do late ou solicitá-lo na Tesouraria.

O depósito antecipado pode ser realizado na Tesouraria do late, em dinheiro, sem limite de valor, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, e aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 16h. O procedimento é simples e vinculado ao título do titular. Mais informações pelos telefones: 3329-8711 e 3329-8712. ●

CONHEÇA A FAUNA e a Flora do late Clube!

O Campus do late Clube de Brasília possui uma área verde de 36 mil m², que abriga uma grande variedade de espécies de plantas e animais. Para que todos os latistas conheçam essa rica natureza, a Diretoria de Meio Ambiente levantou e catalogou todas as espécies de árvores e aves presentes no late, e em breve lançará um guia com informações detalhadas e imagens de cada uma delas. Enquanto isso, vamos conhecendo um pouco mais dessa incrível flora e fauna que nos cerca no Clube aqui na Revista do late. Nesta edição, veremos a Cojura-buraqueira e Barú.



Foto: Eduardo França Alferf

Ordem: Strigiformes
Família: Strigidae
Nome científico: *Athene cunicularia*
Nome popular: Coruja-buraqueira

Características (23 cm): Dentre outras corujas, é considerada de pequeno porte. Possui a cabeça arredondada e sem penachos. As sobrancelhas são brancas e os olhos amarelos, com plumagem marrom com pintas bege. Pode assumir uma coloração com tons de ferrugem em decorrência da terra. Os adultos possuem uma coloração diferenciada dos filhotes e imaturos, apresentando a barriga praticamente barrada, ao contrário dos imaturos que possuem a barriga parda.

Alimentação: É bastante generalista quanto aos seus hábitos alimentares. Consomem artrópodes (gafanhotos, besouros, aranhas, formigas) e também vertebrados (roedores e marsupiais de pequeno porte, anfíbios, répteis, aves e morcegos).

Reprodução: Constroem seus ninhos em cupinzeiros ou buracos de tatus, costumando cavar túneis e revestindo o fundo com capim seco. Colocam entre cinco e sete ovos, que são incubados por aproximadamente 30 dias.

Hábitos: Ocorre em áreas abertas, como campos nativos e alterados, incluindo pastagens e terrenos baldios. Possui hábitos diurnos e noturnos.

Distribuição geográfica: Ocorre em todo o Brasil.

Coruja-buraqueira



Baru

Nome científico: *Dipteryx alata* – Família: Fabaceae / Papilionoideae

Nomes populares: Baru; Cumaru; Coco feijão; Bugueiro; Baruzeiro.

Características: Árvore perenifólia com até 25m de altura; troncos de até 70cm de diâmetro; copa irregular e densa. Folhas compostas, imparipinadas, com até 15cm de comprimento. Flores amarelas em cachos de até 20cm.

Habitat e distribuição: Ocorre no cerrado sentido restrito, cerradão mesotrófico e matas secas. Identificados 3 indivíduos no Clube.

Floração, frutificação e reprodução: Suas flores são polinizadas por abelhas e florescem de outubro a fevereiro; a frutificação ocorre de janeiro a março. A taxa de germinação de suas sementes pode chegar a 95% após quebra de dormência, e o principal dispersor de suas sementes na natureza é a fauna.

Usos: A madeira, durável, é própria para usos externos mesmo que seja submersa. Os frutos alimentam a fauna e o homem. O óleo de baru é usado na culinária e na medicina popular. Produz o aromatizante cumarina, usado na perfumaria e medicina. ●





late realiza 1º Rachão da Peteca de Areia

Atletas de diversos clubes do Distrito Federal e de outros Estados participaram do 1º Rachão da Peteca de Areia, realizado entre os dias 8 e 13 de dezembro de 2015, nas quadras de areia do complexo da Peteca do late Clube de Brasília. Os atletas foram destaque na competição. Confira o resultado:



CATEGORIA ESPECIAL

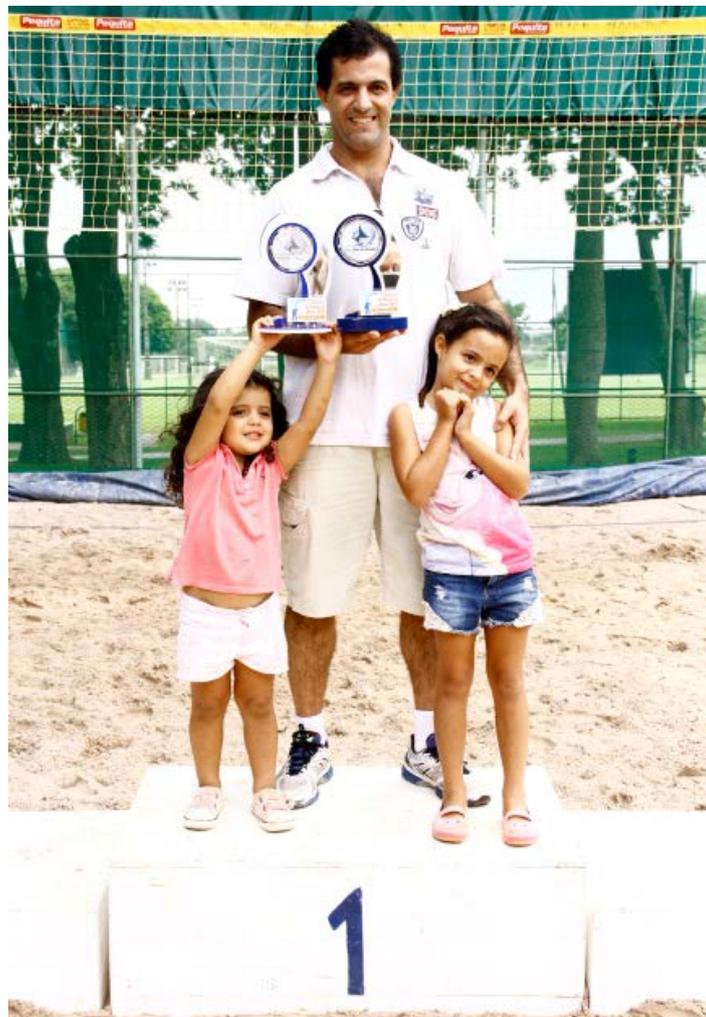
1º Lugar	Paulo Henrique de Oliveira	(late/DF)	Lucas Magalhães Swerts	(late/DF)
2º Lugar	Vinicius Resende	(late/DF)	Marlus R. V. Padovan	(late/DF)
3º Lugar	Daniel Batista	(late/DF)	Giovani Falcão	(Náutico/MG)

CATEGORIA SUPER A

1º Lugar	Elismar Teixeira Vasconcelos	(late/DF)	Marlus R. V. Padovan	(late/DF)
2º Lugar	Wilker Melo de Sousa	(São Sebastião/DF)	Leonardo F.de Souza	(São Sebastião/DF)
3º Lugar	André A. Brito	(Cota Mil/DF)	Jadson Leandro G. Maia	(São Sebastião/DF)

CATEGORIA B

1º Lugar	Wilker Melo de Sousa	(São Sebastião/DF)	Leonardo F. de Souza	(São Sebastião/DF)
2º Lugar	Rômulo Cavalcanti Pessoa	(late/DF)	Chrystiano Frechiani	Vieira (Cota Mil/DF)
3º Lugar	Marcos Mencarini Lima	(late/DF)	Alexandre Novgorodcev	(late/DF)



Por Simone Azevedo



FESTA DE NATAL DO IATE ENCANTOU CRIANÇAS E ADULTOS

No dia 06 de dezembro, o Papai Noel foi recebido no iate Clube com uma grande festa. Além de tirarem fotos com o Bom Velhinho e fazerem seus pedidos, as crianças participaram de brincadeiras e gincana com monitores. Houve distribuição de pipoca e algodão doce e muitos brinquedos (tombo legal, pula-pula, cama elástica e brinquedoteca).

Uma apresentação de canções natalinas entoadas por 30 vozes do Coral Sarazate encantou os presentes. Com quase duas décadas de formação, o Coral tem regência do maestro Antônio Sarazate, que se dedica ao canto coletivo desde que se formou pela Universidade de Brasília, em 1986. O maestro foi condecorado em 2010 com a Medalha Mérito Cidadão Brasiliense, como reconhecimento da atividade social que realiza no Distrito Federal, na inclusão de crianças e jovens por meio da música e do esporte. No mesmo ano, recebeu o prêmio Destaque Cultural de Brasília.



O Coral Sarazate, que se apresentou aos latistas, surgiu do desafio lançado pelo maestro a cantores amadores de formar um grupo independente para levar a música brasileira ao exterior. O Coral registra experiências em eventos nacionais e internacionais (Itália, Portugal, Grécia, Hungria, Chile, Espanha, França).

“Queríamos presentear a Família latista com uma bela apresentação de cantos natalinos e o Coral Sarazate gentilmente se disponibilizou solidariamente, mesmo diante de tantos compromissos. Foi uma linda festa em clima de confraternização”, disse a Vice-Diretora Cultural, Sílvia Frabetti. ●





IATE SEDIU A COLÔNIA DE FÉRIAS DO FLAMENGO

A Colônia de Férias do Clube de Regatas do Flamengo de 2015 foi realizada no Iate Clube de Brasília, de 30 de novembro e 05 de dezembro. Os 74 participantes com idade entre 6 e 16 anos puderam vivenciar uma semana com muito futebol, atividades esportivas, recreativas e diversas surpresas.

Segundo o Vice-Diretor de Futebol do Iate, Quinho Grossi, a prática esportiva é considerada uma excelente ferramenta de inclusão social e educação na vida de crianças e adolescentes. O Flacamp tem como objetivo aliar a prática do futebol com ensinamentos táticos e físicos, com as atividades recreativas e lúdicas, resultando o desenvolvimento de valores como: educação, respeito, dedicação, amizade, cooperação, participação e alegria.

“Na edição de Brasília, os participantes realizaram diversos treinamentos, aprovados pela Categoria de Base do Flamengo, respeitando cada faixa etária, e puderam, ainda, treinar com ex-jogadores e ídolos do Clube de Regatas do Flamengo”, disse Quinho. Vieram ao Clube ministrar aulas para a garotada os ídolos rubro-negros Adílio e Júlio Cesar Uri Gueller.

“Faço questão de estar presente em ações que envolvem o Flamengo. E falar com criança mexe comigo. Dar aula para mim é mais prazeroso que jogar profissionalmente. Vim ao Iate com o maior prazer, de peito aberto, e voltarei quantas vezes mais for convidado”, disse o jogador Júlio Cesar

Uri Gueller, que ensinou às crianças a parte técnica, como dribles e jogadas, sua especialidade.

Observadores oficiais da categoria de base do Clube de Regatas do Flamengo estiveram presentes no FlaCamp, a fim de observar os participantes que se destacaram. Cinco crianças foram selecionadas, sendo três latistas: Davi Sasse Carneiro (11 anos) e os irmãos Luca e Bernardo Fagundes (8 e 10 anos). Os cinco destaques serão encaminhados para um período de testes com os atletas federados do Flamengo, logo após o carnaval.

Foi também realizado um sorteio e Rafael Melchades foi contemplado com a participação na Colônia de Férias do Clube Regatas do Flamengo, no Rio de Janeiro. ●





Crianças do late são treinadas para torneio mundial de futebol

Desde o final de novembro, 48 crianças estão recebendo treinos específicos e intensivos no late com o jogador brasileiro profissional Cleber Lima, como preparação para o Go Cup 2016.

Considerado o maior campeonato mundial de futebol infantil na Modalidade Futebol 7 (com seis jogadores e um goleiro) do Brasil, será realizado de 19 a 26 de março de 2016, em Aparecida de Goiânia. Segundo a previsão dos organizadores, participarão 240 equipes de 20 países. Serão cerca de 3.300 atletas disputando 800 partidas.

CARNAVAL 2016

NO IATE FOI PURA DIVERSÃO



Uma das festas populares mais esperadas e alegres do Brasil, o carnaval foi animadíssimo no late Clube!

A folia teve início com o pré-carnaval “Batalha de Confete das Estrelas”. Organizado pelo Emiate, no clima do campeão de bilheterias Star Wars, a festa reuniu cerca de 300 pessoas, no dia 29 de janeiro, no Espaço Poliesportivo Sul, em um verdadeiro Baile de Carnaval à moda antiga. A festa foi tão animada que muitos Associados deram um show soltando a voz ao microfone, interpretando em grande estilo as marchinhas mais tradicionais.

“Pensamos cada detalhe para deixar o ambiente carnavalesco e aconchegante, para que os convidados pudessem confraternizar com seus familiares e amigos com bastante conforto. A festa foi excelente!”, celebrou a presidente do Emiate, Nídia Marlene.



No dia 07 de fevereiro foi a vez da criançada se divertir na Matinê da Alegria que, com tema “Encontro de Heróis”, teve ingressos esgotados.

Com o Salão Social lotado, as crianças puderam dançar ao som de marchinhas, sambas e as músicas mais badaladas da atualidade. A brincadeira foi comandada por um grupo de animação, com a participação de personagens infantis, como a Mulher Maravilha e o Homem de Ferro. Teve, ainda, desfile de fantasias, balão mania e pintura de rosto.

Para o lanche, uma praça de alimentação vendeu as comidinhas preferidas da garotada: pipoca, algodão doce, crepes, mini pizza, churros, hambúrguer e batata frita. Para os adultos, havia food trucks disponíveis em frente ao salão.

E não parou por aí! No domingo e na terça de carnaval, o Bloquinho do Brejo foi animado pelo Grupo Candangueiros, com muito samba, pagode e chorinho, no gramado mais bonito do late Clube.

Confira as fotos:



Dicas para uma Maquiagem Perfeita

Não há dúvidas de que uma boa maquiagem pode fazer maravilhas para a autoestima de uma mulher. É possível amenizar os traços do cansaço de uma noite mal dormida, realçar os pontos fortes e até disfarçar aquelas pequenas imperfeições que nos incomodam, sem dor, risco ou sofrimento. Além disso, a cada dia podemos renovar e escolher diferentes cores e formas, de acordo com a ocasião ou estado de espírito.

Porém, é preciso ter alguns cuidados com possíveis exageros e com a adequação do tipo de maquiagem à idade da mulher. Assim, a maquiadora profissional Jéssica Almeida (@blogdobatom) enviou algumas dicas preciosas para uma maquiagem elegante em peles jovens e maduras.





Peles Jovens

1- Peles jovens não têm muitas restrições no mundo da maquiagem, a não ser o bom senso. Portanto, a primeira dica é verificar se a maquiagem escolhida está de acordo com a ocasião;

2- O hit de 2016 é o look fresco, natural. Isso não quer dizer que não há complexidade, pelo contrário. Fazer maquiagem que não parece maquiagem requer bons truques;

3- Prefira bases líquidas, porém com boa cobertura, e corretivos de tom mais próximo do seu tom natural de pele;

4- Um bom hidratante facial próprio para o seu tipo de pele pode substituir o primer;

5- Pele bem feita, bronzer, bastante máscara nos olhos, lápis colorido e boca nude: é uma receita simples e com muitas chances de dar certo.



Peles Maduras

1- Evitar "cintilantes". Os iluminadores nas peles maduras devem ser usados com muita cautela, pois dependendo da intensidade com que forem utilizados podem acentuar ainda mais aquilo que se deseja esconder, as rugas;

2- Muito cuidado na hora de aplicar o pó. Evite aplicar o pó finalizador com esponja, pois geralmente elas tendem a acumular quantidade além do necessário para se ter um look aveludado e esse excesso pode craquelar no ato das expressões faciais. Aplique com pincel de pó;

3- Mantenha a pele bem limpa e hidratada antes de começar a maquiagem, a fim de evitar "rachaduras";

4- Quanto aos tão famosos e desejados efeitos de contorno, ou mais tecnicamente falando efeitos de luz e sombra, cuidado para não criar luz aonde se deveria ser sombra, ou seja, clarear uma bolsa de pele dando ainda mais volume para a mesma;

5- Evite cores escuras na linha d'água dos olhos, pois podem envelhecer ainda mais a expressão dos olhos, dar um ar de cansaço e acentuar as olheiras. Maquiagem em peles maduras devem ser "fresh".



ARES DOS ANDES

VINHOS
EXCLUSIVOS
ARGENTINOS

Vinhos argentinos de autor ao alcance dos brasileiros.

Em breve, o late Club vai sediar o lançamento do Catálogo 2020 da Importadora de vinhos Ares dos Andes. A empresa brasileira trabalha com rótulos exclusivamente argentinos, avaliados como de autor, ou seja, que levam o nome dos seus produtores, garantindo autenticidade e qualidade ao produto comercializado. Inaugurada em maio de 2018 para oferecer vinhos aos melhores restaurantes da capital, a empresa começa agora a disponibilizar seus rótulos diretamente aos apreciadores da bebida. Atualmente são 42 rótulos produzidos por nove vinícolas argentinas. O investidor, Antônio Guerra, destaca, nessa entrevista à Revista do Iate, o momento e a proposta da empresa e por que Brasil se foi a cidade escolhida para sediá-la.

Revista - Como você ingressou no mundo do vinho?

Guerra - Há alguns anos em visita a Mendoza, na Argentina, ajudei um empreendimento extremamente interessante chamado The Finca of Mendoza.

Tudo se dá em um condomínio de pequenas vinícolas que tem por objetivo produzir e chegar aos apreciadores por meio de vinhos de autor, ou seja, produtos assinados pelos viticultores, sob a supervisão técnica de uma equipe de enólogos muito competente. Em uma segunda visita, conheci cinco áreas de produção e plantou Malbec, Cabernet Sauvignon e Merlot. A primeira safra foi degustada em 2011 e esse momento comercializado pelo Ares dos Andes com o rótulo Chivito Guerra.

Revista - O projeto Ares dos Andes é uma realidade de esse momento?

Guerra - Depois de plantar, colher e engarrafar, começamos a partir maio de 2018, para oferecer aos vinhos aos melhores restaurantes. Por isso, em maio de 2018, iniciamos a entrega de lotes para o projeto e estamos a caminho de lançar dois outros, uma importadora especializada no segmento em Argentina, que congregará os melhores enólogos e produtores de pequenas produções para oferecer qualidade.

Revista - A Ares dos Andes é uma empresa brasileira?

Guerra - Sim, a distribuição dos vinhos Ares dos Andes para Brasil, a partir de uma parceria com a empresa AgriTrade, feita em distribuição exclusiva, que também vinhos importados por nós neste período, vai ser oferecida para o Brasil.



Revista - Qual o diferencial das vinícolas e vinhos que integram o portfólio da Ares dos Andes?

Carrao - Uma das grandes diferenças percebidas por quem está habituado a outros segmentos, como os de uva por vinícolas especializadas pelo sul do Chile e as vinícolas grandes próprias para grandes vinícolas. Essas vinícolas são envolvidas por áreas produtivas com grandes produções e alto nível profissional por meio de técnicas e métodos modernos.

Essa combinação faz com que os vinhos tenham um caráter único e definido em características de um, do terroir e em técnicas passadas.

Revista - Por que o nome Ares dos Andes?

Carrao - Carrao quer a combinação entre um clima quente impulsionado ao norte do Chile em El Valle of Mariposa, com o desenvolvimento jurídico apoiado no sentido dos Andes. Um espetáculo brasileiro, acompanhado com a melhor uva e um bom vinho, sempre qualificados mundial. Tudo isso se propõe para a parte da Cordilheira dos Andes, no Vale do Uco, vinícolas regionais para todos os mercados.

Revista - Explique o que é o Vale do Uco?

Carrao - O Vale está situado duas horas a sudoeste do centro de Mendoza, na Argentina, no lado argentino. É caracterizado, em razão da altitude e terreno, um dos melhores lugares do mundo para produzir vinhos de alta qualidade. O Vale tem hoje o desenvolvimento de tecnologia, vinícolas e vinícolas, com vinhos feitos em uvas como o Tori Negro, de grande uva Pinot Noir italiano.

Revista - Como as vinícolas impulsionadas pela Ares dos Andes podem ser comercializadas?

Carrao - Na primeira fase do projeto optamos por trabalhar diretamente com parcerias com os produtores e lojas de vinhos de vinhos. Agora, estamos de mãos dadas com o Chile. Uma das coisas é a oferta de oportunidades, mesmo vinhos de resumo para os produtores locais. Temos oferecido um clima para produtores locais em locais muito próximos e estratégicos, mesmo produzindo com as melhores uvas vinhos e por isso a comercialização. Por enquanto, todos os vinhos podem ser encontrados, além dos restaurantes de Brasília, através das lojas que estão abertas em todas as regiões do país, com o objetivo de alcançar o consumidor www.aresdosandes.com.br.

Revista - Por que Brasília foi escolhida como ponto de partida para a Ares?

Carrao - Além de vinhos, existe muitas empresas e vinícolas de vinhos e com tempo entre São Paulo e Brasília, sempre acreditamos que seria o melhor lugar para comercializar, para qualidade de infraestrutura e principalmente, pelas melhores condições de mercado, mas é a localidade. É possível fazer negócios com o maior produtor de uva do mundo.

Revista - Quais são as planas para o futuro?

Carrao - O plano de negócios está em andamento. Além de fazer o lançamento de vinhos, vamos produzir uma Degustação, com a oportunidade de trabalhar com a uva e Ares que não trouxe o Brasil, através de lojas e vinícolas locais.

Revista - Explique como foram produzidos que você trouxe para os brasileiros.

Carrao - Sem nenhuma dúvida, a melhor uva do mundo. Todos foram cuidadosamente selecionados, depois de degustar com detonação de produtores. Para exemplificar, temos os vinhos Tori Negro e Pinot Noir, ambos produzidos para momentos de descontração e relaxamento. Tori Negro e Pinot Noir são produzidos em El Valle, o melhor e mundial de Pinot Noir, Tori Negro e Imperecto, o português do Vale do Uco, as vinícolas vinhos de Mariposa-Pinot Noir e os melhores vinhos de Tori Negro. São vinhos que por todos os nossos produtores e produtores locais, bem como por todos os diferentes. São vinhos que nos oferecem qualidades e sabores, mais completos e complexos, produzidos de uvas de Argentina no Brasil, distribuídas com exclusividade por Ares dos Andes.

Revista - Quais serão os próximos passos?

Carrao - Nos próximos meses, vamos agir no lado brasileiro através do nosso DDTI, onde se encontra uma uva com as melhores condições de uva, mais do que qualquer. Um dos que serão os nossos parceiros para a comercialização de vinhos de produtores de projetos. Também a DDTI está trabalhando com vinhos de uva.



CULINÁRIA ÁRABE CRESCE EM BRASÍLIA



Foto: Divulgação Empório Árabe

Pratos Árabe Empório

Uma das mais aromáticas e antigas do mundo, a culinária árabe caiu no gosto do brasileiro. São vários restaurantes e empórios na capital que se dedicam a criar pratos cheios de tempero, cor e sabor. Quando se fala nessa cozinha, é impossível não lembrar dos tradicionais kibe, esfiha e pão sírio. Mas, eles representam apenas uma pequena parte dessa rica cozinha.

A culinária árabe engloba diversas cozinhas regionais, do Iraque a Marrocos, passando pelo Egito e pelos países do Levante. Também foi influenciada por vizinhos, como Turquia, Paquistão, Irã e Índia. Na cultura árabe, a comida representa uma importante base para a comunicação e relacionamentos. As refeições são o centro dos encontros familiares e círculos sociais.

Os pratos apresentam uma enorme variedade de sabores, com a utilização de ingredientes simples e raros em misturas equilibradas. A grande marca desta cozinha são os diversos temperos e a combinação requintada das carnes e verduras introduzidas no Brasil especialmente pelos imigrantes árabes sírios e libaneses.

Historicamente, os povos dessa região têm na carne a base de sua alimentação. Outros alimentos como as frutas secas e peixes também são consumidos. Há ainda a utilização do leite de cabra e o gosto pelas especiarias, como acontece na elaboração da kafta, um tipo de almôndega aromatizada.

A introdução das especiarias na cozinha árabe é resultado da intensa atividade comercial que era realizada no Mediterrâneo. É o sabor desses temperos, incorporados em sua cultura culinária ao longo dos tempos, que a confere a fama de cozinha aromática. Os deliciosos aromas são resultado da utilização de ervas frescas, como salsa, hortelã, coentro, e alecrim, e de condimentos como açafrão, noz moscada e canela.

Os pratos da culinária árabe são saudáveis, com alto valor nutritivo e baixas calorias. Com pouca fritura e quase nada de gordura, a maior parte é assada, cozida ou grelhada, além de quase sempre acompanhados por legumes e saladas. Um dos pratos mais pedidos nos restaurantes especializados, o kibe cru, por exemplo, se acompanhado de salada de folhas, cebola e hortelã, possui menos de 150 calorias a cada



Foto: Rafaela Cambuy

Folhado de nozes

100g. As famosas pastas homus (grão de bico) e babaganuche (berinjela), também são opções leves e saudáveis para servir de entrada.

Os doces têm um lugar especial nesta cozinha. São muito elaborados, geralmente feitos de nozes, amêndoas, frutas secas e mel, e aromatizados com deliciosas essências, como a de rosas e a de flor de laranja. Uma iguaria da doçaria árabe muito conhecida no mundo inteiro é a Baklava, uma torta de massa folhada de origem turca.

Brasília - O primeiro restaurante árabe a conquistar o paladar dos brasilienses foi o Lagash, fundado em 1987 por Lenita Saad Hamu e sua filha, Maria de Fátima. O restaurante funcionou por 27 anos e recebeu vários prêmios, inclusive de segundo melhor restaurante árabe do Brasil, pela Revista Veja e pelo Guia Quatro Rodas. Com a morte de Lenita em 1994, Fátima ganhou a companhia do pai, Alberto Hamu, que a ajudou até falecer em 2013, aos 93 anos. O Lagash fechou as portas em seguida.

Recentemente a família deu novo rumo à grife árabe, com a inauguração do Lagash Mediterranée, na 112 Norte. A rotisseria atua com os mesmos produtos do antigo restaurante, vendidos por peso ou por unidade, e também oferece produtos congelados. A famosa esfiha feita com massa folhada sai por R\$ 5,00 a unidade, de carne ou com recheio de coalhada, e os doces folhados custam R\$ 7,00 a unidade.

Um mix de empório gourmet e bistrô, o Marzuk inaugurou sua primeira unidade em 2009. Atualmente são três casas, duas na Asa Sul (106 e 413) e um na Asa Norte (708/709). O nome

significa "abençoado por Deus" e traduz, ainda, prosperidade e abundância. A proposta da casa é resgatar o que existe de mais tradicional na culinária árabe, com todos os temperos, sabores e receitas originais e centenárias da família Cury, radicada no Brasil desde o século passado.

Além do pão de fabricação artesanal, a casa oferece esfiha, pastas, coalhada seca, kafta, kibes, charuto, Falafel (bolinhos fritos de massa de grão de bico e especiarias, servido com tomate, pepino, rabanete e alface) e doces tipicamente árabes. No empório Marzuk é possível encontrar temperos, essências, ervas e nozes, entre outras dezenas de itens nacionais e importados.

Instalado em Águas Claras desde 2011, o Empório Árabe inaugurou sua segunda unidade no final de novembro, na Asa Sul (215). Nos dois endereços, oferece uma rica mostra da cultura e da comida do Oriente Médio, agregando empório e restaurante.

A cozinha da casa destaca-se pela tradição das receitas árabes, repassadas de geração em geração, somada à criatividade da chef Lídia Nasser, de família libanesa, que explora ingredientes típicos dessa culinária em releituras ou preparos contemporâneos. "Além da experiência gastronômica, oferecemos também um empório com diversos produtos e um ambiente temático, criado para que as pessoas se sintam em outro país", explicou a chef, que realiza viagens anuais ao Líbano para visitar restaurantes e se atualizar.



A tradicional Kafta

Foto: Rafaela Cambuy



Foto: Raíaela Cambuy

O restaurante apresenta a Noite Árabe, uma experiência diferenciada com comidas típicas, músicas e apresentação de dança do ventre, toda primeira sexta-feira de cada mês em Águas Claras, e toda última sexta-feira de cada mês na Asa Sul, sempre das 20h às 0h.

Para os Sócios do late, a chef Lídia abriu a receita do tradicional Homus Tahine, uma deliciosa pasta de grão-de-bico com tahine, servida como entrada, geralmente acompanhada de pão sírio. Confira:

Receita de Homus Tahine do Empório Árabe

Porção para 6 pessoas

Ingredientes:

- 4 colheres de chá de tahine
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 kg (meio quilo) de grão-de-bico cozido
- 200ml de azeite.

Modo de preparo:

Deixe o grão-de-bico de molho na água de um dia para o outro. No momento do preparo, coloque-o na panela de pressão, cubra-o com água e cozinhe por cerca de 40 minutos, até que os grãos amoleçam. Reserve e deixe esfriar. Após, adicione os grãos, o tahine, o alho picado, o azeite e o sal em um processador. Bata até que a mistura ganhe consistência de pasta. Acerte o sal. Em seguida, sirva com pães árabes.



Foto: Thiago Bueno

Chef Lídia Nasser Empório Árabe



XXI REGATA
CONSELHO DELIBERATIVO
IATE CLUBE DE BRASÍLIA - 2016



XXI REGATA CONSELHO DELIBERATIVO IATE CLUBE DE BRASÍLIA - 2016



Data do Evento: 19 e 20 de março
19/03 (Sábado) - Regatas de Monotipos a partir das 13h
20/03 (Domingo) - Regatas de Veleiros de Oceanos a partir das 9h30



A festive poster for 'Festa Junina do late' on a corkboard background. The title is in large, bold, white letters with a red outline. A yellow banner below it says 'Salve na agenda!'. At the bottom, the dates '2, 3 e 4 de junho' are written in large, bold, white letters with a black outline. Decorative elements include a red keyboard, a red rotary phone, and colorful triangular bunting flags.

Festa Junina do late

Salve na agenda!

**2, 3 e 4
de junho**