

IATE CLUBE

DE BRASÍLIA

Iate Clube de Brasília
completa 60 anos







Iate Clube
de Brasília



IATE CLUBE DE BRASÍLIA



IATE CLUBE DE BRASÍLIA

Diretoria de Comunicação e Marketing

Telefone: 3329-8743

Edição nº 91

Essa publicação é de responsabilidade
do Iate Clube de Brasília



EXPEDIENTE IATE

Diretor de Comunicação e Marketing

Sidney Campos

Gerente de Comunicação e Marketing

Cristiane Zanini

Jornalista Responsável

Simone Azevedo

Registro DF-7302/98

Redação e Revisão

Simone Azevedo

Projeto Gráfico

Rafael Gorla

Capa

Washington Macêdo

Diagramação

Washington Macêdo

Fotos

André Silva - Faquini Fotografias,
Paulo Aguiar, Ketlyn Hanna,
Marcelo Zambrano, Nilton Silva

Tiragem

5.000 exemplares

Distribuição dirigida

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

Impressão

Gráfica Coronário

SIG Quadra 6 Nº 2340/70

Telefone 3038-1012

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

SETOR DE CLUBES ESPORTIVOS NORTE

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

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

WWW.IATEBSB.COM.BR

CLUBE ASSOCIADO



/iatebsb



@iatebsb



@iatebsb

ÍNDICE

20 / **GESTÃO**

Importantes matérias são aprovadas pelo Conselho Deliberativo em reunião
late já sente a economia proporcionada pelo Programa de Eficiência Energética
Sócios terão desconto na mensalidade do late
late digitaliza dados dos Associados

20 / **ESPAÇO SAÚDE**

Academia passa pela maior manutenção de sua história

22 / **NÁUTICA**

late sediou Campeonato Brasileiro da Classe Finn
Resultado da 1ª Etapa do Ranking da Classe Optimist

26 / **SOCIAL**

Feijuca do late 2020: que festa!
Carnaval no late com atrações para toda a família
Orquestra Bianchini faz apresentação memorável no late

46 / **CAPA**

late Clube de Brasília completa 60 anos
60 motivos para amar o late

56 / **CIATE**

CER oferece aulas de Ginástica Rítmica e de Ginástica Artística para Sócios

57 / **PATINAÇÃO**

Campeonato Brasiliense de Patinação

58 / **FUTEBOL**

Time Sub15 de Futebol do late retoma os treinos

59 / **EMIAATE**

EMIAATE deu início às atividades 2020 com festa

60 / **CARTAS**

Torneios de cartas reúnem Sócios em disputadas partidas

62 / **COMPORTAMENTO**

Lei do Silêncio: a arte de conciliar sossego e diversão

64 / **GOURMET**

Risoto para esquentar as noites com muito sabor

66 / **SAÚDE**

Terapia EMDR como alternativa contra a ansiedade e depressão

68 / **BELEZA**

Próteses mamárias têm cada vez mais tecnologia agregada

70 / **NUTRIÇÃO**

Lancheira saudável

72 / **EDUCAÇÃO**

A lógica de games como aliada do estudo de jovens

73 / **TÊNIS**

Larri Passos ex-treinador de Guga visita o late Clube Sul-americano de Tênis foi sucesso absoluto no late

76 / **NATAÇÃO**

Escola de Natação lugar ideal para o desenvolvimento das crianças

79 / **JUDÔ**

Atletas do late participam do Campeonato Brasiliense de Judô

80 / **ROTEIRO**

Pirenópolis: um paraíso perto de você

MENSAGEM DO COMODORO



CARO ASSOCIADO,

Enfrentamos um momento desafiador, nunca antes vivenciado pelo late Clube de Brasília. Em frente a uma pandemia (COVID-19) de grandes proporções, nos vimos obrigados, pela primeira vez, a fechar as portas do Clube, em cumprimento aos decretos do Governo do Distrito Federal em combate a disseminação do novo coronavírus.

Entendemos que a situação é emergencial e que a medida visa contribuir com o ambiente de isolamento social solicitado arduamente pelas autoridades sanitárias e de saúde do Brasil. É uma atitude necessária e responsável de indivíduos e instituições que atuam pensando nas necessidades e benefícios da coletividade.

De toda forma, durante o período de suspensão das atividades, trabalhamos para manter nossos canais de comunicação ativos e disponíveis, para levar ao Quadro Social as informações relevantes a cada momento. Também mantivemos as atividades essenciais para deixar o Clube ainda melhor e mais bonito para receber os Sócios ao término do isolamento social.

Nossas equipes executaram trabalhos minuciosos para garantir a limpeza e a manutenção de todo o campus do late e também para a finalização de relevantes obras, como a reforma das churrasqueiras e a conclusão das obras das quadras cobertas de tênis, entre várias outras. No período de isolamento, o patrimônio dos Sócios

também foi devidamente resguardado e os serviços de segurança e monitoramento funcionaram normalmente, 24h por dia.

Diante desse cenário, também adiamos os eventos em comemoração ao aniversário de 60 anos do late, que estavam sendo planejados com muito carinho para a Família latista. Mas, não podemos deixar data tão relevante passar em branco, pois são inúmeros os motivos para celebrar.

O late, que foi um sonho realizado do Presidente Juscelino Kubitschek, é hoje um dos melhores e mais completos clubes Sócio esportivos do país e um dos ícones da capital brasileira. Fundado em 5 de abril de 1960, a história do late se confunde com a da cidade. O então presidente se referia ao espaço como sendo “a sala de visitas da nova metrópole”. Nesta edição da Revista do late, vamos comemorar a marca dos 60 anos, trazendo um pouco do late para sua casa. Confira na nossa matéria de capa.

Espero revê-los em breve, com saúde e muito ânimo, quando pudermos nos reunir novamente, na retomada de nossas atividades.

Rudi Finger
Comodoro

CONSELHO DIRETOR - GESTÃO 2017/2020

Comodoro
Rudi Finger

1º Vice-Comodoro
Temístocles Grossi (Quinho)

2º Vice-Comodoro
Celina Mariano O. Silva

DIRETORES

Jurídico
Juliano da Cunha Frota Medeiros

Secretário
Carlos Alberto Ferreira Júnior

Financeiro
João Alfredo de Mendonça Uchôa

Administrativo e de RH
Marili Maria Amorim P Rodrigues

Patrimônio e Suprimentos
Ricardo Macedo

Engenharia
Francisco Carpofofo da Rocha Neto

Operações e Logística
Francisco Zenor Teixeira

Cultural
Carlos Alberto Santiago

Comunicação e Marketing
Sidney Campos Silva

Social
Nelson Campos

Médico
Nelson Diniz de Oliveira

Esportes Náuticos
Flávio Martins Pimentel

Esportes Coletivos
Temístocles Grossi (Quinho)

Esportes Individuais
Ana Claudia de Oliveira Costa Barreto

Espaço Saúde
Rudi Finger (Interino)

VICE-DIRETORES

Ouvidoria
Guilherme Souza Juliano

Patinação Artística
Ana Claudia de Oliveira Costa Barreto

Futebol
André Luís da Silva

Peteca
Ruy Parente Vianna Filho

Futevôlei
Luciano Ponte de Oliveira

Beach Tennis
Maria Cecília de Almeida Moço

Basquete
André de Azevedo Machado

Squash
Rodolfo Gonçalves Júnior

Voleibol
Jorge Eduardo B. Brasil

Escolas Náuticas
Juliano Camargo Rosas

Motonáutica
Marcelo Teixeira Gallerani

Sinuca
Moisés do Espírito Santo Júnior

Windsurf
Danilo Mello Mattos

Esportes Aquáticos
Edward Cattete Pinheiro Filho

Jogos de Cartas
Marília Aparecida R. dos Reis Gallo

Tênis
Gilson Machado da Luz

Tecnologia e Informática
Andre Ruelli

Jurídico
Tomaz Alves Nina

Planejamento e orçamento
Maurício C. de Albuquerque

Clube de Corrida
Ana Carolina Aguiar C. Naves

Tênis de Mesa
Jaime Sampaio Bicalho

Social
Eider Alves de F. e Queiroz

ASSESSORES

José Lirio Ponte Aguiar

Marili Maria Amorim P Rodrigues

PRESIDENTES

Ciate
João Lima Bastos

Vice-presidente do CIATE
Nidia Marlene Fernandes

Emiate
Eliete de Pinho Araújo

FUNDADORES

Juscelino Kubitschek de Oliveira (Patrono)
Adeildo Viegas de Lima
Agnello Paz Sobreira
Aloysio de Carvalho Silva
Aluizio Alves
Álvaro Alberto de Araujo Sampaio
Antônio Augusto Barcellos da Cunha
Armando Leite Rolemberg
Armando Ribeiro Falcão
Carlos Murilo Felício dos Santos
Carlos Quadros

Cesar Prates
Dilermando Silva
Eloysio de Carvalho Silva
Francisco Monteiro de A. Filho
Geraldo de Andrade Carneiro
Geraldo Gomes de Lemos
João Luiz Soares
João Napoleão de Andrade
José Aparecido de Oliveira
José Aquino Porto
Léo Sabastião David

Lídio Lunardi
Lourival Ferreira Carneiro
Marco Paulo Rabello
Mauro Borges Teixeira
Oscar Niemeyer
Oswaldo Penido
Sílvio Piza Pedroza
Victor Nunes Leal
Newton Andrade;
João Milton Prates;
José Ferreira de Castro Chaves.

EX-COMODOROS

1961/1963 Geraldo Andrade Carneiro; 1963/1965 Sílvio 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 Rubens de Moraes Jardim; 1985/1991 Edgard Frederico Hasselman; 1991/1993 Paulo Aurélio Quintella; 1993/1997/1999/2001 Ennius Marcus de Moraes Muniz; 1997/1999 Nelson Campos; 2001/2005 George Raulino; 2005/2009 Edson Carvalho Mendonça; 2009/2013 Mario Sergio da Costa Ramos; 2013/2017 Edison Antônio Costa Britto Garcia.

HONORÁRIOS

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

PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Caro Sócios,

O ano mal começou e estamos vivenciando uma das piores pandemias decretada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em decorrência da disseminação global do novo coronavírus (COVID_19). O isolamento social imposto pelos governantes para impedir o seu avanço são alguns dos impactos sofridos por todos nós, brasileiros e brasilienses, nessa crise de saúde de alcance mundial.

Diante desse fato e com especial atenção à saúde dos associados, colegiado e colaboradores; nós, da Mesa Diretora do Conselho Deliberativo no uso das nossas atribuições estatutárias e regimentais, disposto no artigo 76, I, b e de acordo com o artigo 46, deliberamos sobre as pautas que seriam votadas na reunião Ordinária e Extraordinária do dia 26 de março.

De modo ad referendum, o Conselho aprovou o parecer da Comissão Fiscal, referente às contas de Conselho Diretor do exercício de 2019. Além da proposta da Comissão Permanente de Orçamento e Finanças, relacionada à sugestão de Readequação do Orçamento de 2020, elaborada pela Diretoria Financeira do Clube.

Vale ressaltar que essas decisões serão levadas para deliberação do Plenário do Conselho Deliberativo na próxima reunião do colegiado, em julho. Certos de que em breve essa situação de pandemia será amenizada com os avanços da medicina e a dedicação dos nossos profissionais de saúde, seguimos confiantes e cumprindo os decretos das autoridades de isolamento para amenizar efeitos na nossa saúde, da nossa família e amigos.

Agradeço a parceria de sempre e espero contar com todos ao longo de 2020. Não deixe de opinar e trazer sua demanda. Estamos sempre abertos a ouvi-los. Envie mensagem pelo IATEzap ou mande suas críticas e sugestões para os e-mails conselhodeliberativo@iatebsb.com.br ou iateclubebbsb@gmail.com.

Forte abraço e cuidem-se,

Antônio Oscar Guimarães Lóssio
Presidente do Conselho Deliberativo

CONSELHO DELIBERATIVO

GESTÃO 2017/2020

MESA DIRETORA

Presidente:

Antônio Oscar Guimarães Lóssio

1º Vice-Presidente:

Jeremias César Júnior

2º Vice-Presidente:

Vitório Augusto de Fernandes Melo

1º Secretário:

Henrique Samuel Ponte Alencar

2º Secretário:

Luiz Mauro Da Rocha

COMISSÃO FISCAL

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

FUNDADORES

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

BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto Sampaio, Amauri Serralvo, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Fernando Boani Paulucci, George Raulino, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, José Galbinski, Léo Sebastião David, 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, Reginaldo Oscar de Castro e Rudi Finger.

EX-COMODOROS

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

CONSELHEIROS NATOS

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

CONSELHEIROS EFETIVOS

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

SUPLENTES DE CONSELHEIRO

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

EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

1961/1963 Paulo de Tarso Santos; **1963/1965** Carlos Murilo Felício dos Santos; **1965/1967** Sylvio Piza Pedrosa; **1967/1969** Juscelino José Ribeiro; **1969/1973** Olavo Drummond; **1973/1975** José Alberto Couto Maciel; **1975/1979** Antônio Carlos Elizalde Osório; **1979/1985** Reginaldo Oscar de Castro; **1985/1989** Fernando Neves da Silva; **1989/1991** Geraldo Andrade Fonteles; **1991/1993** Luiz Augusto Castro de Macedo; **1993/1997** Frederico José da Silveira Monteiro; **1997/2001** Augusto César José de Sousa; **2001/2005** Gerson de Sousa Lima; **2005/2009** José Hilário de Vasconcelos; **2009/2011** Amauri Serralvo e **2011/2013** Geraldo Brindeiro; **2013/2017** Rudi Finger.

IMPORTANTES MATÉRIAS

SÃO APROVADAS PELO CONSELHO DELIBERATIVO EM REUNIÃO



O Conselho Deliberativo do Iate Clube de Brasília aprovou, em reunião ordinária e extraordinária realizada no dia 13 de fevereiro, o Relatório das Atividades do Conselho Diretor, referente ao 2º semestre de 2019, por unanimidade. Também foram aprovadas as propostas de troca do piso do Ginásio de Esportes e a aquisição de piso para a Escola de Tênis de Mesa, além da celebração de convênio com o Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Brasília, para a contratação de estagiários para o Clube. Na ocasião, também foram aprovados, por maioria absoluta, os termos do parecer da Comissão de Infraestrutura, para a demolição do Prédio da Antiga Sauna.



Diretores presentes à reunião

IATE JÁ SENTE a economia proporcionada pelo Programa de **EFICIÊNCIA ENERGÉTICA**

42%



28 DE JANEIRO R\$ 110.811,67

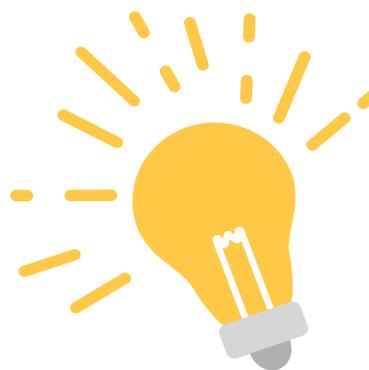
28 DE FEVEREIRO R\$ 64.270,20

Com a execução e conclusão da maior parte dos projetos que compõem o Programa de Eficiência Energética, o Iate já sente na conta de luz seus primeiros efeitos, com uma redução de 42% em apenas um mês. A conta com vencimento em 28 de janeiro foi no valor a pagar de R\$ 110.811,67. A nova conta, com vencimento em 28 de fevereiro, veio no valor a pagar de R\$ 64.270,20.

Nos próximos meses a economia deve ser ainda maior, já que os chuveiros dos banheiros do Clube já estão contando com o aquecimento solar. Para a melhor utilização do equipamento, os usuários deverão ficar atentos a algumas orientações. O sistema inclui duas torneiras diferentes, uma exclusiva para água quente e a outra para a água fria. Para melhor utilização, a

recomendação é abrir primeiro a água fria e depois dosar com a torneira quente, até a temperatura desejada.

Saiba mais - Em 2016, o Iate iniciou uma série de pesquisas visando a redução do consumo de energia elétrica e começou as mudanças com a substituição dos holofotes de vapor metálicos das quadras de Tênis, Peteca e Beach Tennis, por LED. Paralelamente, teve início um estudo aprofundado para identificar os principais pontos de consumo de energia no Clube, para direcionar um programa de investimento destinado à eficiência energética no uso final. Chegou-se, assim, ao Programa de Eficiência Energética desenvolvido pela CEB, que faz investimentos previstos pela legislação (Lei 9.991/2000), destinando 1% da sua receita líquida anual em pesquisas do setor elétrico e em programas de eficiência energética no uso final.

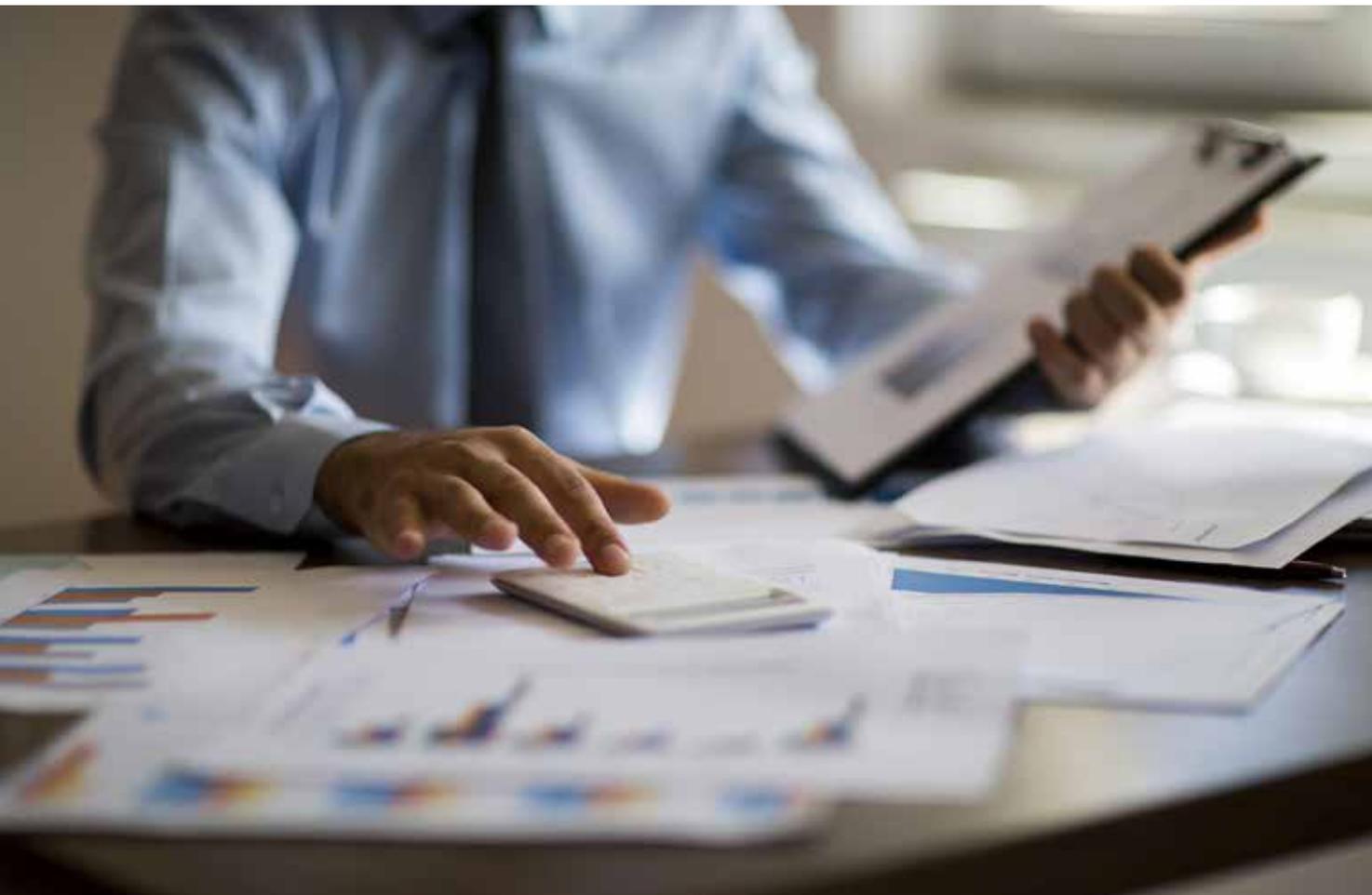


1.147,84 MWh

O diagnóstico energético do Iate foi emitido em 2017 e aprovado em chamada pública. O programa foi detalhado e apresentado à CEB em janeiro de 2018 e o Termo de Cooperação Técnica foi assinado em setembro do mesmo ano. A aprovação garantiu ao Iate a inclusão no Programa de Eficiência Energética, incluindo a modernização de equipamentos consumidores de energia e a instalação de uma mini usina de geração de energia fotovoltaica (energia solar). A projeção já está sendo cumprida, que era de que, em ação, o projeto proporcionaria uma considerável redução nas contas de energia elétrica do Clube, de aproximadamente 42,42% do consumo anterior, o equivalente a 1.147,84 MWh/ano. Ou seja, de uma economia de mais de R\$ 500 mil ao ano.

SÓCIOS TERÃO

DESCONTO NA MENSALIDADE DO IATE



Nos meses de maio e junho, os Sócios do Iate Clube de Brasília terão uma redução de R\$ 200 na mensalidade, o equivalente a 40% da taxa de contribuição mensal, para cada título. O desconto atende à reivindicação do Quadro Social do Iate, que teve seu funcionamento interrompido em cumprimento aos decretos do Governo do Distrito Federal, como parte das ações contra a proliferação do Novo Coronavírus.

A proposta da Comodoria foi aprovada por unanimidade pelo Conselho Diretor em reunião virtual extraordinária realizada no dia 08 de maio. Em caráter de urgência, na mesma noite, a medida foi avaliada e aprovada pelo Conselho Deliberativo do Iate.

O desconto será automático nos boletos dos meses de maio e junho, com vencimentos nos dias 30/05 e 30/06, e vai beneficiar a todos os Associados. Segundo o Diretor Financeiro, João Uchôa, tal medida só é possível graças à saúde financeira e ao forte controle

gerencial do Iate. “A decisão foi tomada após detalhada análise orçamentária e visa beneficiar o Sócio Iatista nesse momento de crise econômica em decorrência do fechamento do comércio e dos clubes sociais por conta da pandemia, sem prejudicar, entretanto, as contas do Clube”, explicou.

Esta decisão soma-se às anteriores tomadas pela atual gestão em prol dos Associados. Desde o dia 15 de março, quando a Academia do Iate e o CIATE tiveram que parar de funcionar em cumprimento aos decretos 40.539 e 40.583 do GDF, as mensalidades dos setores não estão sendo cobradas. O Iate fez a devolução dos valores inicialmente cobrados, referentes aos 15 dias proporcionais de março e ao mês integral de abril. Em maio, a cobrança não foi realizada, automaticamente. O mesmo se aplica às Escolinhas Esportivas pagas.

GESTÃO

Constante manutenção - Desde o início da pandemia e das resoluções do Governo do Distrito Federal para conter a proliferação do Novo Coronarívus, a gestão do late está atenta e trabalhando para que os impactos para o Clube, para os colaboradores e para o Associado sejam os menores possíveis. “Pela primeira vez na história, o late Clube de Brasília fechou suas portas. Mas, continuamos trabalhando muito para mantê-lo em seu costumeiro padrão de excelência para quando pudermos novamente receber a Família latista”, disse o Comodoro Rudi Finger.

Mesmo fechado, o late mantém integralmente seu quadro funcional. A jornada dos funcionários foi adaptada para que os serviços essenciais fossem mantidos, respeitando as recomendações das organizações de saúde. Como a interrupção das atividades do Clube, inicialmente prevista para ser até o dia 03 de maio, foi prorrogada pelo GDF por mais duas vezes, cerca de 200 funcionários, principalmente professores de atividades esportivas, do Ciate e da Academia, tiveram seus contratos suspensos este mês, obedecendo às regras da Medida Provisória

936/2020. “O objetivo é garantir os empregos e não realizar demissões”, disse Marili Rodrigues, Diretora de Administração e Recursos Humanos.

Desde o decreto que determinou a suspensão das atividades, em 18 de março, as equipes têm atuado na limpeza, manutenção, conclusão de relevantes obras e para garantir a segurança do patrimônio do Associado. O Conselho Diretor se mantém ativo, acompanhando as decisões governamentais e todos os seus desdobramentos e, a partir de então se reunindo semanalmente para determinar os rumos para o enfrentamento desta crise, jamais antes vista desde a fundação do late, há 60 anos.

“Entendemos que o momento exige a compreensão e parceria de todos. Nossos canais de atendimento continuaram funcionando para que o Associado possa tirar suas dúvidas. Manteremos também, neste período, nossos canais de comunicação ativos, para que as informações importantes e todas as resoluções cheguem a vocês rapidamente”, concluiu o Comodoro.



CAMPUS DO IATE

EM CONSTANTE MANUTENÇÃO PARA A REABERTURA



Em cumprimento aos decretos do Governo do Distrito Federal, o Iate Clube de Brasília continua com o acesso interrompido para os Associados. Mas, as equipes de todos os setores do Clube não pararam e continuam trabalhando pela manutenção do campus e na execução de importantes obras e reformas. O objetivo é deixar o Clube em perfeitas condições e dentro do padrão de excelência costumeiro do Iate para o retorno das atividades.

“Estamos preparados e, assim como os Sócios, ansiosos pela reabertura. Aguardamos a autorização do Governo do Distrito Federal e as definições das organizações competentes de saúde e vamos cumprir regidamente todas as orientações para a garantia da saúde de bem estar de toda a Família Iatista e do quadro funcional do Iate, que tem trabalhado com muito afinco desde que o Clube teve que fechar as portas”, explicou o Comodoro Rudi Finger.

Nas últimas semanas, o trabalho continuou intenso. Foi concluída a obra de reforma do acesso ao Espaço Saúde. O piso-grama foi substituído por pedra portuguesa. “O antigo piso apresentava muitos problemas, principalmente em épocas de chuva, com





essa reforma, o local além de eficiente ficou mais bonito”, contou Rudi Finger, que responde interinamente pela diretoria do setor. O novo piso também recebeu lavagem especial.

No mesmo local também foram instalados mais postes de iluminação, para o conforto dos alunos que por ali transitam no período noturno. O teto do edifício e as janelas externas também foram limpos e foi realizada a poda da cerca na Academia.

O serviço de limpeza é contínuo. Merecem destaque a lavagem de toda a estrutura de lona do Espaço Poliesportivo Sul, da fachada da Sede Social e de todas as quadras de Peteca cobertas, que também receberam pintura nova. O suporte da caixa d’água também foi pintado. A grama tem sido cortada com maior frequência, já que por conta do aumento das chuvas, o crescimento é bem mais rápido. Também foi realizada a poda das árvores e a dedetização dos gramados e das plantas, contra formigas e pulgões. A equipe da diretoria de Operações e Logística também se empenhou na limpeza do mobiliário, como as cadeiras e mesas das piscinas, que foram todas lavadas.



Todas às segundas e quintas-feiras, acontece a dedetização, pela empresa especializada Proplans, contra ao mosquito da dengue. As últimas áreas em que o serviço foi realizado foram: Náutica, barcos, orla do Clube, churrasqueiras, no pomar de frutas e no campo de futebol.

O jardim na área externa do Clube foi finalizado! Após a colocação da nova cerca, produzida de forma sustentável a partir do antigo telhado das quadras de tênis e do plantio de grama, houve a colocação do meio fio, deixando o espaço mais bonito, agradável e seguro.

Vídeos - Para que os Sócios possam acompanhar em detalhes tudo o que está sendo feito no late Clube nesse momento de isolamento social, a Diretoria de Comunicação e Marketing está gravando vídeos com a direção de todos os setores do Clube. Nas gravações, os responsáveis pelas áreas detalham todas as atividades que estão sendo realizadas no período, que são ilustradas com belas imagens.

Os vídeos estão disponíveis nos perfis oficiais do late no Instagram e no Facebook, no site do Clube (www.iateclubedebrasil.com.br) e estão também sendo enviados por e-mail para os Associados. Acompanhe!



NOVIDADE:

IATE TERÁ BARBEARIA MODERNA E INOVADORA!



Quando for autorizado a reabrir as portas, o Iate Clube de Brasília trará aos Sócios uma novidade: uma inovadora barbearia, com maquinários modernos e serviços de qualidade, para atender gostos clássicos e também os diferenciados! Tudo isso com preço mais acessível do que o da concorrência.

“Após Processo Licitatório, com minuciosa análise, o Iate selecionou a proposta mais vantajosa para o Associado, na combinação técnica e preço, para concessão onerosa de uso de área destinada à exploração comercial, no ramo de barbearia”, explicou o Comodoro Rudi Finger.

A empresa que venceu o certame atua no ramo de barbearia desde 2016 e é gerida por jovens empreendedores que têm uma visão moderna e

estratégica para o negócio. Com o slogan “o jeito moderno de ser clássico”, os novos concessionários pretendem trazer, para o público masculino do Iate, as mais recentes novidades do segmento, sem perder a essência dos serviços clássicos de barbearia. A barbearia contará com oito profissionais, entre barbeiros e barman, que receberam recente treinamento de capacitação e reciclagem.

A Comodoria, a Superintendência, a Engenharia e o Setor de Licitações e Contratos já realizaram uma reunião de alinhamento com a empresa, que apresentou um layout inovador. A expectativa é que a inauguração aconteça assim que houver a liberação governamental para retomada das atividades do Clube.



Anúncie na Revista do late

Setor de Comunicação
(61) 3329-8743

IATE DIGITALIZA

DADOS DOS ASSOCIADOS



Depois de amplo estudo e pesquisa de mercado, o Iate Clube de Brasília contratou uma empresa terceirizada especializada para a digitalização de todas as pastas dos Associados. O trabalho começou em fevereiro deste ano e deverá durar aproximadamente quatro meses. “Detectamos uma necessidade urgente da realização deste serviço pois alguns documentos estão se deteriorando pelo manuseio frequente e pela ação do tempo. A empresa contratada está realizando um trabalho de tratamento, higienização, troca de pastas e envelopamento dos documentos”, explicou o Comodoro Rudi Finger.

Após a realização do serviço, os dados completos dos títulos e documentos dos Sócios ficarão armazenados numa pasta protegida, na base de dados do Clube, o que vai proporcionar mais segurança, melhor controle do patrimônio dos Associados e agilidade no acesso às informações para atendimento das demandas da Secretaria Social e na atualização dos cadastros. A partir de agora, todas as novas movimentações de títulos serão documentadas digitalmente.



Torneio Interno Perebão 3 agita as quadras de areia do late



Nos dias 08 e 09 de fevereiro, o espaço Poliesportivo Sul recebeu o primeiro torneio interno do ano do Beach Tennis, o Perebão 3. Diferente dos demais torneios realizados no Clube, nos quais o atleta escolhe a sua dupla, neste os atletas mais experientes jogam com os iniciantes, formando duplas mais equilibradas. “O formato do torneio foi desenvolvido por atletas do late para proporcionar uma integração entre os jogadores de Beach Tennis”, explicou Cecília Moço, Vice-diretora da modalidade.

O evento foi um sucesso de público, com 101 atletas inscritos. Mesmo com a chuva insistente, os participantes compareceram em peso e foi um fim de semana com excelentes jogos e muita diversão. “O resultado final foi muito envolvimento, novas parcerias e uma confraternização espetacular. Gostaria de agradecer o apoio do nosso Vice-comodoro Quinho Grossi e do nosso Comodoro Rudi Finger, às pessoas da organização e do apoio”, disse Cecília. Lília Barros e Marcelo Verano foram os campeões, seguidos por Sandra Gomes e Marcus Túlio Tristão. Os atletas Cibele Togawa e Emerson Coimbra receberam a premiação de revelação do torneio.

Latista participa do EGA Group Internacional de Beach Tennis



A atleta do late Julia Mendonça Vasconcelos participou do CBT GA - Ega Group Internacional de Beach Tennis, realizado de 6 a 9 de fevereiro, em Santos (SP), com resultados muito expressivos. Ela foi a campeã Mista Sub14 e Vice-campeã Feminina Sub14.

late marca presença no Circuito Brasiliense de Beach Tennis



Atletas do late tiveram excelentes resultados no Circuito Brasiliense de Beach Tennis, o primeiro torneio realizado pela federação da modalidade do ano. O campeonato foi realizado no Soul Beach Tennis, de 11 a 16 de fevereiro.

Os latistas subiram ao pódio em diversas categorias. Na Mista B, os campeões foram Cláudia Cavalcante e Marcelo Klimkievicz. Na Categoria Mista 50+, Cláudia Cavalcante e Marcelo Klimkievicz ficaram em primeiro lugar, seguidos por Lília Ribeiro e Elismar Teixeira Vasconcelos, que conquistaram o vice-campeonato. Na Categoria 40+, as campeãs foram Monica Bontempo e Cláudia Cavalcante, seguidas por Dani Belga e Fernanda Favilla, em segundo lugar.

No Masculino B, o late conquistou o primeiro lugar, com Gustavo de Lima e Daniel Batista e na Mista 50+, o vice-campeonato, com Elismar Teixeira e Lília Ribeiro. Na Categoria Masculino PRO, Lucas Santa Ana e Júlio Crossara foram os campeões. Cláudia Cavalcante venceu a Categoria Simples B; Karla Abrahão e Renata Lima foram as campeãs e Mariângela Haje e Didi, as vice-campeãs, na Feminina PRO. Na Categoria Mista 40+, o vice-campeonato foi conquistado por Dani Belga e Sandro Aucélio. Marcelo Klimkievicz venceu a Categoria Simples Masculino B e também na Categoria Masculino 50+, junto com Alex Pedra. O vice-campeonato desta categoria ficou com Edward Borba e Chiquinho.



ACADEMIA

PASSA PELA MAIOR MANUTENÇÃO DE SUA HISTÓRIA



Sob o comando direto do Comodoro Rudi Finger, que acumula interinamente a Diretoria, juntamente com os coordenadores e colaboradores do setor, a Academia está passando por um minucioso processo de manutenção. Pela primeira vez foi possível a realização de uma completa manutenção na infraestrutura do espaço. Sempre que houve a necessidade de se fazer algum reparo do prédio, o serviço era realizado durante o funcionamento ou à noite, com a preocupação de não prejudicar os alunos.

Para tirar o melhor proveito possível do período de isolamento social, a gestão realizou um importante trabalho para atender a todas as demandas de manutenção do prédio, como tratamento de infiltrações no teto e paredes das salas de aulas coletivas, vestiários e pintura dos pisos externos.

Nos equipamentos de ginástica, está sendo feito tratamento e pintura nas peças que apresentavam pontos de ferrugem ou desgaste de estrutura. Também está sendo feita uma inspeção geral em todos aparelhos, já que foram desenvolvidos para estar em constante utilização. Quando parados, alguns cuidados precisam ser tomados para garantir o pleno funcionamento e evitar danos e futuros gastos. Nessa situação, eles podem acumular poeira e sofrer ressecamento nas engrenagens, polias

e outros componentes, prejudicando a performance no retorno dos treinos e comprometendo sua vida útil.

- Limpeza interna e externa;
- Lubrificação e aferição das partes mecânicas e eletrônicas;
- Regulagens de velocidade e dos cabos de aço;
- Ajuste da correia do motor e da manta das esteiras;
- Teste e avaliações do desempenho dos equipamentos;
- Reaperto dos parafusos dos equipamentos;
- Aplicação de camada de proteção contra ferrugem.

Está sendo realizada, ainda, a limpeza grossa de todos pisos, espelhos, peitoris, paredes, acessórios e tetos. A Sauna também está sendo totalmente higienizada. Os colaboradores de serviços gerais estão trabalhando de forma alternada nessa empreitada, revitalizando e higienizando todos os ambientes. “Seguindo as recomendações do Ministério da Saúde, o late já se adiantou e está providenciando a limpeza e substituição de todos os filtros dos climatizadores de ar do prédio”, contou o Comodoro. “A quarentena está sendo o momento de cuidarmos bem da Academia para que todos possam desfrutá-la com segurança e conforto nos meses que estão por vir”, disse.

ESPAÇO SAÚDE

Confira como o Espaço Saúde está se preparando para quando puder reabrir

Com o intuito de preservar a saúde dos Associados e frequentadores do Espaço Saúde, a direção já está se preparando para quando puder retomar das atividades, tanto para a Academia quanto para a Sauna. “Nossa preocupação é garantir a saúde e a segurança dos Sócios, por isso não medimos esforços para fazer as mudanças necessárias em conjunto com o setor de manutenção”, contou o Comodoro Rudi Finger, que responde interinamente pelo setor.

Após a reabertura será necessária a parceria e empenho dos alunos da Academia e frequentadores da Sauna para a garantia um ambiente limpo e seguro. Por essa razão, o corpo técnico da Academia está trabalhando para atender às exigências já adotadas em outros Estados, nos quais o serviço já foi liberado para funcionamento dentro das novas regras. Confira:



- Redimensionamento de aparelhos de ginástica respeitando o distanciamento entre as pessoas no mesmo ambiente;
- Criação de um sistema para que o alunos possam agendar seu horário de treino pelo site do Clube, com objetivo de evitar o excesso de pessoas no mesmo ambiente;
- Reestruturação da grade de modalidades e serviços da Academia para que entre uma aula e outra aconteça a desinfecção do ambiente e acessórios de ginástica;
- Elaboração de protocolo para o treinamento de toda a equipe de professores e estagiários;
- Reestruturação e marcação das salas da Academia, obedecendo o distanciamento exigido;
- Aquisição de equipamentos exigidos para desinfecção e controle dos ambientes do Espaço Saúde;
- Criação de protocolos para higienização e utilização do Espaço Saúde;



- Elaboração de protocolo para o treinamento de toda a equipe de limpeza;
- Criação de campanhas para informar aos Associados sobre os novos procedimentos que as academias terão que adotar para a sua reabertura.



IATE SEDIUO

CAMPEONATO BRASILEIRO DA CLASSE FINN



Foi realizado, de 26 de fevereiro a 01 de março, o Campeonato Brasileiro da Classe Finn, organizado pelo Iate Clube de Brasília, com o apoio da Confederação Brasileira de Vela (CBVELA) e da Federação Náutica de Brasília (FNB). O evento contou com a participação de 16 velejadores de três estados (Distrito Federal, Rio de Janeiro e São Paulo) e seis clubes (ICB-DF, AABB-DF, CMIC-DF CNC-RJ, YCP-SP e YCSA-SP).

O Campeão Brasileiro da Classe Finn foi o atleta Antonio Carvalho Moreira, do Clube Naval Charitas/RJ/MB, o Vice-campeão foi o Sócio do Iate Clube de Brasília, Rodrigo Carvalho Mendonça, e em 3º lugar, ficou Juliano Camargo Rosas, também Sócio do Iate Clube de Brasília e Vice-diretor de Escolas Náuticas.

Os primeiros colocados de cada categoria foram Juliano Camargo Rosas (1º Master); Robert de Macedo S. Rittscher, do Yatch Club Paulista (1º Grand Master); Carlos Alberto de Miranda Aviz, do Iate Clube de Brasília (1º Great Grand Master); Rommel Augusto da Silva Castro, do Iate Clube de Brasília (1º Legend); Rodrigo Carvalho Mendonça, do Iate Clube de Brasília (1º Peso



NÁUTICA

Pena), e Cristiano Rushmann, do Yacht Club Santo Amaro (1º Peso Jumbo).

O Finn está nas Olimpíadas desde 1952 e estará presente nos jogos de Tóquio 2020. O Brasil já conquistou uma vaga e possui grandes chances de medalha com o atleta Jorge Zarif, campeão mundial e quarto lugar nas olimpíadas do Rio 2016. “Pela primeira vez, o Campeonato, de imensa relevância para a Vela do Brasil, foi realizado em Brasília, com boa participação de velejadores de diversos estados e do Distrito Federal. A excelente infraestrutura e a equipe engajada têm sido fundamentais para que o late se torne referência na realização de grandes eventos do esporte no país”, disse Flávio Pimentel, Diretor de Esportes Náuticos do Clube.



Resultado da 1ª Etapa do Ranking da Classe Optimist



O Iate Clube de Brasília realizou, nos dias 01, 02, 08 e 09 de fevereiro, a 1ª Etapa do Ranking do DF da Classe Optimist. Pela categoria Veterano, a atleta Vitória Borges Viegas de Lima foi a campeã, seguida por Renato Gomez Lunetta (2º lugar) e Pedro Rocha Dantas (3º lugar). Na categoria Estreante, o atleta campeão foi o Breno José Almeida, seguido por Luís Henrique Ferreira Silva (2º lugar) e João Pedro Nicolini (3º lugar). O resultado completo pode ser consultado no site do Clube: www.iateclubedebrasil.com.br/nautica.



CORONAVIRUS COVID-19

Regras para o acesso dos proprietários de embarcações ao ICB

O Governo do Distrito Federal (GDF) liberou o acesso aos donos de embarcações (veículos automotores) dentro das áreas de marinas de clubes recreativos localizados na orla do Lago Paranoá. A permissão foi publicada na edição do Diário Oficial do DF (DODF) do dia 20 de abril, Portaria Conjunta nº 05. Para o acesso ao Iate Clube de Brasília dos proprietários de embarcações que se encontram na Marina do Iate, deve ser observadas as seguintes regras:

- Será dado acesso ao Clube os proprietários de embarcações que tenham o registro da Marinha em seu nome (proprietário ou co-proprietário) e registrado na Secretaria Náutica;

- O acesso será dado a apenas uma pessoa por embarcação;
- O Sócio poderá indicar seu dependente para acessar e dar manutenção à embarcação;
- O acesso será para fazer manutenção na embarcação, limpeza e vistoria;
- O Sócio deverá solicitar o acesso por e-mail à Secretaria Náutica (nautica.iate@iatebsb.com.br) e, após a conferência, será lançada uma permissão provisória para o dia e horário solicitados;
- O Sócio deverá justificar por e-mail caso necessite colocar a embarcação na água;
- Não será expedido convite e autorização de embarque para não sócio;
- O Sócio deverá permanecer somente nas dependências do Setor Náutico;
- Caso a solicitação seja para retirada da embarcação para guarda em outra marina ou nela fazer manutenção, ou para residências nas margens do lago, ao retornar será movimentada para o pátio após 3 (três) dias da atracação;
- O Sócio deverá permanecer o menor tempo possível no interior do Clube, usar máscara e evitar aglomeração para a sua segurança e segurança dos funcionários.

**Mais Informações na Secretaria Náutica, pelos telefones:
(61)3329-8747/8748. Atendimento diário, das 9h às 17h.**

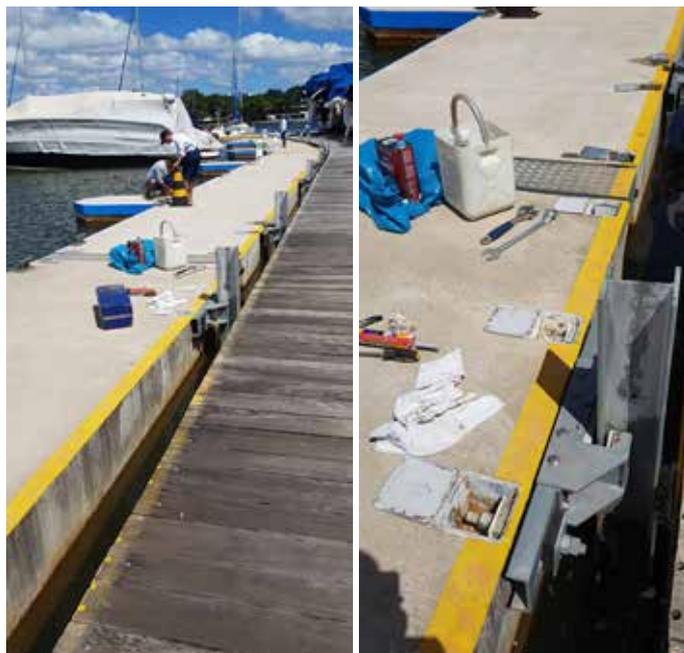
MELHORIAS

NO SETOR NÁUTICO PELOS MARINHEIROS DO CLUBE



Nas últimas semanas, os marinheiros do Setor Náutico têm realizado uma série de serviços de manutenção, em especial a lavagem de toda área dos pátios e galpões com uso de máquina lava-jato, a substituição das correntes das poitas dos barcos que ficam em vagas molhadas e reaperto de todos os parafusos de junção dos módulos do cais flutuantes e dos fingers, além da vedação das caixas onde se encontram esses parafusos e porcas.

Em conjunto com os funcionários da Engenharia e dos setores de pintura, marcenaria e serralheria, o marinheiros também continuaram trabalhando



para deixar a carreta rodoviária de barcos pronta, em condições de uso pelos velejadores Associados transportarem suas embarcações para outras localidades a fim de participarem de campeonatos regionais, nacionais e até mesmo internacionais. A carreta foi preparada para transportar até três veleiros Monotipos e poderá viabilizar a participação dos velejadores do late em campeonatos menores, quando a contratação de caminhão é inviável



QUE FESTA!

Uma festa

que ficará na memória de todos! A Feijuca do late 2020, realizada no dia 15 de fevereiro, abriu as comemorações carnavalescas do late com muito samba, axé e um público muito animado, que lotou a pista de dança durante todo o evento.

A festa começou ao som do Grupo 7naRoda, contou com o show animadíssimo de Thiago Nascimento e seguiu com a rainha do samba de Brasília, Dhi Ribeiro. A decoração assinada por Eliana Brandão trouxe um pouco da tropicalidade do Havaí para o late, numa belíssima ambientação com tons alegres do todo o salão.

Não faltou, é claro, a fartura característica dos eventos do late, com buffet Cozinha do Mundo, completo de feijoada, sobremesas e open bar. Confira algumas fotos da festa.















SOCIAL













SOCIAL



CARNAVAL NO IATE

COM ATRAÇÕES PARA TODA A FAMÍLIA



O Carnaval do Iate Clube de Brasília foi animadíssimo, com opções para toda a família se divertir na festa popular mais esperada do ano, que foram realizadas do sábado, dia 22, até a terça-feira, dia 25.

No domingo e na terça-feira, as crianças se divertiram muito no bailinho de Carnaval mais animado de Brasília, a Matinê da Alegria, com toda segurança e conforto do espaço coberto do Salão Social. Famílias inteiras curtiram a festa e soltaram a imaginação com o uso dos mais diversos adereços. No domingo, o tema foi “Super Heróis” e, na terça-feira, foi Neon. A criançada dançou muito ao som do mais variado repertório, com as tradicionais marchinhas de carnaval e as músicas mais tocadas na atualidade. O grupo de animação infantil Sol e Lua organizou diversas brincadeiras, pintura de rosto e performance com personagens infantis.









Já o sábado e a segunda foram dedicados ao samba, com shows da Roda de Samba Sagaz e de Teresa Lopes, em frente ao Restaurante Caravela.



ORQUESTRA BIANCHINI

FAZ APRESENTAÇÃO MEMORÁVEL NO IATE



A Orquestra Bianchini, uma das mais aclamadas do país, que há 37 anos conta com a regência do experiente Maestro Roberto Bianchini, se apresentou no iate, no dia 25 de janeiro, como parte do Projeto Venha Dançar. Com o slogan “onde a dança, a música e o bom gosto se encontram”, o projeto reúne tanto a velha guarda quanto os jovens com gosto musical inspirado nas décadas de 30 a 80.

Sucesso no Brasil e exterior, a Orquestra Bianchini, nos últimos anos, tem sido considerada como uma das grandes orquestras de baile em atuação no Brasil, com apresentações em mais de 300 cidades nos estados: Rio de Janeiro (cidade natal), São Paulo, Minas Gerais, Espírito Santo, Mato Grosso, Goiás, Maranhão, Bahia e Tocantins. No exterior, já se apresentou na Argentina, Espanha e Marrocos. O repertório variado e a estrutura profissional de sonorização e iluminação, fazem da Orquestra, regida pelo maestro Roberto Bianchini, uma referência.



SOCIAL



IATE CLUBE DE BRASÍLIA

COMPLETA 60 ANOS

Iate restaura espaço de escultura em homenagem à JK

Um ícone do campus do iate foi restaurado: a bela escultura, com o busto de Juscelino Kubitschek, que fica na Alameda JK, próximo à piscinas semiolímpicas. Foi feita a instalação de pedras portuguesas no caminho até ela e a pintura da base do busto.

Em homenagem ao ex-presidente, a escultura foi inaugurada em 16 de setembro de 2001 e é uma obra de Tairone. Mineiro de Diamantina, Juscelino Kubitschek de Oliveira foi, desde o início, um dos grandes incentivadores da construção do iate Clube de Brasília. Tinha por nossa Instituição um carinho especial e a ela se referiu certa vez da seguinte forma: “O iate é, de muito, a sala de visita da nova metrópole”. Por tudo o que fez pelo Brasil e pela ligação que tinha com o iate, Juscelino foi escolhido o patrono do Clube. Em homenagem à figura humana e histórica de Juscelino, o iate criou, em 1993, a Regata JK, competição que hoje está incorporada à Semana de Vela JK.



Foto aérea do iate em 1960



Em abril, o iate Clube de Brasília completou 60 anos. Apesar das festividades terem sido adiadas por conta do fechamento temporário do Clube, em decorrência dos decretos do Governo do Distrito Federal, motivados pela pandemia, são inúmeros os motivos para celebrar. O iate, um sonho realizado do Presidente Juscelino Kubitschek, é hoje um dos melhores e mais completos Clubes Sócio esportivos do país e um dos ícones da capital brasileira. Fundado em 5 de abril de 1960, a história do iate se confunde com a da cidade. O então presidente se referia ao espaço como sendo “a sala de visitas da nova metrópole”.

O Clube é conhecido por sua tradição e requinte e por oferecer um grande número de atividades esportivas e lazer para toda a família. É um agradável ponto de encontro para familiares e amigos. Com área de 150 mil m², o iate oferece uma estrutura completa para os mais de 3 mil Associados. Além bem cuidada e ampla área verde, com inúmeras espécies de flora e fauna, é possível encontrar campos de futebol em perfeito estado, sauna, academia, rink de patinação, quadras diversas perfeitamente equipadas, sinuca, seis piscinas, restaurantes e lanchonetes, lava jato e instituto de beleza. As 23 churrasqueiras disponíveis complementam o ambiente, que se tornou o programa ideal para desfrutar um fim de semana de paz e alegria, além de curtir a bela vista do Lago Paranoá, mais um dos seus atributos.



late Clube de Brasília em 1990

Não podemos deixar de citar o CIATE e o EMIATE, que trazem atividades específicas para crianças e idosos, acolhendo-os em espaços que foram totalmente desenvolvidos pensando neles. As grandes e populares festas do Clube não podem ficar de fora da lista de atributos! As festas de Réveillon e Junina estão entre as mais esperadas e prestigiadas da cidade. Destaque também para o late in Concert, a Feijuca e o Luau do late, que trazem grandes espetáculos também muito apreciados pelos brasilienses. No decorrer da história do late, grandes nomes da música passaram por aqui, como as bandas Jota Quest (2013), Paralamas do Sucesso (2014), Skank (2015), Titãs (2016), Capital Inicial (2017), Biquini Cavado e o maestro João Carlos Martins.

“O late é referência em lazer, esporte e cultura, atendendo a toda a Família latista com suas escolinhas

esportivas e eventos que são referência na cidade. Toda essa estrutura permitiu não só que o late sediasse grandes eventos esportivos, mas que daqui surgissem inúmeros atletas de destaque”, pontuou o Comodoro Rudi Finger.

O Comodoro também destaca a constante modernização e aprimoramento do campus e dos serviços prestados. “Toda a evolução e melhoria do Clube só foram possíveis por causa do empenho, dedicação e determinação dos diversos Comodoros, Diretores e membros do Conselho Deliberativo que assumiram esses postos ao longo da história do Clube e não mediram esforços para que o late se tornasse um dos melhores Clubes do Brasil”, pontuou Rudi Finger.



60

motivos para amar o late

Motivos não faltam para amar o late Clube de Brasília! Para celebrar o aniversário do Clube, elencamos 60 aspectos que fazem com que os Sócios se sintam tão bem no late, que desde 1960 proporciona momentos inesquecíveis à Família latista.

O late é reconhecido nacionalmente pela qualidade nos serviços prestados e por sua ampla e bela estrutura. Sessenta anos depois de sua fundação, o Clube se transformou em uma das melhores instituições de esporte, lazer e cultura do país sendo referência em qualidade de vida e trazendo expressivas atividades culturais e sociais. Seguem 60 dos inúmeros motivos para amar e se orgulhar do late.

1 . **Qualidade de vida** - Investir na qualidade de vida dos Associados é uma das principais metas do late. São inúmeras as opções de atividades, voltadas para todas as idades, que contribuem para a melhoria do bem físico, psicológico, emocional e dos relacionamentos sociais.

2 . **Segurança** - Segundo pesquisa do Ibope, a segurança é o fator mais apontado pelos brasileiros quando questionados sobre os aspectos de maior relevância na hora de se divertir. Escolher um local seguro é prioridade para a maioria das famílias. No late, a segurança do campus e do patrimônio dos Sócios é garantida por uma equipe qualificada e equipamentos específicos.

3 . **EMIAATE** - Há 20 anos, o Encontro Master do late (Emiate) proporciona melhoria da qualidade de vida para os Associados com idade acima de 50 anos (sem excluir os demais). São várias as ações voluntárias, atividades sociais, recreativas, culturais, esportivas e de lazer que, entre outros benefícios, contribuem para a integração da Família latista.

4 . **Espaço Saúde** - Um dos pontos mais bonitos do late Clube de Brasília, o Espaço Saúde conta com uma área de 3.780 m² construída, dividida entre Academia, Spa e Instituto de Beleza, atendendo com qualidade os Associados que buscam mais saúde, beleza e bem estar.

5 . **CIATE** - São 23 anos de uma história de sucesso. Desde a sua inauguração, dia 5 de agosto de 1996, o setor segue se modernizando e oferecendo diversas atividades para apoiar o desenvolvimento pedagógico e social dos pequenos latistas, com reforço escolar, robótica, prática de esportes e muito mais. No Congresso Brasileiro de Clubes (CBC), realizado em Campinas (SP), em 2012, o setor conquistou o título de Caso de Sucesso.



6 . **Diversão nas Férias** - A Colônia de Férias do late Clube de Brasília é uma das mais tradicionais e requisitadas da capital do país. Garantia de diversão no período em que a garotada está longe das salas de aula, oferece uma programação diferenciada e animada que inclui passeios, brincadeiras lúdicas, oficinas, jogos e muitas outras atividades divertidas para as crianças.

7 . **Esportes** - A prática esportiva reduz os riscos de doenças, contribui para a melhor formação do corpo e na manutenção de uma vida saudável, entre outros benefícios. O late oferece ao Quadro Social uma ampla estrutura esportiva com ginásio, piscinas, campos de futebol, pista de corrida, quadras de peteca, tênis, vôlei de praia e beach tennis, futevôlei e squash.

8 . **Cultura** - A área cultural é muito prestigiada pela Família Latista. Exposições, palestras e apresentações musicais são frequentes no Clube. A Diretoria Cultural também promove encontros literários e de cinema, seguidos de ricos debates.

9 . **Alimentação** - Além da ampla estrutura de esporte, lazer e cultura, o Clube oferece várias opções de alimentação, que vão desde refeições completas, a lanches rápidos e petiscos.

10 . **Arquitetura** - Com a bela fachada tombada pelo patrimônio histórico e recentemente modernizada, o late traz edificações que chamam a atenção de seus frequentadores, como a Antiga Sede, o Salão Social e o Espaço Saúde. A otimização dos espaços também é um destaque, trazendo harmonia e ordenamento aos 150 mil m² da instituição.

11 . **Escolinhas Esportivas** - O Projeto de Iniciação Esportiva do late proporciona integração entre a garotada e oferece melhor qualidade de vida para a Família Latista. A iniciativa beneficia mais de 1.300 crianças e jovens com idade entre 4 e 17 anos, que podem praticar até dois esportes gratuitamente, sempre orientados por profissionais capacitados.

12 . **Excursões** - Os latistas também contam com passeios e viagens organizadas pelo Clube. Em 2019, os Associados tiveram a oportunidade de conhecer a Fazenda Malunga, considerada a maior rede de produção e venda de produtos orgânicos do país.

13 . **Rica Flora** - O late possui uma área verde de 36 mil m², que abriga uma grande e rica variedade de plantas. Em 2015, a Gerência de Meio Ambiente, da Diretoria de Operações e Logística, levantou e catalogou cerca de 100 espécies vegetais, entre nativas, ornamentais e exóticas, presentes no Clube. O estudo foi realizado pelo biólogo e ornitólogo Eduardo França Alteff. No late é possível encontrar e apreciar, entre outras belíssimas espécies, exemplares de Butiá, Ipê, Jatobá, Pau Brasil, Jequitibá, Cedro Rosa, Palmeira Imperial, Flamboyant, Copaíba, Barú, Paineira Rosa, Mogno e Pitangueira.





14 . **Incentivo à arte** - O late oferece cursos de artes e pintura para os Sócios descobrirem ou aperfeiçoarem seus talentos. A exposição dos trabalhos dos Sócios também é incentivada em mostras coletivas e em quadros e painéis distribuídos pelo Clube.

15 . **Música** - Os talentos musicais também são incentivados com aulas de violão e violino, este último inclusive com turma infantil.

16 . **Conforto** - A comodidade dos Sócios é uma das maiores preocupações no late. Aqui, tudo é feito para que os Associados se sintam o mais confortável possível. A rede WiFi, com alcance em todo o Clube, é um bom exemplo. Espaços como o lateTV, as Salas de Estudos e o Instituto de Beleza também reforçam esse objetivo.

17 . **Ponto de Encontro** - Encontrar os amigos e colocar o papo em dia, seja num fim de tarde ou no final de semana, é uma das atividades preferidas dos Sócios. O late conta com diversas opções para essa turma, como bares, lanchonetes e restaurantes e a Orla.

18 . **Ginásticas Artística e Rítmica** - Em 2019, o Centro Esportivo Ramiro (CER) iniciou a parceria com o late para atender crianças a partir de 3 anos para a prática de atividades ginásticas. A Ginástica Artística trabalha força, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e consciência corporal com os aparelhos trave de equilíbrio e barras assimétricas. A Ginástica Rítmica trabalha capacidades físicas semelhantes, porém com aparelhos móveis, corda, arco, bola, maçãs e fita.

19 . **Capacitação dos funcionários** - Com a constante preocupação de oferecer serviços e atendimento de qualidade aos Associados, com maior produtividade e equipes motivadas, o late promove constantemente cursos e palestras para os funcionários. Em fevereiro deste ano, por exemplo, cerca de 80 colaboradores participaram do treinamento “Atendimento Encantador”, baseado na metodologia Disney.

20 . **Responsabilidade Ambiental** - Desenvolvimento Sustentável é uma prioridade no late. A responsabilidade ambiental está incorporada em sua estratégia de desenvolvimento e é uma realidade no Clube.



21 . **Memorial** - O late mantém viva sua história, que em diversos momentos se confunde com a da capital federal. No Memorial, localizado na Antiga Sede, é possível ter acesso ao acervo latista, composto por fotografias, troféus, móveis, documentos históricos e culturais.

22 . **Diversão para a Terceira Idade** - O late reconhece a importância da diversão e do lazer na terceira idade. São vários os eventos organizados especialmente para este público. No Clube, a maioria dos Sócios que passou dos 60 anos tem uma vida agitada, repleta de atividades físicas e eventos. O Emiate é o grande responsável por essa evolução.

23 . **Confraria** - O clima de descontração sempre toma conta dos participantes nas edições de confrarias realizadas pelo late. Com a participação de chefs de cozinha convidados, os Associados têm a oportunidade de aprender a fazer deliciosas receitas e depois saboreá-las em um ambiente festivo e de confraternização.

24 . **Democracia** - Tradição na capital federal, o processo eleitoral latista é um dos marcos da instituição. Quando Brasília não escolhia o governador pelo voto direto, durante o regime militar, a única forma de exercer a democracia eram as eleições do late Clube. A Comodoria e o Conselho Deliberativo são os órgãos que comandam a administração do Clube. A cada três anos, são realizados novos pleitos.

25 . **Náutica** - O late se orgulha de ter a melhor área náutica da cidade e uma das maiores e mais completas do país. Para os amantes dos esportes náuticos, a Marina do late oferece toda a estrutura para veleiros, lanchas e jet-skis. O espaço também possui boxes, sala de treinamento e um quiosque perfeito para relaxar após as regatas. Além disso, o Clube também oferece aulas de windsurf para os Associados.



26 . **Vela Infantil** - A Escolinha de Vela Infantil incentiva a prática do esporte e oferece a escolha do objetivo do aluno, que pode ser lazer ou competição. Com o lema “Velejar para a Vida”, as aulas da turma Infantil de Lazer têm como objetivo ensinar a velejar de forma lúdica e espontânea. Já as aulas da turma Infantil de Competição vêm com o intuito de ensinar a velejar e preparar o aluno para representar o late em futuras competições. Ambas são gratuitas e voltadas para meninas e meninos com idade entre 7 e 14 anos. Tanto o barco (Optimist) quanto os materiais e coletes salva vidas, são oferecidos pelo late, sem custo.

27 . **Gincana e Acampamento** - Ao término de cada semestre da Escolinha de Vela Infantil, a Diretoria de Esportes Náuticos promove o tão aguardado evento Gincana e Acampamento. Em um fim de semana, os alunos têm a oportunidade de confraternizar e utilizar o aprendizado em divertidas atividades, que incluem gincana, com premiação, e uma noite de pizza. Os participantes passam a noite no galpão dos barcos e recebem seus certificados.

28 . **Competições esportivas** - Muito procurado pelos maiores organizadores de eventos esportivos, por sua completa infraestrutura, o nosso late já sediou grandes competições nacionais e internacionais em diversas modalidades, como patinação, natação, vela, tênis, beach tennis, peteca e futevôlei.



29 . **Futebol** - O late é um celeiro de talentos do futebol infantil. Com uma equipe altamente capacitada e excelentes campos de futebol, o late disponibiliza treinamento voltado ao desenvolvimento, para um crescimento com saúde, foco e disciplina. Também oferece insumos para que os alunos possam se aperfeiçoar no esporte e até seguir carreira profissional e conquistar bolsas em universidades americanas. Das turmas do late já foram convocados craques para treinar em times nacionais.

30 . **Grandes Regatas** - Mesmo localizado longe da costa marítima, o late possui uma infraestrutura adequada para sediar competições náuticas importantes. Recentemente, o Clube recebeu o Campeonato Brasileiro da Classe Finn, o Campeonato Brasileiro da Classe Laser e a Copa Brasil de Vela.



31 . **Orla** - A Orla do late Clube de Brasília é conhecida como a praia de Brasília e um dos mais bonitos e bem cuidados espaços à beira do Lago Paranoá. No local, os Sócios desfrutam de momentos agradáveis, com toda uma estrutura voltada para melhor atender familiares e convidados. O Clube disponibiliza cerca de cinco mil peças em seu mobiliário, como cadeiras, espreguiçadeiras, mesas e guarda-sóis. Tudo sob a supervisão, o apoio e a segurança dos funcionários.

32 . **Saúde** - O Serviço Médico não apenas realiza exames para utilização das piscinas, mas também possui técnicos de enfermagem que fazem procedimentos importantes, como testes de glicemia capilar, curativos, aferição da pressão arterial, entre outros. O setor também tem viabilizado importantes cursos e palestras para os Associados, com temas voltados aos cuidados com prevenção e manutenção da saúde.

33 . **Complexo Infantil** - Desde a época da fundação, o late se preocupa em ter uma estrutura voltada para as crianças. Além do parque aquático, o late dispõe de parquinhos distribuídos em vários pontos do Clube. A estrutura infantil proporciona momentos especiais para as crianças, sem deixar de zelar pela segurança dos pequenos. Também são oferecidos berçário, brinquedoteca e jogos.

34 . **Eventos sociais** - Na organização de eventos, o late dá um show à parte. Entre os principais estão o tradicional Réveillon e a Festa Junina, considerada o melhor arraial da cidade. Outro destaque é o Luau do late, que já trouxe para o Clube grandes nomes da música brasileira, como Jota Quest, Paralamas do Sucesso, Skank, Titãs, Capital Inicial, Fernanda Abreu, Paulo Miklos e Biquini Cavado.

35 . **Carnaval** - Um dos mais animados da cidade, o late traz aos Sócios e seus convidados a oportunidade de reviver os tradicionais bailes de Clube de antigamente. Com programação diversificada, atende aos públicos de todas as faixas etárias. A Feijuca do late, para o público adulto, vem com shows, farto buffet de feijoada e open bar. Já a Matinê da Alegria reúne as famílias em dias temáticos, com brincadeiras, personagens infantis e muita diversão.



36 . **Exposições** - A exibição de trabalhos de artistas locais é constante no late. Com isso, além de oferecer cultura para o Quadro Social, o Clube incentiva a formação de novos artistas.



37 . **Spa Saúde** - Para compensar a correria do dia a dia, o Spa, localizado no Espaço Saúde, oferece momentos de relaxamento com diversos tipos de massagem, com capacitados profissionais. Inaugurado em 2017, após ampla revitalização do espaço, o Spa Saúde reabriu em novo formato e passou a oferecer também tratamentos estéticos para corpo e face, com modernos equipamentos.

38 . **Informação** - O late dispõe de diversos meios para que as informações importantes cheguem ao Associado, como a Revista de circulação trimestral, o Jornal do late (semanal), o site oficial da instituição e os perfis nas redes sociais (Instagram, Facebook e Twitter).

39 . **Sinuca** - O novo Salão da Sinuca, inaugurado em 2016, oferece aos Associados um dos melhores espaços de lazer para a prática da sinuca do Brasil. Localizado no Espaço Poliesportivo Sul, o moderno empreendimento possui área construída de 389,06m² e foi projetado pelo arquiteto e Sócio do late, Tony Malheiros.

40 . **Ouvidoria** - A Ouvidoria é o principal canal de comunicação interna do late. O setor organiza e repassa aos diferentes órgãos da administração as manifestações provenientes dos Sócios, funcionários, concessionários e prestadores de serviço, exercendo controle e acompanhamento das reclamações, queixas e elogios.

41 . **Transparência** - Por meio do site www.iatebsb.com.br, os Associados podem acompanhar a aplicação dos recursos e a execução dos projetos do late Clube de Brasília. O portal dá mais transparência aos processos e disponibiliza um sistema capaz de disponibilizar informações detalhadas sobre diversas medidas da Comodoria e do Conselho Deliberativo.

42 . **Lazer** - A diversão e a descontração tornam-se cada vez mais importantes no combate ao stress. Sem dúvida, o late Clube de Brasília é o local ideal para descansar nos dias de folga ou passar o tempo livre em um dos mais agradáveis pontos da capital federal.

43 . **Academia** - A Academia do late impressiona os apaixonados por atividades físicas por seu amplo espaço, com equipamentos modernos, pela diversidade de atividades oferecidas e pelos professores altamente capacitados. Tudo isso com uma exclusiva vista para o Lago Paranoá.

44 . **Serviços Online** - Entre as comodidades oferecidas aos Associados está a opção de detalhamento de extratos mensais, atuais e anteriores, com acesso pela área exclusiva ao Associado no site www.iatebsb.com.

br. Também é possível fazer reservas de Churrasqueiras, emissão de convites, atualização dos dados cadastrais e impressão da segunda via do boleto bancário da mensalidade.

45 . **Piscina do Feijão** - Um dos pontos mais frequentados pelos banhistas no late, a Piscina do Feijão foi a primeira a ser construída no Clube. Inaugurada no dia 23 de abril de 1961, o local foi totalmente reformado em 2001, mantendo, entretanto, o desenho original, de onde surgiu seu nome.



46 . **lateTV** - Um espaço aconchegante, especialmente voltado para a leitura e descanso. Assim pode ser definido o lateTV, que traz televisão, várias assinaturas de revistas e jornais à disposição da Família latista e exposição de obras de arte. O late TV também conta com bebedouro e serviço de café expresso. Todos os serviços são oferecidos gratuitamente para os latistas.

47 . **Eventos Privados** - O late dispõe de espaços para a realização de grandes, médios e pequenos eventos. Inaugurado em 3 de abril de 1975, o Salão Social é motivo de orgulho para a Família latista. Construído em um dos locais mais bonitos do Clube, o espaço é palco dos maiores eventos da instituição e um dos principais da cidade. Já a antiga Sede, que marcou momentos de muitos latistas nas últimas décadas é um dos pontos de maior procura para festas.

48 . **Churrasqueiras** - Nada melhor do churrasco no final de semana para confraternizar com a família e os amigos! No late Clube de Brasília o Sócio pode desfrutar de uma área com 23 modernas e equipadas churrasqueiras, com vista exclusiva para o Lago Paranoá.

49 . **Lixo Zero** - Em fevereiro de 2019, o late começou a implantar o Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos (PGRS), que inclui a segregação, acondicionamento, coleta e disposição final destes para todas as atividades executadas no Clube. O objetivo é minimizar os impactos dos resíduos gerados pelo late no meio ambiente e prevenir a poluição. O objetivo é alcançar a meta do Lixo Zero, que consiste no máximo aproveitamento e correto encaminhamento dos resíduos recicláveis e orgânicos e a redução ou mesmo o fim do encaminhamento destes materiais para os aterros sanitários.

50 . **Eficiência Energética** - Em 2016, o late iniciou uma série de pesquisas visando a redução do consumo de energia elétrica e começou a substituição dos holofotes de vapor metálicos das quadras e um estudo para identificar os principais pontos de consumo de energia no Clube. Chegou-se, assim, ao Programa de Eficiência Energética desenvolvido pela CEB, no qual o projeto do late foi aprovado em chamada pública, em 2018. O projeto incluiu a modernização de equipamentos consumidores de energia e a instalação de uma mini usina de geração de energia fotovoltaica (energia solar), que já está proporcionando uma considerável redução nas contas de energia elétrica do Clube, de aproximadamente 40%.

51 . **Quadras de Tênis** - As quadras cobertas de tênis passaram por ampla revitalização, cujas obras acabam de ser concluídas. Os atletas contam agora com um moderno complexo, com alto padrão de qualidade e ventilação e luminosidade adequadas.



52 . **Edifício Multifunções** - O Edifício Multifunções foi inaugurado no dia 20 de setembro de 2018. O espaço é a maior instalação multiuso do late. No térreo, dispõe de dojô para a prática de artes marciais, salão de jogos com tênis e futebol de mesa, a Secretaria de Esportes Individuais, um espaço gourmet, três quadras oficiais de Squash e dois vestiários. No primeiro piso estão instalados o rink de Patinação, a secretaria da modalidade e o EMIATE. Já no segundo andar, ficam a administração do Clube, salas de reuniões, auditório com 44 lugares e salas de trabalho para o Comodoro e os Diretores despacharem. No teto do edifício, ainda foram instaladas placas para aquecimento da água das piscinas infantis.

53 . **late in Concert** - O late in Concert é um dos eventos mais aguardados do late Clube e oferece um belíssimo espetáculo de música erudita, com a Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro, ao pôr do sol, à beira do Lago Paranoá. Além de fomentar a cultura, o evento tem cunho social, já que para adquirir o ingresso é necessário doar alimentos. Só na última edição, realizada em 2019, foram arrecadados mais de 15 toneladas de alimentos, que foram destinados ao Banco de Alimentos do GDF e a entidades cadastradas no late.



54 . **Cartas** - Os jogos de cartas são excelentes para desenvolver a concentração, o raciocínio estratégico e o trabalho em equipe, além de proporcionar momentos de descontração em um ambiente sociável. Todas as segundas-feiras, um grupo de Associados se reúne, a partir das 14h, no Poliesportivo Sul, para jogar buraco. Não é necessário se inscrever para participar. Além disso, o late promove regularmente animados torneios de truco e buraco.

55 . **Clube de Corrida** - O Clube de Corrida do late cresce a cada dia. São muitos os adeptos que praticam a modalidade sob orientação profissional do Clube e que participam de competições em Brasília e em outras cidades, com excelentes resultados. As aulas são realizadas às terças e quintas-feiras, das 7h às 10h, e às segundas e quartas-feiras, das 18h às 20h. Os interessados podem fazer a matrícula na Secretaria de Esportes Individuais.

56 . **Acessibilidade** - Preocupado com a correta acessibilidade de todos os Associados, o late realizou adaptações em todas as últimas reformas, dentro das normas adequadas, com marcações adequadas, reservas de vagas de estacionamento para idosos e portadores de deficiência e com a instalação de rampas e corrimãos por todo o campus.



57 . **Banheiros Família** - O late dispõe de banheiro família, nas versões feminina e masculina, localizados no late Shopping e nos vestiários da Piscinas Semiolímpica I. Essas são opções perfeitas para os pais utilizarem com seus filhos, inclusive para o banho. O banheiro família proporciona mais comodidade e liberdade para pais e crianças e evitam possíveis constrangimentos com a presença de crianças com idade superior ao permitido, conforme placas indicativas no local.



58 . **Espectáculo da Patinação** - Todos os anos, a Patinação do late encerra suas atividades com um belíssimo espetáculo de fim de ano, que lota o Ginásio de Esportes do Clube. Muito elaborado, com belos figurinos e iluminação especial, o show traz encantamento ao público e conta com a participação de todos os alunos da Escolinha de Patinação, desde o Iniciante 1 até a Equipe de Competição, com apresentações especiais das patinadoras medalhistas.

59 . **Natal** - O Natal do late já é um dos eventos mais aguardados pelos pequenos patinistas. O Papai Noel chega ao Clube em meio a uma grande festa, recheada de brincadeiras, em seu trenó e faz um cortejo pelo campus. A programação incluiu apresentação de coral, recreação com animadores, DJ, apresentação de personagens, brincadeiras em equipe, pintura de rosto, balão mania e vários brinquedos infláveis, além de barraquinhas de comidinhas.

60 . **Espaço Concierge** - Em novembro de 2017, o late inaugurou o Centro de Atendimento ao Sócio, que centraliza em um único espaço os serviços de Secretaria Social, Superintendência, Tesouraria, matrículas nas escolinhas, CIATE e Colônia de Férias, emissão de carteiras de Sócios e convites, como também aquisição de ingressos para os eventos sociais do Clube, em um ambiente moderno e aconchegante. Localizado na entrada do Clube, o espaço passou por uma ampla reforma para melhor atender Sócios e visitantes. Nele, o Associado tem à sua disposição o Concierge, unidade que se destina a oferecer serviços e informações ao Sócio e um lounge de espera para melhorar o conforto de quem aguarda o atendimento.



CER oferece Aulas de Ginástica Rítmica e de Ginástica Artística para Sócios

Em 2019, o Centro Esportivo Ramiro (CER) iniciou a parceria com o late para atender crianças a partir de 3 anos para a prática de atividades ginásticas.

A Ginástica Artística (GA) acolhe em suas turmas meninos e meninas, trabalhando força, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e consciência corporal com os aparelhos trave de equilíbrio e barras assimétricas. Além disso, as aulas contam com equipamentos adequados às crianças, como esteira de solo, colchões de segurança e outros acessórios. Esta modalidade era anteriormente chamada Ginástica Olímpica e tem representantes nacionais bastante conhecidos e de destaque no cenário internacional, como Daiane dos Santos, Diego e Daniele Hipólito, Arthur Zanetti e Nory.

Já a Ginástica Rítmica, que também é uma modalidade Olímpica, é direcionada às meninas e trabalha capacidades físicas semelhantes às da GA, porém, utilizando-se dos aparelhos móveis, corda, arco, bola, maças e fita. Estes aparelhos, juntamente com o acompanhamento musical, são características da modalidade rítmica, que também está ligada à dança e interpretação artística e pode ser praticada tanto individualmente como em conjunto (grupo de cinco atletas se apresentando simultaneamente). Os países de

mais destaque neste esporte são a Rússia e outros países do leste europeu, como Bulgária e Ucrânia. As atletas nacionais individuais de destaque mais recente nesta modalidade são Natália Gáudio, Bárbara Domingos e a brasiliense Ana Luísa Passos.

Gostaria de participar? Quando o late reabrir, agende para seu filho uma aula experimental! As aulas acontecem nas segundas, quartas e sextas, no Ginásio da Peteca, nos seguintes horários:

GINÁSTICA ARTÍSTICA	
Segundas e quartas-feiras	
9h às 10h - turma iniciante a partir de 7 anos	
10h às 11h - turma iniciante de 3 a 6 anos	
14h às 15h - turma iniciante de 3 a 6 anos	
15h às 16h - turma iniciante a partir de 7 anos	
16 às 17h - turma iniciante de 3 a 6 anos	
GINÁSTICA RÍTMICA	
Segundas e sextas-feiras	
9h às 10h - turma iniciante a partir de 7 anos	
10h às 11h - turma iniciante de 3 a 6 anos	
14h30 às 16h30 - turma intermediária	
Segundas e quartas-feiras	
14h30 às 15h30 - turma iniciante a partir de 7 anos	
15h30 às 16h30 - turma iniciante de 3 a 6 anos	

IATE CONQUISTA



51 MEDALHAS NO CAMPEONATO BRASILIENSE DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA

A equipe da Patinação do Iate conquistou 51 medalhas no Campeonato Brasileiro de Patinação Artística, realizado de 06 a 08 de março, no Ginásio de Esportes do Clube. Foram 21 medalhas de ouro, 13 de prata, 10 de bronze, 4 de 4º lugar e 3 de 5º lugar.

O torneio reuniu cerca de 60 atletas das agremiações Alta Rotação, Escola de Patinação Marcel Stürmer e do Iate Clube de Brasília e foi o primeiro do ano na modalidade. Do Iate, 26 atletas participaram, acompanhadas de perto pelos treinadores responsáveis Tathiana Resende, Eduardo Gravina, Inês Santiago, Isabela Rachid e Gabriela Pacheco.

TIME SUB15

DE FUTEBOL DO IATE RETOMA OS TREINOS



O time Sub15, formado por atletas que começaram no Futebol no Iate, retomou os treinos em meados de fevereiro, com novo treinador, Nino.

Após uma semana da retomada, o time já venceu seu primeiro amistoso, no dia 19 de fevereiro, por 4x2. “Os meninos estão animados. e é algo que me alegra muito. Foi aqui que esses meninos descobriram o amor pelo esporte e não tenho dúvida que serão futuros craques do Futebol”, disse o 1º Vice-comodoro e Diretor de Esportes Coletivos, Quinho Grossi.

Segundo Quinho, eles jogam juntos desde os 5 anos de idade, sempre com muito apoio e incentivo dos pais. “Montamos esse time há três anos e, em 2019, após atingirem a idade necessária, iniciamos um treinamento mais intenso, com o professor Cleber

Lima. Com a ajuda dos pais Guiga Melo e Lúcio e o apoio importantíssimo do Comodoro Rudi Finger, demos o pontapé inicial nesse projeto”, disse. “O objetivo é dar insumos para que eles possam seguir a difícil carreira profissional, mas também para que consigam bolsas em universidades americanas. Além, é claro, da importância do esporte nessa idade de desenvolvimento, para crescerem com saúde, foco e disciplina”, explicou.

O projeto tem dado certo! Em 2019, após três meses do início, o time foi o campeão do campeonato society BSB Camp. “Dessa turma, dois craques treinaram no Atlético Mineiro ano passado, Luiz Guilherme e Gabriel, que estão de volta para perto da família e são destaque do nosso time”, contou Quinho.



EMIATE deu início às atividades 2020 com festa

A abertura das atividades do EMIATE, realizada no dia 08 de fevereiro, foi um sucesso, com as presenças de alunos e professores dos diversos cursos. Participaram do evento, o Comodoro Rudi Finger, a Presidente do EMIATE, Eliete Pinho, e membros dos conselhos Diretor e Deliberativo. As atividades para este ano tiveram início dia 11 de fevereiro e terão duração de 10 meses. Algumas coisas estão sendo realizadas online durante o período de isolamento social. As inscrições podem ser feitas na Secretaria do setor, localizada no 1º andar do Edifício Multifunções, de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h. Mais informações: 3329-8745 ou 99674-7786.



EMIATE faz entrega de donativos



No dia 18 de maio, o EMIATE fez a entrega de donativos para a Instituição Associação dos Catadores Ambientalista da Estrutural, cadastrada no setor.

Foram doados roupas, calçados, agasalhos, brinquedos e livros. “Os itens que foram entregues à instituição são provenientes de doações dos Associados do late, que deixaram suas contribuições na Academia, no late TV e no EMIATE, além dos materiais entregues pelo DOL - Perdidos e Achados”, explicou Eliete de Pinho Araújo, presidente do EMIATE.

A Associação das Catadoras Ambientalista da Estrutural é uma associação de mulheres catadoras que trabalhavam no Lixão da Estrutural e hoje desenvolvem um trabalho social dentro de um galpão na Cidade Estrutural. A Associação também cuida dos filhos das catadoras, enquanto elas trabalham. São oferecidas aulas de inglês, reforço escolar e aula de capoeira para os filhos e cursos de corte e costura e modelagem para as catadoras. A Associação também promove um final de semana cultural que acontece uma vez por mês com oficinas de dança, arte, música, pintura e teatro.

TORNEIOS DE CARTAS

REÚNEM SÓCIOS EM DISPUTADAS PARTIDAS



Dois torneios promovidos pela Vice-diretoria de Jogos de Cartas em homenagem aos 60 anos do late contaram com grande participação dos Sócios e animadas e disputadas partidas!

Nos dias 29 de fevereiro e 1º de março foi realizado o Torneio de Truco late 60 Anos, com público recorde composto por 34 jogadores. A disputa foi acirrada e acompanhada de perto pela volumosa torcida, que vibrou ponto a ponto, tudo em clima de festa e cordialidade

Antes da premiação a Vice-diretora de Jogos de Cartas, Marília Gallo, agradeceu a participação de todos e o apoio recebido da Comodoria, da Diretoria de Esportes Coletivos e de sua aguerrida equipe para a realização do evento. Ela ressaltou, na oportunidade, que o expressivo número de participantes demonstra com clareza que os jogos de cartas vêm crescendo significativamente no late.

Os vencedores do torneio foram Eraldo José Queiroz e Eduardo José Nascente. O vice-campeonato ficou com Haroldo da Costa Amorim e Luisa Silva Witzel da Costa Amorim e o 3º lugar, com Adalcyr Luiz Junior e Moacir Rezende.





No dia 06 de março, foi a vez do Torneio de Buraco late 60 Anos, no Espaço Poliesportivo Sul. O evento contou com a presença de um grande público, estimado de 50 Sócios, dos quais 28 eram jogadores. O evento transcorreu em clima de festa, com disputas acirradas nos dois grupos de competidores.

Na ocasião, Marília Gallo destacou o quão prazeroso e inclusivo são os jogos de cartas, especialmente o Buraco, que abrange Sócios de diversas idades. No Grupo A, o 1º lugar ficou com Paula Marquez de Amorim C. Alves e Valeria Carneiro de Albuquerque; o 2º lugar, com Lucia Nery da F. Grangeiro e Simone Cordeiro Vieira; e o 3º lugar, com Maria do Socorro Amorim (Help). No Grupo B, a vencedora foi Maria Irene Leite, seguida por Olga Castro Campos em 2º lugar e Aureliza Batista Correa e Norma Isabel Correa de Andrade Avila, em 3º lugar.



LEI DO SILÊNCIO:

A ARTE DE CONCILIAR SOSSEGO E DIVERSÃO



Com 12 anos de existência, a legislação divide o debate entre produtores de eventos e moradores

Há anos um debate divide os moradores do Distrito Federal. De um lado, produtores musicais, artistas e aqueles que curtem passar o fim de semana com muita festa e música. De outro, pessoas que preferem aproveitar o sábado e o domingo para relaxar, ler um livro, ver um filme e, principalmente, descansar.

Em vigor há 12 anos, a lei distrital 4.092/2008 – conhecida como a Lei do Silêncio – está sendo evocada na Justiça, recorrentemente, por meio da denúncia de moradores, para que a fiscalização seja cumprida. Uma ação civil pública em vigor pretende harmonizar a questão, com respeito ao zoneamento urbano, aos empresários que investem na cultura e no lazer no DF e às pessoas que querem escolher o descanso.

Atualmente, a lei considera poluição sonora toda emissão de som, que direta ou indiretamente, seja nociva à saúde e ofereça riscos à segurança e ao bem-estar da coletividade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a exposição a volumes sonoros excessivos pode acarretar prejuízos à saúde, mesmo quando o corpo está inconsciente ou dormindo. Pessoas autistas, por exemplo, ou com hipersensibilidade auditiva, também se sentem muito incomodadas com sons altos.

O estresse auditivo acontece a partir da exposição a 50 decibéis (dB). No Distrito Federal, a lei acompanha o padrão internacional e autoriza a realização de eventos, em áreas residenciais, desde que não ultrapassem o nível de 55 dB durante o dia e de 50 dB durante a noite. O que estiver além disso, segundo a norma, é poluição sonora.

Entretanto, apesar da determinação, é muito comum a captação de sons acima de 80 dB em eventos realizados na capital federal. Aí começa o conflito entre o sossego e a diversão. A lei cita ruídos como obras da construção civil, competições desportivas, espetáculos, feiras, mercados, ruídos de vizinhos (incluindo latidos de cachorros) e outras atividades, mas são os eventos artístico-musicais que dividem as opiniões.

Isso porque uma apresentação de show ao vivo é calculada em 120 dB. Aos 150 dB pode ocorrer, inclusive, uma ruptura de tímpano. A médica otorrinolaringologista Ada Simone confirma que a exposição a ruídos de alta intensidade pode trazer malefícios à saúde e, até mesmo, perda auditiva irreversível.

“A depender do tempo de exposição a barulhos intensos, há a possibilidade de ocasionar surdez.

COMPORTAMENTO

Isso ocorre pela morte das células responsáveis pela captação e emissão da energia sonora para o córtex cerebral, onde é traduzida como informação. Quando essas células são submetidas a agentes danosos - de substâncias tóxicas a ruídos excessivos-, elas podem sofrer um prejuízo neurossensorial irreparável”, ressalta Ada Simone.

Conciliação - Moradora do Lago Norte, Conceição Ignácio é servidora pública aposentada, mas faz trabalhos voluntários durante a semana. Ela conta que já passou noites insones devido a eventos realizados na orla. “Quando fazem shows na orla, ouvimos tudo, sem trégua. Não acho justo com quem tem apenas os fins de semana para descansar. Embora entenda que a necessidade de recreação da juventude, creio que falta fiscalização para evitar os abusos”, reclama.

Por outro lado, artistas e empresários do entretenimento acreditam que a lei ameaça a cultura local e a tradições da cidade em realizar shows em bares e restaurantes. Para eles, é necessária a ampliação dos limites sonoros descritos na lei e outra forma de medição.

Radicado em Brasília há 32 anos, o músico e produtor Helder Nascimento explica que a parte técnica da lei foi malfeita. “A medição da quantidade de decibéis é feita no local do evento e não onde a pessoa está se sentindo incomodada. Na minha opinião, basta ter bom senso. Não deve ser tão alto que incomode, mas também não pode deixar de existir. A sociedade

tem condições de chegar a um consenso. Afinal, os empresários precisam ter espaço para atuar, trazendo para os estabelecimentos os mais variados artistas”, afirma o produtor.

O advogado Jorge Ulisses Jacoby Fernandes explica que o marco regulatório sobre o tema é seguro e adequado às leis nacionais e internacionais que preveem o direito ao repouso. Para ele, os conflitos se devem à falta de harmonização, que cabe ao poder público e ao Judiciário.

Para o advogado, o poder público tem que ser o indutor da solução. “Há custos para que os empresários façam o tratamento acústico de suas estruturas, além da necessidade de se empregar mão-de-obra especializada. Por isso, as políticas públicas podem partir, por exemplo, de uma fiscalização adequada e de um tratamento tributário diferenciado para estabelecimentos e empreendedores do entretenimento”, exemplifica.

Outra solução, são os acordos que podem ser feitos diretamente entre associações de moradores ou conselhos comunitários com bares e restaurantes. Afinal, a música pode estar numa altura agradável, num ambiente acolhedor. “Com o passar dos anos, houve um crescimento no número de bares, de restaurantes e de aparelhos de som cada vez mais modernos e que propagam sons mais altos. Com os acordos, em vez de haver uma disputa diária, pode ocorrer a negociação e o diálogo que atenda ambas as partes”, acredita Jacoby Fernandes.



O que são decibéis, afinal? Decibéis e escala de decibéis são termos mundialmente utilizados para medir o nível de som, em relação à intensidade das ondas sonoras traduzidas pela audição de pessoas e animais.

RISOTO

PARA ESQUENTAR AS NOITES COM MUITO SABOR



O friozinho já está batendo à porta e as noites mais fresquinhas do Outono e do Inverno pedem uma comidinha quentinha e mais consistente, que proporcione aquela sensação de conforto. Democrático, o risoto combina perfeitamente com as estações devido à sua textura cremosa e versatilidade. Este prato típico italiano pode ser adaptado para agradar a todos os paladares e pode ser servido como acompanhamento, prato principal ou até mesmo como entrada.

O segredo de um bom risoto está na qualidade dos ingredientes e no tempo de cozimento, de forma que atinja o ponto al dente, formando um arroz mais solto e cremoso. Normalmente, a receita é feita com o grão do tipo arbóreo, mas também há as variações carnaroli ou vialone nano. Esses são os formatos de arroz que contêm e liberam maior quantidade de amido durante a cocção, o que interfere na cremosidade final. A partir disso, é possível fazer adaptações para todos os paladares e orçamentos, bastando a criatividade para dar origem a uma refeição agradável e única.

No restaurante Santé13 é possível saborear o Risoto Roxo (R\$ 88) de polvo ao vinho tinto com crocante de gengibre e o Risoto ao Pesto com Camarão (R\$ 79) com redução de licor de cassis e cebola caramelizada. Como acompanhamento, ele marca o Filet Mignon ao

Trio de Cogumelos (R\$ 75), no qual o filé vem com molho leve de três cogumelos, acompanho risoto de gryère.

Os vegetarianos vão se surpreender com a explosão de sabores do Risoto de shimeji com coulis de tomate pelatti, mel, nozes e crocante de batata doce (R\$ 53), do Noah Garden Bar. O tradicional Villa Tevere traz o prato em diversas versões, como o Risotto Profondo Mare (R\$ 95,30), com arroz negro com salteado de polvo, lulas, camarões, tomatinhos e ervas frescas flambados em vodka, o Risotto Alpino (R\$ 78,20), que é de vinho tinto servido com picadinho de filé mignon ao molho da própria carne, Bel Paese e gorgonzola e o Risotto Caprese (R\$ 71), com tomates confitados, mozzarella de búfala, manjeriço e creme de burrata ao pesto de manjeriço.

No charmoso Cantucci Bristo, uma boa pedida para o jantar é o Risoto Funghi Porcini (R\$ 46), feito com arroz arbóreo, tirinhas de filé, cogumelos fubghi porcini, tomatinhos confitados, um toque de bechamel e queijo parmesão. Um dos pratos mais pedido da casa, o Filetto Wellington (R\$ 56), composto por filé envolto por massa folhada recheada com patê à campanha e cogumelos com molho de vinho tinto, vem acompanhado de risoto de queijo brie e pistache.

Em janeiro, a rede de restaurante Abbraccio lançou duas opções de risoto com combinações inusitadas,

GOURMET

dentro do conceito “surf and turf”, tendência da gastronomia contemporânea. A primeira opção é o Risoto Açafrão Terra e Mare (R\$ 64,90), que traz a união entre o camarão e a tagliata de filé mignon. Preparado em chama aberta, o filé ganha um toque defumado e é combinado com o camarão, cozido com temperos e azeites especiais, e o açafrão, que agrega frescor ao prato. O outro, Risoto de Camarão e Pancetta (R\$ 64,90), traz a combinação de um corte nobre do porco com camarões selecionados, finalizado com molho pomodoro.

O premiado restaurante paulista Così chegou a Brasília em meados do ano passado, com seu cardápio italiano, que traz entre os destaques o Polvo grelhado com risoto al nero di seppia e emulsão de alcaparras (R\$ 109). Os risotos ocupam espaço exclusivo no cardápio,

com as opções Pomodoro (R\$ 78), Zucca (R\$ 72), Gamberi (R\$ 118) e Funghi (R\$ 76).

Se a ideia foi fazer o risoto em casa, basta um pouco de paciência e atenção. O prato pede cuidados constantes para adquirir a consistência correta. A base é semelhante para todos os sabores. Basta derreter manteiga, refogar cebola até amolecer e juntar o arroz, que deverá ser refogado, mexendo constantemente, com o acréscimo de caldo fervente, até que adquira o ponto al dente. A combinação de sabores fica ao gosto e imaginação do cozinheiro. Para dar uma mãozinha para quem quer se arriscar em casa, a Revista do late sugere as seguintes receitas:

Risoto de Queijo Brie com Morangos



Ingredientes

2 xícaras de arroz arbóreo
2 colheres de manteiga
100g de alho-poró picado
1 litro de caldo de ervas
300g de queijo brie sem casca e picado em cubos
300g de morangos picados em cubos grandes
1 copo de espumante
Sal a gosto

Modo de Preparo

Entre primeiro com a manteiga em uma panela mais alta e espere que ela derreta. Acrescente o arroz e o alho-poró e misture bem. Despeje metade do copo de espumante e deixe ele evaporar. Com o caldo aquecido, acrescente-o aos poucos na panela e mexendo sem parar. Cada vez que o caldo começar a secar, acrescente mais um pouco. Repita o procedimento até que o arroz fique al dente. Tempere com sal. Quando o arroz atingir o ponto correto, abaixe o fogo e adicione o brie e os morangos. Despeje a outra metade do espumante, misture e espere evaporar um pouco. Pode servir com ou sem parmesão ralado.

Risoto de Funghi



Ingredientes

1 cebola pequena picada
1 colher de sopa de salsinha
200g de arroz arbóreo
70g de queijo parmesão ralado na hora
700ml de caldo de galinha
15g de funghi
25g de manteiga
60ml de vinho branco de boa qualidade

Modo de Preparo

Deixe o funghi de molho em 1 xícara de água quente por cerca de 20 minutos. Coe em uma peneira fina. Misture a água coada do funghi ao caldo de galinha. Pique o funghi bem pequeno e mantenha o caldo quente. Refogue a cebola na manteiga, reservando apenas uma colher. Não deixe a cebola dourar, acrescente o arroz e mexa sem parar até que ele fique transparente. Coloque o vinho, mexendo até evaporar. Adicione o funghi e mexa. Com uma concha, coloque um pouco do caldo e mexa. Faça isso até que o arroz esteja cozido, mas al dente, e cremoso, sempre colocando o caldo aos poucos e mexendo até o arroz absorver. Desligue o fogo, misture a manteiga reservada e o queijo. Misture bem, acrescente a salsinha e sirva.

TERAPIA EMDR



COMO ALTERNATIVA CONTRA A ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A depressão e a ansiedade têm, cada vez mais, se tornado uma realidade e afetado a vida de milhares de pessoas em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 5,8% dos brasileiros sofrem com a depressão. Em relação à ansiedade, os números no país também são alarmantes, 9,3% da população detectaram o problema. Entre os sintomas, efeitos como fobia, transtorno obsessivo-compulsivo, estresse pós-traumático e ataques de pânico.

Ambas as doenças refletem no emocional prejudicando a vida de quem sofre com esses males. Por isso, é importante um acompanhamento médico e psicológico, tanto para o diagnóstico, quanto para o tratamento adequado. Atualmente, existem alguns tratamentos alternativos, que podem auxiliar. Entre eles, a psicóloga Enne Paula, da Clifops, indica o EMDR (do inglês, Eye Movement Desensitization and Reprocessing), ou seja, Reprocessamento e Dessensibilização através de Movimentos Oculares.

Descoberto no final dos anos 80, por Francine Shapiro, doutora em Psicologia, trata-se de uma terapia relativamente nova, que trabalha para ativar mecanismos de criatividade do cérebro, ajudando a enfrentar diferentes problemas e sintomas. Segundo Enne, no início o método era utilizado para tratar sequelas

provocadas por Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), abusos sexuais, estupros, assaltos, desastres naturais e outros tipos de violência. Porém, novos trabalhos começaram a obter resultados promissores em aprimoramento de desempenho futuro, ansiedade generalizada, fobia, síndrome de pânico, manejo de dor crônica, luto, dependência química, adições de forma geral, depressões e doenças psicossomáticas.

Inicialmente, o profissional analisa a história de vida do paciente, para identificar os pontos de memória positiva e de memória traumática. Em seguida, são definidos os exercícios que serão utilizados para atuar nos pensamentos negativos, nas experiências traumáticas e nas sensações corporais.

De acordo com a especialista, o objetivo do tratamento é “otimizar o reprocessamento e superação de lembranças traumáticas e dolorosas de forma rápida e eficaz, promovendo a cura de sintomas emocionais dependendo da demanda apresentada, através da estimulação dos dois hemisférios do cérebro”. Entre os benefícios estão a redução de sintomas de ansiedade, manifestações depressivas e melhorar, de forma global, a saúde mental do paciente. “O método é especialmente eficiente em questões relacionadas a eventos traumáticos”, explicou.

SAÚDE

Enne relata, ainda, que a terapia utiliza a estimulação sensorial (auditiva, ocular e/ou tátil) para ativar mecanismos de cura. “Deve ser aplicada por um psicoterapeuta com formação em EMDR”, ressaltou. “O cérebro humano é formado por dois hemisférios. No lado direito, predominam as emoções e o potencial artístico e, no lado esquerdo, as capacidades lógicas e racionais. Essa divisão dificulta uma sincronia entre razão, emoção e ação, afetando como são processadas as experiências de vida de uma pessoa. Com o EMDR é possível estimular as diferentes áreas do cérebro, justamente para dessensibilizar o que gera incômodo, criando um estado mais saudável e equilibrado, em que razão, emoção e ação estão melhor alinhadas”, explicou a psicóloga.

A terapia pode ser indicada para crianças, adolescentes e adultos. Também é um método bastante eficaz para pessoas com deficiências visuais ou auditivas, que podem ser favorecidas com a estimulação bilateral do cérebro. O método, entretanto, deve ser evitado em pacientes com risco de dissociação de personalidade ou em quadros de problema neurológico ou psicológico grave, como podem ser neuroses e esquizofrenias. Pacientes com algum tipo de problema cardíaco ou gestantes devem solicitar, previamente, autorização do médico, já que através da técnica de EMDR pode haver a possibilidade de serem acessados estados emocionais de maneira mais intensa.

A eficácia do tratamento pôde ser comprovada pela paciente Mariana Feliciano, de 23 anos, que conheceu o método ao procurar ajuda médica para tratar uma fobia que tinha durante a noite. Ela tinha medo, especialmente, de levantar da cama. Ao saber do procedimento, diz que teve receio de reprocessar. “Ficava

muito nervosa, suava frio”, relatou. Segundo ela, no início, a diferença foi pequena, mas no fim do tratamento já se sentia bem melhor: “Eu passei a dormir direito e no final do tratamento já não tinha problemas para levantar da minha cama durante a noite”, explicou. Para finalizar, Mariana afirmou que o tratamento foi muito importante: “Hoje eu não preciso acordar meu pai para ele acender a luz, para eu conseguir levantar e ir ao banheiro, por exemplo. Não preciso mais passar sede a noite toda por estar paralisada, com medo. Foi ótimo”, concluiu.



PRÓTESES MAMÁRIAS TÊM CADA VEZ MAIS TECNOLOGIA AGREGADA

APÓS QUASE 60 ANOS NO MERCADO DE
CIRURGIAS, PRÓTESES DE SILICONE ESTÃO MAIS
CONFORTÁVEIS, ANATÔMICAS, SEGURAS E LEVES

Não é novidade que os brasileiros adoram cirurgias plásticas. De acordo com a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica e Estética (ISAPS), o Brasil está em 2º lugar no ranking mundial de cirurgias plásticas, atrás apenas dos Estados Unidos e à frente de países como Japão e México. Dentre os procedimentos, o mais procurado é a mamoplastia de aumento.

O último censo bianual da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica mostra que o aumento de mama é a intervenção preferida das brasileiras.

Desde a década de 1960, quando foi realizado o primeiro implante de silicone, muita coisa mudou e evoluiu na técnica. Hoje em dia, existem diversos formatos, materiais, texturas e tamanhos disponíveis entre as próteses. De acordo com o cirurgião plástico Ricardo Rezende, o tipo de prótese é indicada para as pacientes de acordo com algumas variáveis. "Cabe ao cirurgião decidir, durante

BELEZA

a consulta, a melhor opção de prótese levando em consideração a sua experiência, os anseios da paciente e a estrutura física de cada uma. Isso traz um resultado harmônico, gracioso e bastante satisfatório”, explicou.

O mais recente lançamento nesta área é uma prótese de mama mais leve, que utiliza tecnologia de ponta para reduzir o peso total do implante em até 30%. Trata-se da B-Lite, produzida em Israel e considerada a prótese mais leve do mundo. “O avanço da tecnologia nos últimos anos permitiu muitas melhorias na área. A espessura e a densidade das próteses se aproximam cada vez mais do tecido mamário natural, o que as tornam confortáveis para a mulher”, apontou o médico.

Segundo Dr. Ricardo, a vantagem estética da B-Lite aparece somente a longo prazo, pelo fato de ela reduzir a ação da gravidade nas mamas. “A curto prazo, o resultado estético é o mesmo. A queda das mamas, que chamamos ptose mamária, ocorre naturalmente ao longo dos anos, e a prótese pode ser um fator que contribui para isso, por conta do peso. Com a chegada de implantes mais leves, isso passa a não ser tanto uma

questão”, disse. Contudo, por enquanto as B-Lites ainda não estão sendo comercializadas em solo brasileiro. O esperado é que elas sejam introduzidas no mercado ainda este ano.

Além desta novidade, diversas outras melhorias foram implementadas às próteses de silicone ao longo dos anos. “A superfície dos implantes mamários tem sido renovada com coberturas texturizadas e até nanotexturizadas. Elas protegem a superfície da prótese, resultando em baixos índices de contaminação e contração capsular”, contou Dr. Ricardo.

Outro avanço é sobre a questão de ter que trocar as próteses após 10 anos. Hoje em dia, um implante de boa qualidade pode durar de 15 a 20 anos. “Uma eventual troca se dá apenas por motivos estéticos, como a ptose mamária, ou por problemas como a contração capsular, que é a perda da elasticidade da cápsula que envolve a prótese. Sem contar que as técnicas de aumento das mamas são cada vez menos invasivas e deixam cicatrizes mais camufladas e menos perceptíveis”, finalizou.





LANCHEIRA saudável

TRAZ MAIS ENERGIA E EVITA MALES COMO A OBESIDADE

Pesquisas do Ministério da Saúde comprovam que, com uma alimentação descuidada na fase da infância e da adolescência, são grandes as chances de desenvolvimento de problemas de saúde e obesidade na fase adulta. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 7,8% dos adolescentes das escolas com idade entre 13 e 17 anos estão obesos, sendo maior a incidência entre os meninos (8,3%) do que nas meninas (7,3%). Os dados também revelam que adolescentes com obesidade até os 19 anos têm quase 90% de chance de serem obesos na vida adulta. Os números foram divulgados em 2018.

A nutricionista do colégio CIMAN, Letícia Caroline, deu algumas dicas de como montar a lancheira ideal, desde a seleção de alimentos e bebidas, até a higienização dos ingredientes e utensílios. São ideias que podem auxiliar pais e responsáveis a prepararem um lanche nutricionalmente rico para os pequenos.

A primeira recomendação é incluir uma porção de frutas, que pode ser variada durante a semana, e uma porção de carboidrato, priorizando as opções integrais, e uma fonte de proteína como queijo ou salgados assados com recheio de frango, por exemplo. Os bolos

caseiros com frutas ou legumes, como a cenoura, também são excelentes opções, segundo a nutricionista. “Nada de lanches prontos como bolos industrializados ou biscoitos recheados”, alertou.

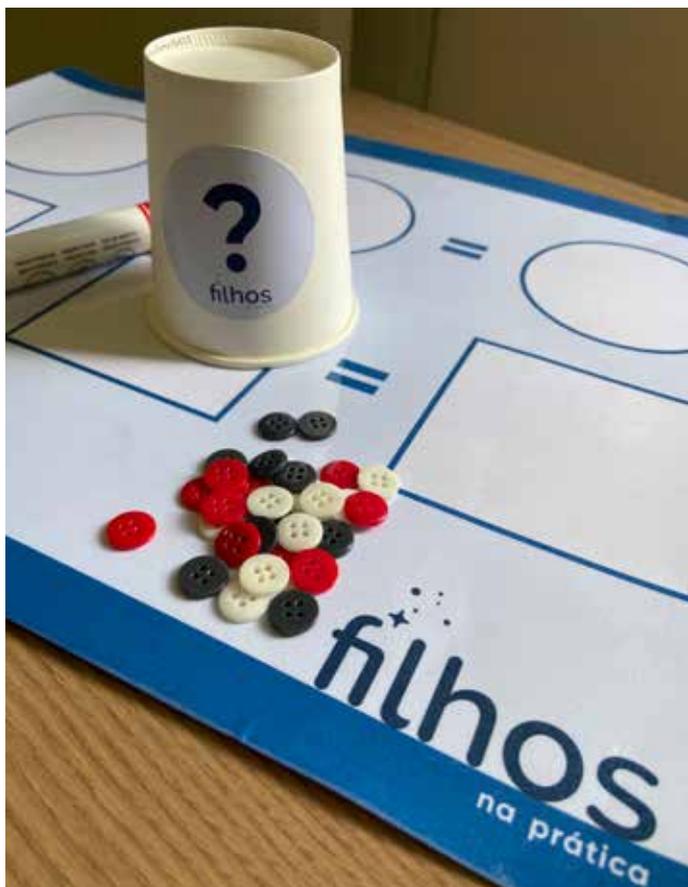
Sobre as bebidas, segundo ela, o melhor é optar por sucos naturais ou da polpa, ao invés dos prontos, de caixinha. As lancheiras térmicas são as melhores opções para armazenar o lanche escolar. Já as vasilhas para colocar alimentos devem ser plásticas livres de BPA (Bisfenol A) - composto usado na fabricação de plásticos. “Segundo pesquisas, este item pode provocar câncer, puberdade precoce e outras doenças”, explicou Letícia.

A profissional acredita que explicar para as crianças a importância de cada alimento e suas funcionalidades, de forma lúdica, vai ensiná-las o motivo de consumir cada tipo de alimento, os benefícios que trarão para suas vidas e motivá-las. “Aqui na escola falamos dos poderes de cada item ingerido. A cenoura, por exemplo, dá ‘super visão’. As frutas dão ‘o poder para brincar mais’, e por aí vai”, orientou.



A LÓGICA DE GAMES

COMO ALIADA DO ESTUDO DE JOVENS



Muito tem se discutido sobre o quanto a tecnologia dos smartphones, games, tablets e outros dispositivos tem dificultado o hábito do estudo entre crianças e jovens. Criar atrativos para isso parece uma luta inglória para pais, professores, escolas e empresas de aulas particulares. Mas, boas notícias estão chegando com a velocidade de um clique, com perdão do trocadilho.

A nova tendência é da GAMEFICAÇÃO, palavra derivada do game e que significa transportar a lógica dos jogos eletrônicos para atividades que, a priori, nada teriam a ver com atividades lúdicas. Empresários de vários ramos, por exemplo, já utilizam a gameficação para aumentar vendas – criando, entre outros itens, aplicativos de celular que concedem bônus promocionais aos clientes que ampliam relacionamento e compras por aquele canal tecnológico.

Na área da educação, eventos, feiras, livros e teses vêm abordando esse novo trunfo para manter e até aumentar o interesse nos estudos. Exemplo recente foi o megaevento EdTech Conference 2020, realizado em fevereiro, em São Paulo, para expor softwares e tecnologias pedagógicas. Um dos principais temas foram

os usos da gamificação e o novo papel do professor com a metodologia ativa do ensino.

Segundo uma representante brasileira no EdTech Conference 2020, a psicopedagoga e diretora da Filhos - Educação e Aulas, Christiane Fernandes Vitale, os pais podem começar a olhar para games com menos terror. A psicopedagoga reconhece que, se não for bem administrado, o game tem potencial para tirar foco do estudo; mas, são exatamente esses mecanismos mentais conhecidos pelo jovem que podem atraí-los para métodos de ensino que usem a mesma dinâmica.

“Essa constatação não é apenas desejo ou plano, já é realidade em muitas frentes pedagógicas. O game desafia e estimula o jovem. Portanto, a estruturação do ensino com gamificação também motiva e engaja o aluno na resolução de desafios”, explica Christiane Fernandes.

A psicopedagoga afirma ter iniciado o processo de adoção da gamificação na sua empresa de aulas particulares como um diferencial. “A meta da equipe consiste em produzir materiais lúdicos a serem usados nas aulas, começando pela tabuada e operações matemáticas básicas, além de conteúdos de ensino médio”.

Há projetos que envolvem diretamente os pais. Pode-se fornecer gabaritos de alguns materiais para os pais confeccionarem os jogos junto aos filhos, com diversão e aprendizado mútuos. “Queremos, por meio do jogo, oferecer oportunidade para mais conexão e intimidade para as famílias”, contou Christiane. Nesse sentido, a participação do aluno na criação dos jogos também é fundamental.

“Quando fazemos uso da gamificação como estratégia de ensino, oferecemos a oportunidade para nossos alunos revisitarem o conteúdo de uma forma tão eficiente quanto fazer uma lista de exercícios. E isso não significa abandonar os exercícios, mas adicionar uma nova forma de revisão de conteúdo”, pondera Christiane.



Pedagoga
Christiane Fernandes Vitale

LARRI PASSOS

EX-TREINADOR DE GUGA VISITA O IATE CLUBE



No dia 13 de março, a tradicional escola de Nova Iorque, chamada Ross School Tennis Academy com apoio da Federação Brasileira de Tênis veio à Brasília e promoveu uma clínica no Iate Clube com Larri Passos, ex-treinador de Guga Kuerten no tricampeonato de Roland-Garros. Larri Passos se tornou responsável pela metodologia de tênis aplicada por essa escola americana, que busca jovens talentos no Brasil.

Ele é, um dos principais nomes da história do tênis brasileiro, atualmente é o treinador responsável da Ross School Tennis Academy. Ciente do momento do tênis nacional e do talento dos jovens brasileiros, ele acredita que o trabalho só tende a trazer benefícios. “O ideal da escola é alinhado aos meus. Por isso estamos juntos nesse processo de buscar desenvolver jovens tenistas. Passamos por algumas cidades, conversamos com clubes, professores e todos entendem a importância do desenvolvimento da pessoa e não somente o atleta.



Esse é nosso propósito quando viemos aqui e quando recebemos uma criança querendo se desenvolver não somente no tênis, mas como na vida ao querer estudar numa escola como a Ross School”, disse o treinador que tem sua filha Betina não somente estudando, mas como morando na escola.

A clínica foi um sucesso absoluto de público e de frequência dos nossos tenistas infanto-juvenis da Clínica do professor Dumont, que ficaram entusiasmados com a oportunidade de conhecer o trabalho desenvolvido pelo ex-treinador do Guga. disse Gilson Luz Vice-diretor



SUL-AMERICANO DE TÊNIS

FOI SUCESSO ABSOLUTO NO IATE



O Iate recebeu uma das competições mais importantes do calendário infanto-juvenil de Tênis na América do Sul, a Copa BRB - Sul-americano de Tênis 18 anos. Devido ao elevado grau de pontuação no ranking mundial juvenil da ITF (International Tennis Federation), o torneio reuniu alguns dos melhores nomes do continente nas disputas. Foram 96 atletas de 10 países.

Gustavo Heide foi o campeão da categoria Masculina. No sábado, dia 22, o atleta de Ribeirão Preto (SP) derrotou o baiano Natan Rodrigues na final por 2 sets a 0. Por causa do bom desempenho, os brasileiros devem apresentar boa evolução na lista na próxima atualização. Gustavo atualmente é o 29º colocado e Natan é o 11º do ranking mundial juvenil.

Entre as mulheres, a jovem argentina Solana Sierra, de apenas 15 anos, ficou com o troféu ao derrotar a equatoriana Mell Gonzalez. Apesar de a equatoriana melhorar de desempenho durante a partida, a argentina conseguiu manter a eficiência nos momentos críticos do jogo.

Na sexta-feira passada, foram disputadas as finais das duplas. As peruanas Dana Guzman e Daianne Hayashida levaram a melhor sobre a dupla formada pela uruguaia Guillermina Grant e pela peruana Camila Soares na decisão. No masculino, Natan Rodrigues e Bruno Oliveira enfrentaram os argentinos Roman Burruchaga e Santiago De La Fuente, que venceram por duplo 6/4 e ficaram com o título.



TÊNIS



ESCOLA DE NATAÇÃO

LUGAR IDEAL PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

“A natação é o esporte mais indicado para as crianças, pois estimula várias habilidades importantes no desenvolvimento infantil”. A afirmação é da terapeuta ocupacional Kelly Carvalho Lopes, especialista em Integração Sensorial de Ayres e diretora da Sensorial Kids de Brasília. Segundo Kelly, a natação é um esporte completo: prepara a musculatura das costas e dos ombros para a atividade da escrita e fortalece o abdômen para que a criança consiga ficar sentada durante a alfabetização. “Quando os pais me perguntam sobre esportes para suas crianças, sempre indico a natação”, revela a terapeuta.

Na Escola de Natação do Iate Clube de Brasília, as crianças encontram o ambiente ideal



Max, Thor e Marcelino Calvo



Marina e Luiza Mendes

para desenvolver as habilidades advindas da prática do esporte. Para Marina Mendes, mãe da Luiza, de 10 anos, a natação é um esporte completo, por auxiliar no desenvolvimento da musculatura e da flexibilidade, além de trazer benefícios respiratórios. “Quero que a Luiza aperfeiçoe os quatro estilos e que a natação ajude no seu crescimento.” disse Marcelino Calvo, pai do Max, de 12 anos, e do Thor, de 8 anos, explica por que concorda que a natação é um esporte completo. “A natação desenvolve a musculatura, melhora a capacidade respiratória e a circulação sanguínea, ajuda a controlar o peso, desenvolve o intelecto e a coordenação motora, melhora a qualidade do sono e o sistema imunológico, cria um momento de diversão e deixa o aluno mais confiante para enfrentar os obstáculos da vida. Todas as pessoas deveriam ter a oportunidade de aprender a nadar por uma questão de sobrevivência e segurança. Fico muito feliz pelo fato de o Iate proporcionar tudo isso aos meus filhos, que contam com a orientação de uma equipe de professores e técnicos especializados. “Marcelo Squarisi, pai do aluno João Marcelo, de 8 anos, falou de benefícios que a natação trouxe para o filho: “Aumento do apetite e concentração são interessantes. Como o gasto de energia é alto, a ansiedade é reduzida”.



Mais vagas

A boa notícia é que as chances de conseguir matrícula na Escola de Nataação tiveram aumento sem precedentes no ano passado. No início de 2019 havia apenas 375 alunos inscritos, lembra o coordenador Guilherme Sari. “Mas um esforço conjunto da Vice-diretoria de Nataação, da Secretaria de Esportes Individuais e da Coordenação da Escola de Nataação fez com que esse número saltasse para 610 crianças ativas ao final do ano”. Explicou a professora Renata Sampaio, que participou da evolução da Escola nos últimos anos, “nunca tivemos tantos alunos como atualmente e isso torna nosso trabalho mais desafiador”.

Apesar do aumento da oferta, ainda é grande a fila de crianças que aguardam vaga na escola. O fato de o Clube oferecer duas modalidades esportivas gratuitas para as crianças iatistas explica, em parte, o desequilíbrio entre oferta e demanda. Mas, para o supervisor Thiago Catalão, a grande procura por vagas também tem outro motivo. “A Escola de Nataação do late tem tradição em excelência, profissionalismo e, principalmente, na acolhida das crianças”. Soma-se a isso, de acordo com Thiago, a excelente qualidade das piscinas do clube. Na semiolímpica 1 acontecem as aulas e, uma vez por mês, no Parque Aquático Infantil, os alunos vivem momentos de descontração e lazer com os colegas e professores.

Aprendizado

Além de aprender os primeiros mergulhos e as quatro modalidades da Nataação, os pequenos nadadores participam de atividades complementares que visam estimular a capacidade intelectual e a socialização das crianças. A base inicial das aulas da escola é a sobrevivência aquática - o auto-salvamento, para que a criança aprenda a sair com segurança de situações de risco na água. Algumas aulas incluem a queda n'água com roupa, que pretende fortalecer a capacidade motora, a autoconfiança e a iniciativa.

Um dos principais objetivos da Vice-Diretoria de Esportes Aquáticos é despertar no aluno o prazer de nadar.

“Queremos que a criança sempre deseje frequentar as aulas e nelas encontre um ambiente de alegria e integração, imprescindíveis na metodologia de nossa Escola”, disse o Vice-diretor Edward Cattete Pinheiro. “É por isso que os professores usam brincadeiras e jogos para ensinar as técnicas da nataação, o que torna as aulas alegres, interativas e atraentes”.



O calendário também prevê atividades lúdicas dentro e fora d'água em datas comemorativas, como o Carnaval, a Páscoa e os dias das Mães e dos Pais.

Festival de Nataação

A cada semestre, a direção e os professores também preparam uma manhã de sábado ou domingo com atividades muito divertidas para os alunos da Escola de Nataação. Esse evento costuma ter início com um revezamento, que envolve todos os alunos e alguns nadadores da equipe federada. O entrosamento incentiva as crianças, que veem os atletas mais experientes como ídolos e se sentem importantes ao nadar com eles.

Depois, vêm as brincadeiras e a mesa de lanches com salgados, doces e sucos. No encerramento, acontecem a entrega de medalhas aos participantes do revezamento e uma apresentação teatral. Em 2019, alunos e pais compartilharam momentos de emoção e alegria ao assistir ao palhaço-mágico Chochou. Tudo para criar um ambiente de amizade e descontração que desperte o interesse da criança pelo esporte. Muita alegria e animação marcam esses encontros e o sorriso no rosto das crianças, pais e avós é a maior prova de seu sucesso.





Touca Estrela

Uma espécie de caça talentos, o projeto Touca Estrela foi criado no ano passado para incentivar crianças com grande potencial esportivo. Os quarenta alunos selecionados receberam a Touca Estrela e passaram a frequentar um treinamento específico para incentivá-los a participar de competições. “Os festivais de escolas de Natação, promovidos pela Federação de Desportos Aquáticos do Distrito Federal (FDA-DF), são ótimas oportunidades para esses alunos entenderem o universo de competições de forma mais lúdica, sem muita cobrança”, explicou o coordenador Guilherme Sari. A ideia é que, a partir dessas experiências, o nadador-estrela venha a brilhar na equipe federada do clube, formada por atletas com alto índice técnico, filiados à FDA-DF e à Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA).

Os treinadores responsáveis pela equipe federada – Fábio Costa, Vinícius Ribeiro e Klayton Negrão – participam do processo de seleção e de aperfeiçoamento dos pequenos atletas que vão integrar o Touca Estrela. Isso garante que a transição dos alunos da Escola para a pré-equipe seja um passo natural daqueles que tenham desejo e talento para a natação competitiva.



História

A ideia da criação de escolinhas esportivas no late nasceu em 2005, ainda na gestão do Comodoro George Raulino. A Escola de Natação logo iniciou uma história de grande sucesso. Na solenidade de inauguração das aulas de 2006, para 35 crianças e seus pais, o então Comodoro Edson Mendonça destacou as principais metas da Escola – fazer o treinamento de base para propiciar a sobrevivência aquática e incutir na criança o gosto pela prática esportiva – e anteviu o surgimento de grandes atletas que representariam o Clube no futuro.



No final de 2006, sessenta crianças participavam das aulas. A quantidade de alunos foi crescendo rapidamente, exigindo mais professores e planejamento das atividades. A Escola atende atualmente mais de 600 alunos, utilizando o máximo possível de raias das piscinas semiolímpicas. “Como esportista, meu apoio é total para a Escola de Natação. Sou grande incentivador para que esse público maravilhoso, que são as crianças e jovens do Clube, aprenda a nadar e gostar de praticar esportes”, declarou o Comodoro Rudi Finger. “Almejo que, num futuro próximo, haja condições do late construir mais uma piscina para poder atender também todas as crianças que hoje aguardam vaga”, completou o Comodoro.

Os resultados obtidos pelos iatistas nas competições regionais e nacionais, que honram o nome do late e valorizam sua marca, não deixam dúvidas sobre o bem sucedido modelo de treinamento de natação no late, desde a Escola, passando pela pré-equipe e a equipe federada e chegando aos nadadores mais velhos, os masters.



ATLETAS DO IATE

PARTICIPAM DO CAMPEONATO BRASILENSE DE JUDÔ



No dia 1º de fevereiro, foi realizada a I Etapa do Campeonato Brasileiro de Judô, pela Federação Metropolitana de Judô (FEMEJU), no ginásio de esportes da Candangolândia.

Pela primeira vez participando de uma competição externa e federada, a equipe de Judô do Iate Clube de Brasília foi representada por oito atletas e pelo técnico Eduardo Costa. Nas classes Chupetinha e Mirim, cinco atletas foram premiados. Destaque para Thomas Amorim Mandarin, que se sagrou campeão da classe Infantil Peso Ligeiro; Miguel do Carmo Gomes, que foi o 3º colocado na classe Infantil Peso Super Ligeiro; e Luis Felipe Hormazabal Santos, 3º colocado na classe Pré-juvenil Peso Leve.



No dia 15 de fevereiro, foi realizada a II Etapa do Campeonato Brasileiro de Judô, no ginásio de esportes da Candangolândia, pela Federação Metropolitana de Judô (FEMEJU). A equipe do Iate Clube de Brasília foi representada por três atletas, nas categorias pré-juvenil peso médio, peso leve e peso meio leve.

Kristian Mizuno foi o 5º colocado na categoria peso médio. Na categoria pré-juvenil peso meio leve, Matheus Maizon classificou-se no 5º lugar e Aquiles Alcacio, com um ótimo desempenho conquistou, o 3º lugar na categoria pré-juvenil peso leve.

A participação dos alunos do Judô do Iate nessas etapas do campeonato da FEMEJU, evidenciam o desenvolvimento da prática da modalidade no Clube. Para os alunos que queiram participar de torneios, está sendo oferecido um novo horário de treinamento específico para competições. Os interessados devem procurar o professor Eduardo Costa.



PIRENÓPOLIS: UM PARAÍSO PERTO DE VOCÊ

Quando o isolamento social acabar, que tal passar um fim de semana em um oásis bem pertinho de Brasília? Localizada no interior de Goiás, a 160km da capital federal, a charmosa Pirenópolis já é referência para turistas do Brasil e do mundo por suas cachoeiras com água cristalina, em meio a uma natureza exuberante, e pelo preservado casario colonial e singelas igrejinhas espalhadas por ladeiras e ruas de pedra.

Pirenópolis é um dos primeiros municípios do estado de Goiás que foi tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), em 1988. Seu nome significa “Cidade dos Pirineus”, nome dado à Serra que circunda a cidade pelos colonizadores Espanhóis. Eles a batizaram assim em alusão à serra dos Pirineus, que fica na divisa da Espanha com a França.

A alta temporada em Pirenópolis ocorre entre os meses de maio e julho, porque é o período em que as intensas chuvas já passaram e as quedas d’água das cachoeiras estão mais fortes. Além disso, nessa época ocorrem as famosas festas folclóricas do local, como “As Cavalhadas de Pirenópolis”, que representa o duelo entre mouros e cristãos, e a “Festa do Divino”, marcada

pelo cristianismo e suas práticas religiosas. Esses eventos acontecem 45 dias após a Páscoa. A época sem chuvas em Pirenópolis vai até novembro.

O centro de Pirenópolis é um belo atrativo. Possui vários casarões do século XVIII, antigas igrejas católicas, teatro e museus. À noite, o ideal é caminhar pela Rua do Lazer, que dispõe de diversas opções de bares e restaurantes. Shows e festas também costumam acontecer no local, dependendo da agenda da cidade. A Rua do Lazer é também um agitado centro comercial, onde é possível encontrar roupas, artesanato, artigos para casa e lembrancinhas da viagem a Pirenópolis.

Mas, são os atrativos naturais da cidade que chamam mais a atenção dos visitantes. Nos arredores, a cidade apresenta reservas ecológicas repletas de cachoeiras perfeitas para banhos ou prática de atividades como trilhas e rapel. Pirenópolis tem o maior número de Unidades de Conservação do Estado de Goiás, são mais de 80 cachoeiras.

Listamos a seguir algumas dessas cachoeiras, para que você possa planejar e dividir melhor seu tempo durante a visita a esse paraíso natural.

Parque dos Pireneus



Localizado a 20 km de Pirenópolis, foi criado em 1987 numa área de quase três mil hectares. O ponto mais alto da região é o Pico dos Pireneus, com 1.385m de altura. Em frente a ele está o Morro Cabeludo, que possui formação rochosa quartzítica existente há mais de um bilhão de anos.

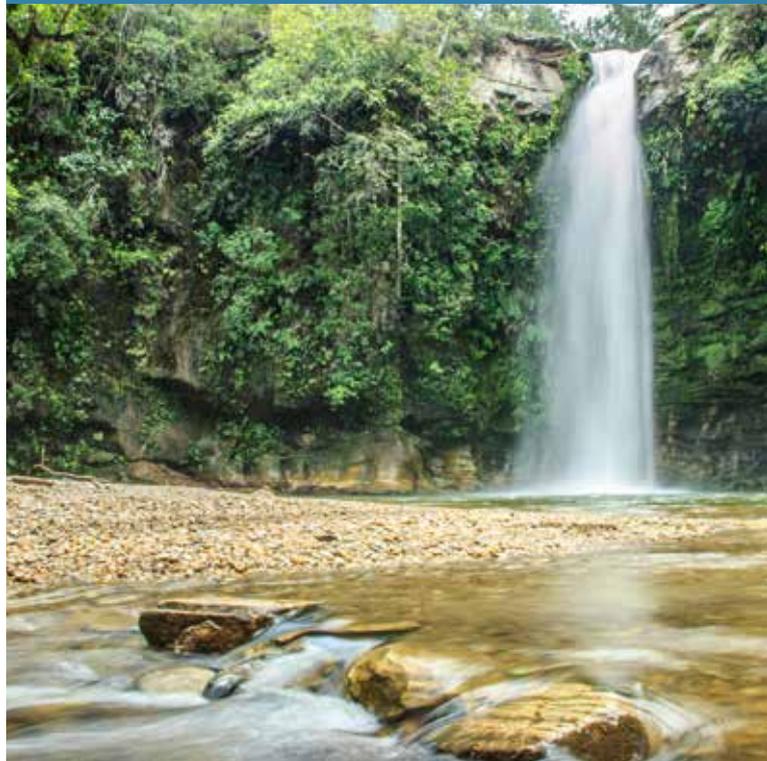
No parque, também é possível ver o cerrado rupestre – a vegetação que nasce em rochas. Diversas nascentes, matos, cerrados, campos também não ficam de fora da beleza do Parque dos Pireneus. A visitação ao local é gratuita e o horário de entrada dos visitantes é permitido das 8h às 20h. **Informações:** <https://pirenopolis.tur.br/turismo/atrativos/atrativos-naturais/parque-dos-pireneus>

Fazenda Babilônia



Construída por escravos no século XVIII, ainda preserva um estilo colonial na decoração e na construção e, por isso, foi tombada como Patrimônio Nacional. A fazenda oferece o “Café Sertanejo da Fazenda Babilônia”, composto apenas por alimentos produzidos no local e com receitas antigas e típicas de Goiás. Algumas das opções são biscoito de queijo, biscoito doce, bolo de fubá de arroz e pão caseiro. Vale a pena a visitar tanto para degustar essas delícias quanto para apreciar o local. **Informações:** <http://www.fazendababilonia.com.br/>

Cachoeira do Abade



Fica a 17km do centro de Pirenópolis e o ingresso para entrar custa entre R\$20 (crianças e idosos) e R\$40 (adultos). Existem duas trilhas de acesso: a Trilha do Abade, que possui apenas 500m, e a Trilha do Vale, com 2500m. A trilha mais curta, formada por passarelas de pedra e madeira, permite que os visitantes vejam os belíssimos 22m de queda d’água da Cachoeira do Abade. Já a Trilha do Vale é feita de madeira e pedra, possui duas pontes pênséis e também um aquário natural, além de oferecer o contato com mais outras três cachoeiras: Sossego, Landi e Cânion.

A Cachoeira do Sossego pode atingir até 6m de profundidade e se localiza no meio de duas pedras, tornando a paisagem realmente única. A do Landi – que tem esse nome porque landi é uma árvore localizada ao lado da queda d’água – também merece um mergulho. Já a Cachoeira do Cânion fica rodeada por uma enorme rocha e conta com uma areia fina na margem, sendo preciso cautela para chegar até ela. Além disso, com 25m de altura e 50m de comprimento, a Ponte da Tremedeira, que passa acima do Rio das Almas, também se tornou um atrativo da Trilha do Vale. Essa opção de trilha ainda possui seis mirantes. Após o passeio, o visitante pode aproveitar as delícias do Restaurante Vila do Abade e também beber uma cerveja no Chopp Santa Dica.

O horário de visitação na Cachoeira do Abade é das 9h às 17h. **Informações:** <https://www.cachoeiradoabade.com.br/>

Cachoeira do Rosário



- Um pouco mais distante, a 35km do centro histórico de Pirenópolis, a cachoeira permite ao visitante o contato com águas cristalinas, árvores centenárias, cerrado rupestre, campos, piscinas naturais, além de oferecer incríveis 42m de queda d'água.

O acesso à Cachoeira do Rosário é pago e o visitante pode escolher entre o ingresso mais caro, que inclui o acesso ao local e buffet à vontade, ou o mais em conta, que permite somente a visita à cachoeira. Os ingressos podem ser adquiridos com antecedência, o que é recomendado, já que só atende a 70 pessoas por dia. Visitação aberta das 9h às 17h. **Informações:** <http://cachoeiradorosario.com.br/>

Cachoeiras Bonsucesso



Localizada no interior da Fazenda Bonsucesso, fica a apenas 5km do Centro Histórico de Pirenópolis, aberta aos visitantes das 8h às 16h. Para chegar até o local é possível escolher entre duas trilhas diferentes, sendo que uma pode ser feita a cavalo e termina em uma linda cachoeira. Já a outra, considerada a trilha tradicional, só é possível ser percorrida a pé, tendo seu fim em um local com 6 cachoeiras. Os ingressos custam R\$ 20 trilha a pé e R\$ 40 trilha a cavalo. **Informações:** (62) 9 9605-1176.

Cachoeira das Araras



Uma das mais visitadas, fica a poucos quilômetros do centro da cidade e tem fácil acesso, uma vez que as estradas até lá se encontram bem conservadas. Quem vai ao local encontra um verdadeiro paraíso natural, com duas majestosas cachoeiras e diversos poços onde os turistas podem tomar banho. Dispõe de uma área para crianças, trilhas limpas e largas. **Informações:** (62) 9 9925-1040.

Cachoeira do Lázaro e de Santa Maria



Ambas ficam na Reserva Ecológica Vargem Grande, criada em 1996 e que já se transformou em um patrimônio natural. Situada a 11km do centro da cidade, a reserva conta com uma ampla estrutura física, com duas lanchonetes, banheiros, estacionamento com segurança e salva-vidas aos finais de semana e feriados.

As cachoeiras são bem diferentes e podem ser acessadas de acordo com a finalidade de cada visitante. Com crianças pequenas, pessoas idosas ou com alguma deficiência, o mais recomendado é ir até a de Santa Maria, que tem apenas 500m de caminhada e acesso fácil, por meio de estradas planas e sem obstáculos. Para vislumbrar uma cachoeira ainda mais exuberante e aproveitar melhor a composição da paisagem, mergulhando em poços mais fundos, a Cachoeira do Lázaro é a melhor escolha. São 1.300m de caminhada, com subida em uma trilha de dificuldade média, toda calçada em pedra. **Informações:** (62) 99652-6857 / (62) 3331 3071.



INSTITUTO DE BRASÍLIA

#FIQUE em CASA

É POR POUCO TEMPO, LOGO

TUDO VOLTA AO NORMAL

E VAMOS PODER NOS ABRAÇAR
DE NOVO!

www.iateclubedebrasilia.com.br

AS CERVEJAS *do* BRASILIENSE

DELIVERY:
99948-3106

