

ESPORTE, ESTILO E CULTURA: A REVISTA DA VIDA EM MOVIMENTO

# FAROL

LATE

#102

dezembro / janeiro / fevereiro 2025

## CONQUISTAS NO CORAÇÃO DO BRASIL

GDF regulariza  
terreno da área  
Norte no late  
Clube p. 49

Um papo com um  
dos Comodoros  
mais lembrados  
do Clube p. 55

Papo olímpico  
com ícones  
medalhistas  
do esporte p. 80



**TAVA COM  
SAUDADE DO  
CARNAVAL,  
NO IATE, NÉ?**

**2025 VEM AÍ!**

**ESQUENTA CARNAVAL**

**4 DIAS DE AGITO**

**FEIJOADA  
DO IATE 2025**

**IATE  
FEST FOLIA**

**15 DE FEVEREIRO**

**1 A 4 DE MARÇO**



# FAROL

dezembro/janeiro/fevereiro

- Os três pioneiros do Tênis do Iate** 6  
Uma história de mais de 60 anos
- Corpo e mente** 12  
Vem chegando o verão...
- Sinuca: Da boêmia à elegância** 18  
Modalidade segue em crescimento no Clube
- Jiu-jitsu** 20  
Oito anos conquistando Iatistas e adeptos
- Exposição de Arte** 28  
Conheça alguns talentos do Emiate
- Terreno da área norte é regularizada** 49  
Documento legaliza 16 mil m<sup>2</sup>
- A volta do vôlei nas quadras do Iate** 50  
Escolinhas e equipes de alto rendimento voltam à cena
- Hely Walter Couto** 55  
Papo com um dos Comodoros mais lembrados do Clube
- Mulheres da areia** 58  
Elas estão fazendo sucesso no Vôlei de praia
- Memórias e Alzheimer** 62  
Curiosidades do cérebro com a geriatra Randara Rios
- Juntos por um bem maior** 70  
Projeto é sucesso de arrecadação de donativos
- Papo Olímpico** 80  
Histórias, dicas e experiências dos medalhistas



## 38 Retrospectiva: Esportes



## 45 Retrospectiva: Culturais e Sociais



## 32

**Roller Disco**  
Ginásio de esportes se transforma em uma verdadeira discoteca dos anos 70' e 80'



## 76

**Saúde, medalhas e amigos**  
Esportes aquáticos estimulam um estilo de vida saudável!



## 88

**#IateGram**  
Reveja os principais eventos do Iate Clube do segundo semestre de 2024

## EXPEDIENTE

### FAROL

Revista do Iate Clube de Brasília

Comodoro

**Luiz André Almeida Reis**

Presidente do Conselho Deliberativo

**Edison Garcia**

Dir. de Comunicação e Marketing

**Márcio Cavalcanti de Albuquerque**

Gerente responsável

**Glen Homer**

Jornalista responsável

**Larissa Leite (10.790/DF)**

Direção de arte

**Glen Homer**

Diagramação

**Leandro Touret**

Revisão

**Luísa Dantas**

Produção de textos

**Larissa Leite**

Foto de capa

**Oto Cavalcanti de Albuquerque**

Edição da capa

**Gabriel Mello Alves**

Fotografias

**Reisy Ruzzi Fotografia, Larissa Leite, Banco de imagens e Memorial do Iate Clube de Brasília**

**Iate Clube de Brasília**

SCEN Trecho 2, Conjunto 4

Brasília-DF

(61) 3329-8700

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

# TEMPO DE CONQUISTAS



Edison Garcia  
Presidente do Conselho Deliberativo

Prezados associados,

O Iate Clube de Brasília vive um momento histórico e que nos enche de orgulho. Com dedicação, planejamento e trabalho conjunto do Conselho Deliberativo e da gestão do comodoro Luiz André Reis, alcançamos a tão sonhada regularização fundiária da área norte, medida que beneficiará os associados e permitirá mais investimentos e melhorias de infraestrutura.

O processo para legalizar a ocupação do terreno teve um desfecho favorável ao Clube no último dia 27 de novembro, quando o governador Ibaneis Rocha assinou o Contrato de Concessão de Uso Oneroso e pôs fim à insegurança jurídica que durava décadas. Nos últimos anos, ainda na minha gestão como comodoro (2014- 2017), lembro-me da iminente preocupação quando o governo da época determinou a desocupação das áreas da Orla do Lago, inclusive as dos clubes.

Recebi membros do Executivo para demonstrar que o galpão de barcos e o pier haviam sido construídos antes mesmo do Lago Paranoá ser enchido.

A alegação das autoridades naquele período era de que os clubes teriam feito edificações sobre uma Área de Preservação Permanente (APP), mas que somente passou a vigorar através de uma resolução do Conama, em 2002. O cenário era de grande apreensão não apenas para o Iate Clube, mas também para os demais clubes erguidos nos anos 1960 e 1970 na Orla do Lago.

Tudo mudou quando Ibaneis Rocha assumiu o GDF em 2019 e, logo no início do mandato, estabeleceu como prioridade a regularização de templos, igrejas, clubes e áreas residenciais, seguindo a sua formação jurídica de dar pacificação a todos os atores da capital federal. Foi na pessoa do diretor de Regularização Social e Desenvolvimento Econômico da Terracap, Leonardo Mundim, que pudemos dialogar em busca de soluções.

Os ex-comodoros Rudi Finger e Flávio Pimentel, que me sucederam na administração do Clube, seguiram esse trabalho árduo, que se concluiu agora. Um marco que traz tranquilidade e novas oportunidades para as próximas gerações de iatistas.

Outra conquista que seguiu caminho semelhante foi a retomada neste ano, em um trabalho conjunto da Presidência do Conselho Deliberativo e da Comodoria, das condições jurídicas e operacionais para a mudança da destinação do terreno do posto de gasolina em área de revenda de combustível, o que demandou esforços contínuos perante diversos órgãos do GDF e junto à Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP).

Esses avanços possibilitam a destinação de mais recursos para a área norte, em que as nossas crianças tenham todas as condições para a prática esportiva e o incentivo ao setor cultural.

Em vista disso, os atuais membros do Conselho Deliberativo e do Conselho Diretor dão mais uma mostra de que a boa gestão pode transformar desafios em resultados concretos. Continuaremos trabalhando com determinação para entregar ainda mais e melhor.

Aproveito a oportunidade para desejar boas festas à Família Iatista, regadas de paz, amor e alegria.

# VENCENDO ETAPAS



Luiz André Almeida Reis  
Comodoro

Conseguimos vencer etapas importantes em 2024. Encerrar o ano com inúmeras resoluções nos impulsiona firmemente para que 2025 possa ser ainda melhor para a nossa instituição, que completará 65 anos em abril do próximo ano.

Neste ano, retornamos com a festa do carnaval e, em seguida, fizemos uma bela festa junina cheia de inovações muito apreciadas por todos que curtiram os quatro dias, agora com o dia do sócio; o espaço das churrasqueiras; e o cantor Alceu Valença fazendo uma apresentação muito alegre. Além disso, novidades na agenda, como o JK Iate Jazz Festival e a nova proposta para o Luau, sem falar do nosso tradicional “Iate in Concert”, o mais belo espetáculo cultural da cidade.

E fomos reconhecidos mais uma vez por essas realizações e, dentre todos os clubes do país, tivemos a honra de receber o prêmio de “Melhor Clube Cultural” no congresso da Fenaclubes. No mesmo evento o Iate Clube de Brasília venceu em outra categoria e foi reconhecido como o melhor clube formador de atletas do iatismo no ano.

Conseguimos finalizar o processo de alteração de uso e destinação

do polígono ocupado pelo posto de abastecimento, espaço agora destinado a um Posto de Revenda de Combustível. Assim que conseguimos essa alteração foi possível licenciar a sua operação na Administração do Plano Piloto em um processo que envolveu o deferimento de diversos órgãos do GDF e culminou no o início da operação. Hoje estamos abastecendo as embarcações dos sócios e dos barcos que transitam pela orla norte do Lago Paranoá, mas, em seguida, estaremos aptos a abastecer os veículos dos sócios.

Outra conquista importante foi a regularização da ocupação do terreno no setor norte do Clube, luta de décadas que enfim terminou com a assinatura do contrato de concessão por 30 anos, renovável por períodos iguais. Importante registrar a eficiência e a competência dos diversos órgãos e empresas do GDF e da ANP que estiveram envolvidos neste trabalho.

As nossas áreas de execução e apoio trabalharam bem neste ano e conseguiram realizar muitas obras de reforma, mantendo, assim, o Clube em perfeito estado para usufruto dos associados. Além disso, já vêm trabalhando no futuro pensando nos desafios de 2025, ano em que iremos festejar os 65 anos do

nosso Iate Clube de Brasília.

Na área esportiva, celebramos a primeira posição da vela masculina no ranking brasileiro de clubes do Comitê Brasileiro de Clubes, que segue sendo um apoiador importante. Para o próximo ano, contaremos com mais investimentos para seguir desenvolvendo os nossos talentos, além de estarmos captando patrocinadores apoiados pelas leis de incentivo ao esporte, em âmbito federal e distrital.

Antes do aniversário do Iate, que será em abril, teremos a honra de proporcionar mais uma edição de uma festa de Réveillon para ficar na história do Iate. Com a temática branco e dourado, a celebração trará o requinte e a sofisticação que o momento requer. As atrações musicais vão movimentar a pista de dança e os comes e bebes serão servidos à vontade para que o público possa se divertir por praticamente seis horas. Na hora da virada, a tradicional queima de fogos vai iluminar a nossa orla e esse momento é um convite para que possamos agradecer o que cada um obteve em 2024.

Um Feliz Natal a todos e muito obrigado pelo apoio e pela ajuda que recebemos e estamos recebendo ao longo do ano.

# OS TRÊS PIONEIROS DO TÊNIS DO IATE

“O esporte sempre foi uma constante em sua vida. Sabia ganhar ou perder com a mesma elegância”

**E**m 1961, o tradicional torneio de Wimbledon já contava com 75 edições. Naquele ano, a competição foi vencida pelo australiano Rod Laver, na disputa entre homens, e pela britânica Angela Mortimer, na disputa entre mulheres. Em Brasília, o esporte já era desejado e três tenistas decidiram que no Centro-Oeste a modalidade também havia de existir.

A ideia da construção da primeira quadra de tênis foi de Alcides Frias, como relata a viúva Nirvana Frias. Ela é quem relembra a história de quando o casal recebeu um convite de Bernardo Sayão para mudar para a capital e, sem lazer em Brasília, a sugestão foi bem-recebida pelo primeiro comodoro do Iate, Geraldo Carneiro.

O projeto de Frias ganhou o apoio de dois nomes: Sylvio Pedroza, fundador do Iate e subchefe do gabinete civil do presidente Juscelino Kubitschek, e Montory Marques Mury, gaúcho e tenista.

Os três amantes da modalidade, então, apostaram na modalidade que já tinha inúmeros praticantes em todo mundo, apesar da tecnologia da época apenas possibilitar que as raquetes pudessem ser feitas de madeira, sendo extremamente pesadas, comparadas com as de fibra de carbono da atualidade.

Alcides era dono de um moinho de cal e cimento. Dessa forma, ele conseguiu buscar os materiais necessários para a construção da lendária quadra 1 do Iate Clube e a primeira



de Brasília. Nirvana conta que o projeto ficou por conta de Montory Mury, que era engenheiro e teve um papel importante para o tênis da capital.

O gaúcho foi diretor de tênis do Clube por algumas oportunidades e foi o primeiro presidente da Federação Brasileira do esporte. “(...) também se consagrou na prática esportiva, acumulando títulos expressivos que conquistou com brilhantismo nas quadras de tênis brasilienses e nacionais, e que ainda até hoje continua a levantar nas competições da classe de veteranos”, como está registrado no Boletim Informativo do Iate de 5 de março de 1978, número 428.

Tenista e incentivador do esporte, Mury trouxe para a capital o Campeonato Brasileiro Aberto de Adultos, em 1967. A final foi entre Thomaz Koch e Edson Mandarin, dois expoentes do tênis nacional na década de 1960.

Potiguar, Sylvio Piza Pedroza foi um político e muito mais. Ele está no hall de fundadores do Iate Clube e de comodoros, e ele, como definiu o escritor conterrâneo Alvamar Furtado de Mendonça: “Não foi simplesmente um político, era também um esportista. Talvez isso explique as suas qualidades pessoais, as suas diferenças dos políticos comuns. Fora que era campeão de tênis pelo Fluminense e campeão de polo pelo Itanhangá, no Rio de Janeiro. O esporte sempre foi uma constante em sua vida. Sabia ganhar ou perder com a mesma elegância (...)”. Trecho retirado do texto “Saudações a Sylvio”, escrito por Alvamar Furtado de Mendonça.

## Homenagem aos pioneiros

Celebrando o legado dos três pioneiros, a vice-diretoria de tênis prestou uma bela homenagem para que todos os praticantes do esporte pudessem preservar e dar continuidade à história que começou há mais de 60 anos.

*"Quero fazer, em nome dos tenistas do Iate Clube, uma justíssima homenagem a três tenistas que, há mais de 60 anos, iniciaram o tênis do Iate, com a construção da primeira quadra de tênis em nosso clube, que foram também as primeiras do Planalto Central!"*

*O tênis do Iate Clube de Brasília, reconhecido nacionalmente por sua magnitude e grandeza, deve muito a esses três apaixonados tenistas, que merecem o nosso reconhecimento e o nosso apreço..... Essa nossa singela homenagem, um quadro com as fotos desses três tenistas, será exposta com grande honra e destaque, em nossa sala de leitura, ao lado da Secretaria de Tênis.*

*Para as famílias de Alcides Frias, Montory Marques Murry e Sylvio Piza Pedroza, nossa eterna gratidão."*

Gilson Luz, vice-diretor de Tênis e diretor de Esportes Individuais



PUBLI EDITORIAL

# ESTÉTICA ALIADA À QUALIDADE DE VIDA

*A rinoplastia é um dos procedimentos em alta que concilia a melhora na respiração do paciente com o aumento da autoestima e harmonia facial*



**N**a era em que a imagem fala mais do que mil palavras, os procedimentos estéticos se tornaram uma febre, sem previsão para passar. Em busca do corpo perfeito, cada vez mais pessoas se submetem aos atendimentos, que, nos últimos quatro anos, teve um aumento de 40%, de acordo com a Pesquisa Global Anual sobre Procedimentos Estéticos/Cosméticos da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

Entre os serviços mais procurados está a rinoplastia, procedimento realizado em ambiente hospitalar que visa corrigir deformidades estéticas e funcionais do nariz. Quem explica mais sobre essa cirurgia é o médico otorrinolaringologista Gustavo Miziara, que relata que a operação pode ser realizada sob anestesia geral, "mas podendo também ser feita com anestesia local, em alguns casos."

De acordo com o médico, a rinoplastia é indicada para pessoas que "desejam corrigir aspectos estéticos ou funcionais do nariz, como desvio de septo, problemas respiratórios ou insatisfação com o formato nasal", explica.

Os benefícios que o paciente experimenta após a realização do procedimento são: melhora na estética facial, aumento da autoestima, correção de problemas respiratórios e maior harmonia facial.

O médico ainda comenta que a tecnologia e as redes sociais têm impulsionado a demanda por rinoplastia devido à maior exposição da imagem pessoal em selfies e vídeos. "As selfies, que ampliam o nariz devido à proximidade da câmera, levam muitas pessoas a se sentirem insatisfeitas com sua aparência", relata Miziara.



“Se o paciente possui boa saúde, nenhuma doença grave, exames pré-operatórios normais, ele está apto para realizar a cirurgia”

Mais um aspecto da contemporaneidade é o uso dos filtros ao fazer fotos ou vídeos para redes sociais e, ainda, a busca por padrões estéticos promovidos pelos meios digitais. Os comportamentos contribuem para a busca pela “perfeição”, incentivando procedimentos estéticos como a rinoplastia para alcançar maior harmonia facial e autoestima”, acredita o especialista.

Por outro lado, pela formação de Gustavo Miziara, os pacientes que marcam consultas com ele estão em busca de solucionar problemas funcionais. Sendo assim, os principais desafios para o médico ao realizar a rinoplastia é atender às expectativas do paciente, preservando a naturalidade do nariz.

Durante a consulta e avaliação pré-operatória, o médico observa alguns critérios para que o procedimento seja feito. “Se o paciente possui boa saúde, nenhuma doença grave, exames pré-operatórios normais, ele está apto para realizar a cirurgia”, considera.

Após realização do procedimento, o paciente deve ter ciência de que, no pós-operatório, é possível apresentar inchaço, equimoses e possível desconforto na região nasal, que melhoram gradualmente: “É essencial evitar atividades físicas intensas, exposição ao sol, uso de óculos sobre o nariz e qualquer tipo de impacto na área operada”, orienta o médico. Dessa forma, é fundamental seguir as orientações médicas, como o uso de medicamentos prescritos e comparecer às consultas de acompanhamento para garantir uma boa recuperação.

Mas quanto tempo depois da cirurgia o paciente pode voltar a praticar atividades físicas? Gustavo Miziara responde: “Após a rinoplastia, o paciente geralmente pode retomar atividades físicas leves, como caminhadas, após cerca de três semanas. Exercícios mais intensos, como corrida ou musculação, são liberados em torno de quatro semanas, dependendo da recuperação e orientação médica. É fundamental evitar impactos na região nasal durante esse período”.

## CONHEÇA O ESPECIALISTA



Natural de Uberaba, Minas Gerais, o médico é casado com Giovanna Miziara, médica mastologista. Juntos, são pais de Manuela e Luiza. Sócio desde 2008 do Iate Clube de Brasília, nas horas livres aprecia jogar beach tennis.

Atualmente, Gustavo atende em Brasília, oferecendo procedimentos especializados em rinoplastia, visando melhorar a estética facial e a qualidade de vida de seus pacientes.

Médico otorrinolaringologista especializado em rinoplastia e cirurgia da face. Graduado em Medicina pela Universidade Federal de Uberlândia, realizou especialização médica em Otorrinolaringologia no Hospital das Clínicas de Uberlândia. Possui o título de especialista em Otorrinolaringologia pela Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e é associado à Academia Brasileira de Cirurgia Plástica da Face e à Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial.

## DICAS PARA ESCOLHER O PROFISSIONAL IDEAL

Alguns pontos são importantes para avaliar e escolher o profissional mais adequado para realizar a cirurgia.

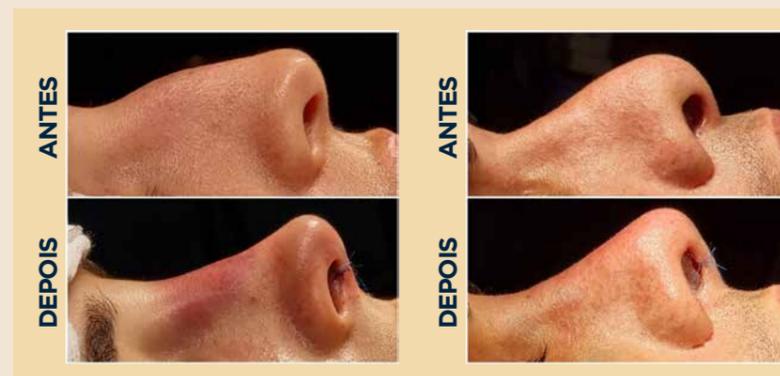
- **Especialização:** Certifique-se de que o médico é um cirurgião plástico ou otorrinolaringologista com especialização em rinoplastia.
- **Experiência:** Verifique há quanto tempo o profissional atua na área e peça para ver fotos de antes e depois de pacientes reais.
- **Reputação:** Leia avaliações de pacientes e busque indicações de conhecidos.
- **Consulta:** Durante a consulta, observe se o profissional escuta suas expectativas, explica o procedimento e transmite confiança.
- **Infraestrutura:** Verifique se a cirurgia será realizada em um local certificado e seguro.



## ESPAÇO DIFERENCIADO

A Clínica Perfetto é a realização de um sonho com o objetivo de proporcionar um espaço que reflita-se todo o cuidado e a dedicação aos pacientes.

Localizada na cobertura do Centro Clínico Linea Vitta, na 616 Sul, a Clínica Perfetto tem um design moderno e sofisticado. Cada detalhe foi pensado com carinho para proporcionar aos pacientes não apenas atendimento médico, mas uma experiência única de conforto e acolhimento. É muito mais do que uma clínica, é a materialização de compromisso com a excelência e o bem-estar.



### CLÍNICA PERFETTO

**Centro Clínico Linea Vitta**  
616 Sul - Brasília (DF)

**Agende sua consulta pelo**  
(61) 99828-4741

**Siga no Instagram:**  
@drgustavomiziara

# ZELAR PELO CORPO PARA RESGUARDAR A MENTE



*Interligados, corpo e mente são parte de um mesmo conjunto que se beneficia mutuamente com a adoção da prática de atividades físicas regulares*

**V**em chegando o verão, a estação que é a cara dos brasileiros, com gosto de férias, de sol e em busca dos corpos perfeitos. Mas mesmo com músculos ou marcas de bronze, existe um quesito que merece a atenção e carinho de cada pessoa: a saúde mental.

Interessante notar o entendimento da Organização Mundial da Saúde quanto ao conceito de saúde mental, que diz: “Estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas próprias capacidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutuosa e é capaz de dar um contributo para a sua comunidade”.

A agência e os terapeutas concordam em admitir que a vida é permeada por situações de estresse, mas ele pode e deve ser controlado para que a existência não pese mais do que o número que aparece na balança.

As frustrações, tristeza, alegria e raiva também são sensações compartilhadas por todos os seres humanos em qualquer ponto do planeta, mas o que diferencia um indivíduo

do outro é a importância que cada um dá a esses termos.

Assim, o peso da existência vai ficando maior e depois do período pandêmico, muita gente ganhou números na ‘balança mental’. A saúde mental passou a ganhar mais espaço em rodas midiáticas, mas é um assunto que ainda está na caixinha dos tabus. Parece mais fácil admitir que está tudo bem, mesmo que não esteja. E sobre pedir ajuda? As pessoas realmente conseguem expressar suas vulnerabilidades e falar para outro que está sentindo?

Nessa jornada, quando o indivíduo consegue transcender preconceitos e medos, ele passa a ser um paciente e, enxergado com clareza por psiquiatras, psicólogos ou terapeutas, a ajuda chega e ela vem depressa.

O sistema público de saúde britânico (NHS) recomenda que para o tratamento de depressão branda, uma das doenças mais comuns que afetam a saúde mental no mundo, o paciente deve buscar a realização de atividades físicas. Essa recomendação já é adotada por médicos brasileiros, mesmo em casos mais graves da patologia.



O caminho para cuidar da saúde mental não é tão diferente do que o de cuidado com o corpo. A atividade física regular faz parte da prescrição e ela pode ser transformadora.

No Iate Clube de Brasília, um espaço aberto que incentiva o sócio a praticar exercícios, socializar e se aventurar em desenvolver talentos artísticos, se apresenta como um perfeito ambiente para tratar e barrar as diversas formas de desequilíbrios da saúde mental.

Com apoio da Direção do Espaço Saúde, na Academia do Iate, os professores estão sempre a postos para indicar a melhor atividade física, além de acompanhar o progresso dos praticantes, mesmo que eles, às vezes, evitem de falar de saúde mental no processo de anamnese, a avaliação.

Evandro de Lima, professor e profissional de Educação Física, entende que há uma certa vergonha com a temática, mas que entre as pessoas “que nos procuram, dentro dos principais objetivos, está a busca pela qualidade de vida”, que acaba abarcando os cuidados com a mente.

Contudo, no momento da realização da anamnese, os profissionais da academia acabam identificando - ou o próprio aluno - confirma que está fazendo uso de medicações psicotrópicas. A informação segue sigilosa e auxilia os professores a entenderem melhor a demanda e atender o aluno da melhor forma possível.

“**Em países como o Reino Unido, nas consultas psiquiátricas, o próprio médico recomenda a mudança de estilo de vida para conseguir melhorar os transtornos de humor, dentro deles está a atividade física**”

“**Exercício físico é a única terapia que, sozinha, tem potencial para reduzir o risco de todas as doenças**”

Todavia, no Brasil, o professor percebe que as pessoas, no geral, buscam soluções rápidas e cômodas, por isso acabam optando apenas pela via medicamentosa quando o “exercício físico é a única terapia que, sozinha, tem potencial para reduzir o risco de todas as doenças”. Ele complementa: “Além de pensar apenas na questão de reduzir riscos, a atividade tem potencial de tratar”

A advogada Mariana Murta, de 30 anos, recebeu o diagnóstico de depressão e não se assustou com a chegada dessa situação. Contudo, entendeu que a vida poderia ser muito melhor do que a que estava vivendo. A sócia abraçou as recomendações do médico, fez da atividade física uma grande aliada e, em seis meses, ela conseguiu ter alta e realizar o sonho de ser mãe.

“Para superar esse obstáculo, fiz uso de medicação quando foi necessário e, amamentando, eu não posso usar o medicamento, então, o meu medicamento é a atividade física. Sem a prática de atividade física, eu percebo inúmeras pioras na minha qualidade de vida, incluindo a qualidade do meu sono. Percebo que o benefício na qualidade do meu sono”, sinaliza.

A sócia ainda reforça o que Evandro de Lima também faz questão de explicar, que o hábito de realizar atividades físicas, seja dentro da academia, seja nas escolinhas esportivas, potencializa a produção de dopamina e serotonina, que são hormônios que promovem o bem-estar no organismo.

Além da maternidade que foi carinhosamente planejada, Mariana Murta está fazendo doutorado e concorda que construir uma rotina, um dos passos recomendados pelos médicos, não é tarefa fácil. “Minha rotina é puxada,



pois eu não quero abrir mão de nada. Tento fazer tudo que está planejado, não adianta ter rotina e engessá-la depois. A vida é flexível, envolve vários fatores e é preciso ter flexibilidade de saber lidar com todas as alternativas e nuances”, recomenda.

A médica do Serviço Médico do Iate, Ana Flávia Souza (CRM-DF 31.236), concorda que o assunto “saúde mental”, mesmo que seja mais discutido do que no passado, ainda aparece como um grande tabu para a maioria das pessoas: “Essa dificuldade de conversar sobre saúde mental atrapalha não só o tratamento, mas também o diagnóstico e prevenção”.

Por outro lado, os sócios do Iate experimentam uma realidade favorável, pois estão dentro de um ambiente que proporciona opções de lazer, socialização e atividades físicas que “fazem parte do plano terapêutico”. A própria rotina e a agenda que o Clube oferta aos sócios contribuem na prevenção ou no tratamento das doenças mentais. A especialista ainda acredita que ao focar em ações preventivas, seria possível reduzir a necessidade de alternativas “mais intervencionistas”.

Contudo, caso os sintomas evidenciem questões relativas à saúde mental, é urgente a busca por um profissional para orientar, avaliar, diagnosticar e propor um tratamento. Um dos sinais, segundo a médica, é quando a “pessoa não está fazendo o que é o habitual, o que esteja fazendo mal, causando algum tipo de malefício na qualidade de vida, que procure ajuda”. A médica ainda complementa para alguns fatores que são considerados alertas: “Aquele indivíduo que saía muito, tinha convívio familiar e começou a se isolar. Ou a falta de prazer nas atividades”.

## Comece hoje e viva esses benefícios:

### ***Liberção de endorfinas e neurotransmissores***

A prática de exercícios físicos estimula a produção de endorfinas, neurotransmissores conhecidos por promoverem sensações de bem-estar e felicidade. Esses compostos químicos naturais ajudam a combater o estresse e a ansiedade, proporcionando um efeito antidepressivo e melhorando o humor de forma geral.

### ***Redução do estresse e da ansiedade***

Atividades físicas, especialmente as de intensidade moderada, têm mostrado eficácia na redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Exercícios como caminhada, corrida e natação ajudam a regular a resposta ao estresse, promovendo uma sensação de calma e relaxamento.

### ***Melhora na qualidade do sono***

O exercício regular contribui para a melhoria da qualidade do sono, ajudando a regular o ciclo circadiano e a reduzir problemas como a insônia. Um sono adequado é fundamental para a saúde mental, pois, além de promover a recuperação física, melhora a cognição e o estado emocional.

### ***Aumento da autoestima e da confiança***

O engajamento em atividades físicas pode levar a melhorias visíveis na condição física e no desempenho atlético, o que, por sua vez, pode aumentar a autoestima e a confiança. A sensação de realização e progresso nas metas fitness contribui para uma imagem corporal mais positiva e uma mentalidade mais resiliente.

### ***Criação de rotina***

Incorporar a atividade física na rotina diária ajuda a criar uma estrutura e um senso de propósito, o que é especialmente benéfico para pessoas que lutam com transtornos como a depressão. Manter uma programação regular de exercícios pode ajudar a criar uma sensação de normalidade e previsibilidade, o que é importante para o equilíbrio emocional.



O BRB trabalha para que você tenha sempre a melhor experiência e soluções que atendam todas as suas necessidades. É assim que crescemos junto com você. Porque só um banco completo e presente na sua vida pode estar com você em cada passo rumo às suas conquistas.



ABRA  
SUA  
CONTA

banco  
**BRB**

[brb.com.br](http://brb.com.br)

# DA BOÊMIA À ELEGÂNCIA

Costa começou a jogar quando era “moleque” e se lembra de viver um tempo em que a sinuca era proibida para menores. A casa da modalidade era nos bares e quase sempre envolvia apostas em dinheiro, dentro de um cenário em que malandragem, bebidas e cigarros faziam parte da decoração.

A modalidade para Roberto Costa “é uma opção de lazer que eu faço questão absoluta de participar pelo prazer de

jogar sinuca e pela convivência com as pessoas”. Aos 90 anos, Wagner Sousa é mais um dos jogadores assíduos do salão. Ele, que começou a jogar com 15 anos em um bar atrás da casa de sua casa, se lembra de um tempo em que quem jogava sinuca não “era bem visto” e essa verdade foi mudando ao passar das décadas. Como complementa Almerindo Torres, o jogador de sinuca “era aquele cara que enganava os outros, dava o golpe. Hoje, os jogadores profissionais de sinuca ganham milhões de reais”.



## Curiosidade

O campeonato mundial de sinuca realizado na Arábia Saudita distribuiu entre os melhores um prêmio recorde de 1 milhão de dólares, o que seria equivalente a cerca de R\$ 5,7 milhões. O primeiro lugar ficou com 250 mil dólares, ou seja, mais de R\$ 1,4 milhão. O grande vencedor do torneio de 2024 foi o espanhol Francisco Ruiz.

**F**requentador do Salão da Sinuca do Iate Clube desde a inauguração do novo espaço em 2006, Almerindo Torres aprendeu o gosto pela modalidade com o pai no Rio de Janeiro, que jogou com duas lendas dos tacos no país, nas décadas de 1950 a 1960: Carne Frita e Lincoln. É o que revela o sócio, com orgulho.

“Meu pai jogava sinuca em Madureira [Rio de Janeiro] com pessoas como Carne Frita e Lincoln, os melhores jogadores de sinuca do país na época. Meu pai aprendeu com eles e eu aprendi a jogar com meu pai, que foi meu ídolo na sinuca”, relata.

Décadas depois, a sinuca, pelo menos dentro do Iate Clube, ganhou um local de destaque. O salão de jogos está localizado próximo à portaria principal e oferece uma infraestrutura especial para os praticantes. São dez mesas de alta qualidade, ar condicionado, banheiros e, para não deixar a boêmia de fora, a sinuca é vizinha do Bar da Peteca. “É o melhor salão de Brasília e aqui têm janelas. Alguns salões de sinuca parecem ser localizados em bunkers”, brinca Almerindo Torres.

O ambiente de descontração é frequentado por cerca de 40

a 50 jogadores assíduos e o funcionamento do salão vai de terça a domingo. A intenção dos jogadores não é de ser profissional ou vencer grandes campeonatos, mas o objetivo é encontrar com os amigos e, claro, vencer se possível. “Aqui as pessoas brincam demais, a gente vem para cá para tirar o estresse do dia dia. Isso aqui é uma higiene mental”, constata Torres.

Heptadeca, ou seja 17 vezes, campeão dos torneios internos do Iate Clube, Torres começou a jogar quando adolescente e se consagrou campeão universitário ainda no Rio de Janeiro. Ele já praticou vários esportes, como futebol e tênis, mas garante ser melhor na sinuca.

Como em outras modalidades, o esporte tem o momento de descontração e para pegar no pé do adversário. “O melhor de tudo é que o pessoal leva na brincadeira. Ninguém se aborrece porque sabe que vem aqui para a higiene mental. A brincadeira é sadia e não magoa ninguém”, conta.

Tranquilo, esperando a vez para jogar, Roberto Costa é um octogenário que joga sinuca há 18 anos no Iate e se diverte ao perceber que já se passaram quase duas décadas desde a primeira tacada no Iate: “Se a voz da experiência diz que são 18, que seja, ficamos 18 anos mais velhos”, brinca.



## Convite às mulheres

Na edição 100, a **Revista Farol** contou a história de Neusa Fátima Maiochi, que decidiu aprender sinuca e passou a ser uma frequentadora do Salão do Iate. Reforçando o desejo da jogadora em ver mais mulheres no espaço, no ambiente há uma mesa exclusiva para elas.

“As mulheres estão começando a frequentar aqui e é importante elas virem”, explica Torres. Ele complementa, comparando com um esporte que está ao lado do salão: “O segredo do beach tennis é que lá tem crianças, mulheres, homens, idosos, pessoas com deficiência, lá é democrático e aqui está faltando ter mais mulheres”.

O salão se mostra um ambiente amigável e democrático, com espaço também para os jovens e para quem ainda está começando no universo da sinuca. A dica do multicampeão Almerindo Torres é aparecer e estar disponível para aprender novas habilidades. No espaço é possível jogar sozinho para treinar jogadas e situações de jogo, mas sempre vai ter alguém começando, então, parceiro de mesa não falta.

# DO ORIENTE PARAA ACADEMIA DO IATE CLUBE



## *Uma arte com força suficiente para mudar existências*

**E**xistem muitas histórias sobre o surgimento desta arte marcial, mas uma delas conta que: nascido na Índia, há mais de 2000 anos, com a intenção de ser mais uma força para proteger os monastérios budistas, o chamado Jujutsu atravessou as fronteiras junto com a religião, desembarcando na China e no Japão. Por lá, ganhou mais adeptos, incluindo os famosos samurais.

No Brasil, a arte, assim como no ocidente, é chamada de Jiu-Jitsu, e apesar da primeira apresentação ter ocorrido em 1906 em Manaus, a luta veio se popularizar nas décadas de 1990 e no começo da década de 2000, graças à família Gracie.

A luta se caracteriza pela progressão; por exemplo, primeiro se imobiliza as pernas do adversário e assim por diante. A intenção é derrubar e imobilizar o rival, ou, como eles chamam: ‘finalizar’! E para os fãs de jogos eletrônicos fica quase impossível não lembrar de um certo título que dizia ao final de cada rodada: “finish him” ou em tradução livre: finalize ele.

A imobilização ocorre por técnicas de torção ou, como explica o professor Sandro Pereira Cardoso, “o Jiu-Jitsu é

baseado em alavancas, a força e a técnica são importantes, mas as alavancas fazem com que o menor possa sobressair sobre o maior. Com essa técnica, um cara de 60 kg consegue enfrentar um de 90 kg”.

A jornada da arte marcial no Iate Clube foi de muita luta. Implementado na gestão de Edison Garcia, no dia 10 de setembro de 2016, um aula inaugurou a prática de Jiu-Jitsu e, oito anos depois, a modalidade segue conquistando adeptos e, atualmente, a turma é o retrato da própria modalidade que acredita na inclusão e na participação de um variado tipo de pessoas.

Uma das apoiadoras do Jiu-Jitsu no Iate é a diretora do Espaço Saúde e primeira vice-comodoro, Cecília Moço, que lembra que no início, a luta chegou a dividir o tatame com o judô: “Começamos a batalhar para levar para dentro da academia. Hoje, o Jiu-Jitsu está extremamente consolidado. É bacana ter pais e filhos praticando juntos; têm pessoas mais velhas e mais jovens”.

A diretora faz questão de lembrar de Jorge Cunha, um dos incentivadores da modalidade no Iate e já falecido. “Ele batalhou com a direção para levar o Jiu-Jitsu para a academia”.



## AQUECER, PREPARAR E LUTAR

**A**o observar uma das aulas da modalidade, que ocorrem na academia do Clube, percebe-se de antemão uma diferença curiosa. Os alunos, no momento do embate, conversam o tempo todo e passam dicas uns para os outros, mostrando que o combate não é uma atividade individual e o aprendizado pode ser compartilhado com o rival. Alessandro Queiroz, que passou por outros tatames, concorda e pontua que essa é uma das diferenças do Jiu-Jitsu para as lutas.

O professor Sandro Pereira Cardoso, sinaliza as vantagens dessa arte marcial: “Uma pessoa tímida, fechada, ganha mais autoconfiança e alguém que é muito agitado pode ganhar mais tranquilidade e levar ensinamentos fundamentais para fora do ambiente dos treinos”.

A modalidade, nas competições, é dividida em nove categorias de peso, no entanto, nos treinamentos, todos os alunos se enfrentam e conseguem aprender mais sobre os golpes, movimentos, além da interação. “Todo mundo sai satisfeito das aulas, mesmo eu sendo finalizado [perca a luta] existe essa satisfação, esse prazer de voltar para casa leve, pois é um treino que mexe com cardíaco e músculos, que o aluno até desconhece”.

O professor concorda com Alessandro Queiroz, e complementa: “A modalidade é um estilo de vida, é mais do que um esporte, que incentiva você a mudar a alimentação, o sono, trazendo melhorias inestimáveis para o praticante”.

Durante os embates, a paciência, o ego e a tolerância também são abordados. Cada aluno precisa entender qual é o seu real limite para que os movimentos não se tornem prejudiciais para o corpo, e os praticantes aprendem a se respeitar e a respeitar o adversário nos treinos. Há 20 anos, Sandro e Alessandro são alunos no mesmo tatame, sempre valorizando o conceito de respeito. “A gente aprende sobre respeito, família, parceria e eu preciso do corpo dele para treinar. Eu quero preservar o meu adversário, para que possamos seguir treinando juntos”, afirma o professor.

Mais uma vantagem é o autoconhecimento do próprio corpo, e o praticante passa a se entender melhor e até perceber se vai ficar doente em breve ou não. “Você passa a entender o que está acontecendo contigo tanto nos processos físicos quanto nos mentais”, explica.

“**A modalidade é um estilo de vida, é mais do que um esporte, que incentiva você a mudar a alimentação, o sono, trazendo melhorias inestimáveis para o praticante”**

## “JIU-JITSU SALVA”

Envolvido desde o início da modalidade no Clube, Alessandro Queiroz é sócio da instituição e começou a praticar o esporte há três décadas. Em um certo momento, para manter a chama da modalidade acesa no Iate, ele acabou se tornando instrutor. A tática deu certo.

Após passar por outros tatames, como judô, karatê, taekwondo, boxe chinês, ele conheceu o Jiu-Jitsu e nunca mais mudou de arte marcial. “Eu pratico Jiu-Jitsu há 31 anos, e a luta transformou a minha vida. A gente costuma falar que o Jiu-Jitsu salva, não como defesa pessoal, mas como estilo de vida. O próprio presidente do UFC fala que a modalidade transformou a vida dele e dos filhos, e recomenda a todos que têm filhos a levar para o Jiu-Jitsu”.

Se alguém está achando estranho que uma luta tem o poder de transformação, não tenha. Durante os treinos, é possível sentir que, a cada gota de suor, os alunos deixam os problemas escorrer e ganham valores fundamentais, como perseverança, persistência e resiliência. O esporte ainda ajuda no controle do ego e reduz a vaidade. “Por exemplo, vai ter uma situação em que um garoto de 50 kg vai subjugar uma pessoa de 100 kg por causa da técnica que o Jiu-Jitsu proporciona.”

Bom entendedor da modalidade, o sócio conta que foi um mestre japonês, chamado Conde Koma, que trouxe a luta para o país, que foi adaptada, ganhando novas técnicas e deixando a luta ainda mais ágil. “Hoje, você encontra um modelo tradicional de defesa pessoal e o Jiu-Jitsu competitivo, que ensina as mesmas técnicas, mas com finalidades distintas. A finalidade no competitivo não é quebrar o braço do adversário”.

Durante os treinos, os alunos têm a oportunidade de realizar lutas reais e, para Alessandro, esse é mais um diferencial do Jiu-Jitsu para as outras artes marciais. Mesmo que nunca tenha precisado utilizar as técnicas da arte além das paredes dos treinamentos, o sócio reforça que os movimentos e a filosofia da luta ultrapassam os tatames e ajudam os praticantes a ter uma visão mais positiva da vida e, claro, em situação de perigo, eles saberão agir, se necessário.



## O PODER DAS GAROTAS



As gêmeas Maria Luíza Sales e Maria Eduarda Sales são representantes da nova geração do Jiu-Jitsu no Iate. Com 14 anos, as praticantes faziam as aulas de judô e mudaram de modalidade pensando em aprender técnicas de defesa pessoal.

Mesmo sendo as únicas representantes do sexo feminino, as duas contam que se sentiram acolhidas nos treinos. “A galera é bem compreensiva, mesmo sendo de faixas mais avançadas”, conta Maria Luíza e Maria Eduarda complementa: “Eu sinto a mesma coisa, quando entrei, pensei: ‘nossa só tem homem e mais velho’, mas todo mundo é compreensivo e paciente com a gente”.

Empolgadas com a arte marcial, as gêmeas concordam que o Jiu-Jitsu é “muito interessante” para aprender e torcem para ver mais mulheres nos treinos.

# CONFIRA NOSSAS ATIVIDADES DISPONÍVEIS NO EMIATE



AULAS DE BALLET

AULAS DE CANTO/CORAL

AULAS DE DESENHO

AULAS DE RITMOS

AULAS DO VIVA MAIS

CURSO DE PINTURA

CURSO DE MOSAICO

CURSO DE VIOLÃO

CURSO DE REDES SOCIAIS



**TELEFONE**  
3329-8745  
**WHATSAPP**  
9.9674-7786



PUBLI EDITORIAL

## ESCOLA CANADENSE DE BRASÍLIA: A TRILHA DA EDUCAÇÃO QUE GUIA AO FUTURO

*Educação bilíngue proporciona benefícios ao aprendizado, e o futuro dos alunos se torna possível para o que escolherem alcançar*



**N**a Escola Canadense de Brasília, a partir dos 2 anos de idade, os pais ou responsáveis podem matricular seus filhos para ingressar na trilha da educação bilíngue. A instituição, que conta com duas unidades do Distrito Federal, apresenta aos pequenos um espaço para que eles possam pensar criticamente, criar e serem curiosos. O desenvolvimento de uma rotina lúdica contribui para que os alunos sejam protagonistas do próprio aprendizado.

A metodologia tem como base o programa International Baccalaureate (IB), atendendo a alunos da educação infantil e ensino fundamental, formando líderes globais, presente em mais de 150 países.

Ao estar exposto a uma língua estrangeira desde pequeno, de acordo com a Ana Flávia Brandão, diretora pedagógica, o estudante aprende num ambiente imersivo a partir de interações que fluem ao longo da rotina. “Este ambiente torna os alunos mais críticos, abre portas

culturalmente, profissionalmente e proporciona um desenvolvimento integral para esses alunos”.

A metodologia aplicada na Escola Canadense de Brasília ainda favorece o desenvolvimento das tão desejadas soft skills, exigência atual no mercado de trabalho, e das habilidades sociais, fomentando o aprimoramento de um posicionamento crítico, de uma oralidade, uma escrita bem desenvolvidas.

A trilha da educação dentro da Escola Canadense de Brasília começa com 2 anos de idade e segue para o Ensino Fundamental anos iniciais, ou Elementary, que chega ao Ensino Fundamental anos finais (Middle Years) e finaliza no Ensino Médio ou High School.

Durante toda a passagem do aluno pela instituição, ele é incentivado a mergulhar na língua inglesa e desenvolver habilidades diversas, que o prepare para ser líder nesse mundo globalizado.

## OLÍMPIADAS DO CONHECIMENTO



Os alunos participam de olimpíadas do conhecimento com foco em diversas áreas e os alunos da Escola Canadense de Brasília são incentivados a colocar em prática os seus aprendizados e cada conquista tem um sabor especial. Algumas olimpíadas são opcionais, outras todos os estudantes são incentivados a participar com o foco em engajamento.

Podem participar estudantes a partir do segundo ano e essa experiência possibilita os jovens a ter a vivência de “um modelo de prova muito específico, com um formato avaliativo, mais formal”.

Em 2024, os alunos do fundamental 1 e 2 receberam cerca de 200 medalhas e, de acordo com Ana Flávia, a medalha representa o sucesso que cada aluno construiu ao longo dos anos.

## ENEM E PAS



A Escola Canadense de Brasília está em seu terceiro ano e o ano de 2024 marca a formatura da primeira turma do ensino médio. Sobre as provas do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e o Programa de Avaliação Seriada (PAS) da Universidade de Brasília, a diretora pedagógica se mostra confiante com relação ao desempenho dos alunos.

“Nós utilizamos material do SAS para o preparatório do Enem. Os alunos participaram de simulados e preparatórios ao longo de todo o ano desde o primeiro trimestre, eles têm monitorias diárias focado na resolução de lista de exercícios, para que eles possam praticar para além do que eles viram nas aulas. Contamos com material específico de simulados para o PAS. Estamos preparando os nossos alunos para a vida também, temos formado pessoas preparadas para escolher o que eles realmente quiserem fazer”.

## FUTURO MAIS CLARO E PRÓXIMO



Seja no Brasil, seja no exterior, a Escola Canadense de Brasília oferece aos estudantes o apoio para que seja possível escolher o curso e a instituição superior dos sonhos de cada um.

Os alunos mais velhos, como pontua a diretora pedagógica, participam de feiras de carreiras de instituições de ensino nacionais ou estrangeiras. Aqui em Brasília, a escola já realizou visitas em diversos campus. “Os estudantes puderam vivenciar algumas experiências desse mundo universitário” e, ao mesmo tempo, eles podem conhecer mais sobre universidades de qualquer parte do mundo. A intenção é deixar o futuro ainda mais perto de cada aluno.

## VIAGEM DO GRADE 9

A viagem do nono ano é uma tradição para os alunos da Escola Canadense de Brasília, que passam de 15 a 20 dias no Columbia Internacional College, que recebe jovens de várias partes do mundo. A ida ao Canadá é programada com antecedência e acompanhada pela equipe da escola junto a uma agência de viagens.

A instituição parceira oferece disciplinas regulares para os alunos da Escola Canadense. “Todo o processo é desenvolvido com uma agência parceira da escola. Os alunos vão acompanhados pela equipe da escola, ficam em dormitórios no próprio college e vivenciam a experiência de frequentar aulas regulares, vivenciando a língua inglesa junto aos nativos e vivenciando a rotina de um college canadense. A viagem é opcional, mas é ofertada pela escola todos os anos”.

Além da experiência escolar, os alunos têm contato com a cultura local e podem realizar passeios para conhecer ainda mais sobre o Canadá.



# EXPOSIÇÃO DE ARTE DO EMIATE



O Encontro Master do Iate (Emiate) é um espaço diferenciado e abre as portas para que os sócios do Clube possam ter encontros com a arte. Lá você encontra a leveza de uma pincelada, a sensibilidade ao criar uma peça e a beleza ao desenhar o que está ao redor.

A **Revista Farol** convidou os professores para fazer uma breve curadoria de obras dos sócios das aulas de pintura, mosaico e desenho que refletissem a criatividade, técnica e dedicação aplicadas durante as atividades.

A presidente do Emiate, Eliete de Pinho Araújo, demonstra

grande satisfação em proporcionar essas atividades para o quadro social. Sejam nas aulas regulares, sejam nas oficinas eventuais, as respostas são positivas, bem como transcendem a arte. Afinal, alguns sócios relatam que a atividade beneficiou “a mãe que veio para cá fazer os cursos”. Ela também conta: “A vida mudou porque, além do curso, ela tem o social, e aqui as pessoas confraternizam e, assim, novas amizades surgem”.

Ao organizar jantares e festas, como a que celebra os aniversariantes do quadrimestre, o Emiate proporciona mais um momento fundamental para os sócios acima de 50 anos, que é a socialização, uma ferramenta que auxilia na conservação da saúde mental.



## PINTURA

Sofia Rodrigues é a aluna mais jovem das atividades do Emiate. Com o desejo de presentear a tia dela, nasceu o quadro do gato, que ainda não tem título definido. A obra levou por volta de quatro dias para ser finalizada, e a artista ficou muito feliz com o resultado.

Haydevalda Sampaio representa a longevidade do Emiate. Presença certa nas aulas de pintura, a aluna segue se desafiando a criar novos quadros. A obra escolhida para a exposição tem um título forte e bastante significativo: ‘Florescer’. Ao ser perguntada se esse é o grande segredo da vida, ela confirma e complementa: “Temos que renovar a cada dia, não importa a idade”.

Com experiência na área de pelo menos duas décadas e sempre buscando aprender mais sobre a arte, a professora

Jaqueline Marafon explica que as duas telas representam técnicas e estilos diferentes. O papel dela é guiar os alunos dentro dos seus próprios universos para pintar o que mais os impulsiona. Assim, nascem nas telas espalhadas pela sala paisagens, animais de estimação, objetos e outra infinidade de quadros que revelam que a arte está dentro de cada um de nós.

Bem como novas técnicas, os alunos acabam passando por uma jornada de autodescobrimento, aprendendo mais sobre eles próprios, como pontua a professora. Durante as atividades, os participantes precisam “exercitar a paciência, o olhar crítico sobre o próprio trabalho, aceitar as frustrações, aceitar a exposição de algo que você não acredita que esteja tão bem. Isso é muito importante. Psicologicamente falando, isso dá uma renovada na pessoa se ela aceitar e, normalmente, meus alunos aceitam, mas são desafios”, disse.



## MOSAICO

**P**rofessora, escritora e jogadora de sinuca nas horas vagas, Neusa Fátima Maiochi sabe muito bem combinar pequenas peças para impressionar os olhares. No segundo quadro produzido a partir das aulas de mosaico, ela se propôs um desafio ao produzir uma obra complexa como 'a Cabana'.

Usando o micromosaico, que abre espaço para utilização para itens sustentáveis como galhos e bambu, Neusa criou uma obra que transmite uma sensação 3D e ainda funciona como um belo convite para desacelerar. "Micromosaico chama muito atenção porque ele exige muito de você, pois você não usa só o azulejo ou a pastilha, mas pode usar outros insumos", sinaliza.

No quadro de Neusa se verifica a presença desses outros insumos, como areia, pedras, bambu, arame, casca de árvore e outros. Assim, o quadro que tinha sido proposto em um formato menor, cresceu e, com o auxílio do professor, a aluna foi criando e até já levou as técnicas aprendidas para os próprios alunos, para que eles reflitam sobre sustentabilidade e dar novos significados para materiais que seriam descartados.

Depois de um tempo nas aulas de pintura, Neusa se mostra muito feliz em aprender a arte do mosaico e ela faz um apelo: "Eu acho que o pessoal não descobriu o mosaico ainda, afinal, essa arte tem um potencial de saúde, assim como um potencial de negócio", disse.

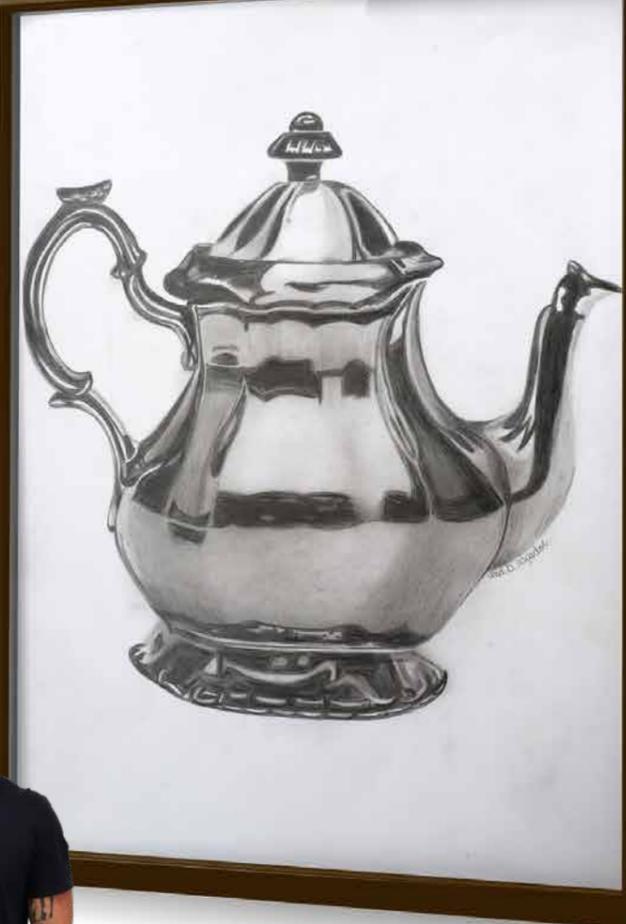
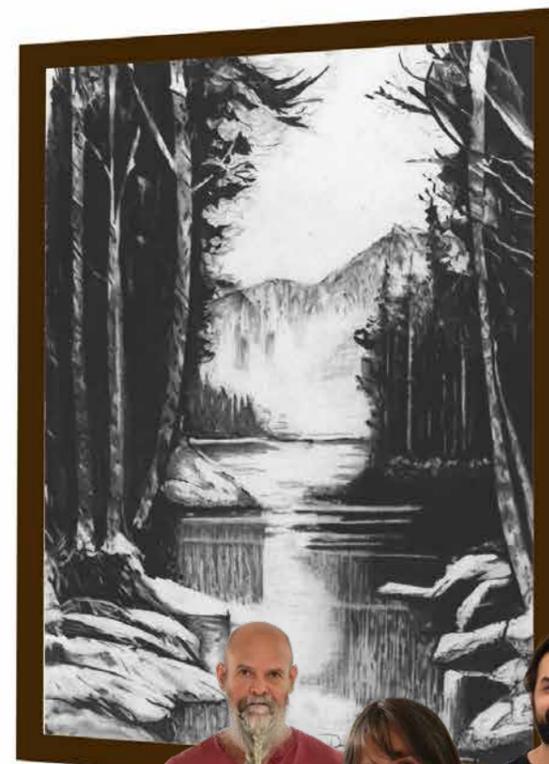
Admiradora da arte do mosaico, conversar com Maria da

Conceição Diniz Mayrink, autora de uma releitura do autorretrato de Van Gogh, é uma oportunidade para aprender mais sobre essa modalidade de arte e até surge uma vontade de se arriscar em criar pequenas peças. Em suas viagens, a sócia se deleita com criações seja em painéis em Aparecida (SP), seja pela Itália e Jordânia: "Eu fico olhando e vendo o degradê de cores". Mas essa paixão não é compartilhada pelo marido, que até acha as peças bonitas, contudo, não se deixa contemplar as obras.

Conceição, que faz mosaico há 13 anos, explica que é possível utilizar vários tipos de azulejos e pastilhas, como a Orsoni, peça italiana. Essa paixão se converte em uma bela terapia. "É muito prazeroso, ainda mais quando você está sozinha, você passa horas e não pensa em nada", relata.

Foi quando ainda era jovem que Renato Klein teve a primeira experiência com o mosaico. Anos depois, ele criou um mosaico para identificar o número de sua casa, o que despertou o interesse dos vizinhos e ele acabou ganhando mais 78 clientes. Aquilo o fez despertar para tornar a arte em um negócio e, anos depois, se tornou professor e administra o próprio ateliê. "Montei o ateliê e uma pessoa viu o meu trabalho e eu recebi o convite para ser professor aqui", conta.

"O micromosaico tem muitas técnicas e que são diferentes umas das outras. Como existem dificuldades em trabalhar com alguns materiais, comecei a criar técnicas novas e foi aí que eu trouxe para Brasília o micromosaico contemporâneo, que utiliza junto com os materiais tradicionais, areia, pedra, palito de picolé, arame, borracha, enfim".



## DESENHO

**U**m papel e um lápis? Pode ser que se comece assim, contudo, a arte do desenho envolve muito mais do que um papel em branco e um lápis. Os materiais são diversos e as possibilidades infinitas. Dentro desse universo, o aluno Daniel Rodrigues de Almeida Rocha compartilha uma paisagem feita em uma das aulas. "O professor Carlos em toda aula nos desafia. Vamos dizer que, de certa forma, é uma evolução que temos como artista, e ele trouxe a paisagem e eu quis fazer", disse.

A obra do aluno convida o olhar a passear pelas curvas, pela luz e sombra e, em silêncio, é até possível ouvir a natureza impressa no papel se manifestar. Inscrito na atividade desde 2023, o que pode parecer pouco tempo, Daniel, que já tinha experiência com a pintura, consegue colocar no papel sensações e traços com o lápis.

"Sempre fui uma pessoa muito visual. Desenhar e escrever é uma coisa muito natural. Mesmo na era da tecnologia, continuo usando caderno e escrevendo a lápis. Eu gosto muito de desenho e pintura, é uma coisa essencial, muito bacana", pontua.

Apesar de ser profissional das Artes Plásticas, Ana Beatriz

Caçador ainda não tinha tido a oportunidade de criar e desenhar as próprias obras. Nas aulas de desenho, ela aprende as técnicas e coloca no papel curvas, traços, luz e sombra, dando vida às suas próprias releituras dos desafios propostos pelo professor Carlos Wolfram.

Bia é a autora da chaleira, que realmente passa ao espectador a sensação de estar diante de uma peça de metal: "Foi um trabalho interessante, usei um grafite opaco fosco, e ele é bem forte, que dá a possibilidade do brilho. Não é só a habilidade da artista, tem a questão da técnica que foi usada que favorece o metal parecer metal, o vidro parecer vidro".

Mais uma sensação que o desenho passa é a perspectiva. A criação no papel trouxe a oportunidade de "alinhar duas habilidades, a do desenho com o poder que o material tem de transformar o 2D em 3D, mas também com a aparência do material que você quer, então é preciso saber escolher qual material usar para dar o efeito que se deseja".

O desenho é um caminho e requer muitos exercícios para produzir algo que se destaca e atividade é recomendada por Ana Beatriz, que aproveita para convidar outros sócios a embarcar nessa aventura pela arte. "Não tem coisa melhor do que vir para cá toda sexta-feira, é a minha meditação".



# ROLLER DISCO VIRA TENDÊNCIA NO IATE

*Tradicional show de patinação de fim de ano lotou mais uma vez o ginásio de esportes em dois dias de apresentações cheias de cores, aplausos e gritos da plateia*

**F**im de ano e as tradições transbordam nas casas das pessoas, e no Iate Clube de Brasília não é diferente. Uma tradição esperada pelos sócios é o show de patinação. A cada ano, técnicos e professores da escolinha se unem para planejar um espetáculo diferente e com a mesma finalidade: encantar, integrar e celebrar as conquistas da temporada, sejam medalhas, sejam aprendizados.

Eduardo Gravina e Thatiana Resende, técnicos de alto rendimento, são os profissionais à frente do grande show. Unidos aos professores da escolinha, a dupla, que começou a realizar shows de patinação quando ainda eram jovens na década de 1990, propuseram o tema 'Roller Disco', que remete ao período de 1970 e 1980, quando foi tendência nos Estados Unidos.

A técnica Thatiana ressalta o motivo: "O tema está em alta hoje em dia". Mas como 'Roller Disco' foi o escolhido? Gravina conta que, a cada ano, os técnicos se reúnem com os professores para conversar sobre o show de patinação e, às vezes, o que está em voga ganha o destaque, como foi em 2016, ano das Olimpíadas do Rio de Janeiro.

Em 2024, durante a conversa com os professores, a docente Inês Santiago levantou a possibilidade de trazer o 'Roller Disco' para o ginásio do Iate. E os técnicos aprovaram a ideia. "É com o tema dos anos 1980, pois a patinação estourou naquela época nos Estados Unidos, então achamos legal aproveitar", disse Gravina.

Hits bastante conhecidos do público, como “It’s Raining Men”, “Hung up” e “I Wanna Dance with Somebody” estão na trilha sonora do espetáculo, que, diferentemente do que ocorre nas competições, abre espaço para que os atletas possam se apresentar em conjunto e ainda terão a chance de dividir o palco com os alunos da escolinha de patinação, representando uma oportunidade inesquecível para os mais jovens.

Ao todo foram 15 músicas apresentadas por 131 patinadores, previstos para estar no ‘palco’ do ginásio de esportes. As canções escolhidas foram grandes hits das décadas de 1970 e 1980 ou são músicas atuais que seguem a tendência daquele período.

As coreografias são pensadas de acordo com o nível técnico dos participantes, para que cada patinador possa e brilhe durante a apresentação. “As turmas mais avançadas vão ter coreografias mais elaboradas, mas sempre tentamos mostrar essa outra parte, dos alunos patinarem em dupla, então, são poucos momentos em que terá um solista ou uma pessoa em destaque. A ideia é apresentar a coreografia da turma”, explica Thatiana.

Em outros anos, os dois técnicos chegaram a definir todas as coreografias do espetáculo. Para 2024, eles contaram com o apoio das professoras Caroline Miranda Rabelo, Inês Santiago, Isabela Rachid e Mell Barcelos.

Se o tema era Disco, naquele período a brilhantina no cabelo, as cores, as estampas, a seda e os acessórios com brilhos fizeram parte do guarda-roupa. Inspirada na década da discoteca, Déborah Gomes criou os figurinos que encantaram os patinadores e todos envolvidos na produção e organização do evento.

“As turmas mais avançadas vão ter coreografias mais elaboradas”



## O TREINO LEVA À PERFEIÇÃO

Técnicos e professores se dividiram para preparar todos os patinadores para os dois grandes dias. Com treinos durante a semana, os artistas suaram, repetiram, respiraram fundo, fizeram de novo, até alcançar o nível esperado pelos preparadores.



“

Eu sempre quis, na minha época, fazer patinação, ballet, e aí ela fez ballet pequenininha e parece que a gente realizou o sonho duas vezes.”

## UMA ESTREIA SONORA

Lara Cavalcanti, de 13 anos, adora patinar e conta que já praticava antes mesmo de se tornar sócia do Iate. Nesse tempo, ela pode assistir a dois shows de patinação que contaram com a participação da prima dela. Quando a família entrou para o quadro social do Clube, Lara pode se inscrever na escolinha de patinação e pode pela primeira vez integrar o elenco do grande espetáculo.

“Eu acho importante para todo mundo saber, porque tem gente que está na escolinha e pode se tornar um atleta da equipe também. Tem gente que tem esse sonho, mas eu não quero, acho muito legal patinar por diversão”.

A mãe de Lara, Lorena Cavalcanti, conta que “acabamos colocando o peso de um sonho. Eu sempre quis, na minha época, fazer patinação, ballet, e aí ela fez ballet pequenininha e parece que a gente realizou o sonho duas vezes”.

Mesmo a adolescente dizendo que não se vê como atleta, a mãe diz que ela tem uma tendência para os esportes e já está na equipe feminina de vôlei do Iate. “Estamos indo aos poucos, mas acho que tudo que a Lara faz, ela faz da melhor forma”, disse.

E como será a reação ao ver a filha na pista de patinação? Claro que a mãe confessa que não tem vergonha de chorar e certamente irá se emocionar ao ver o número apresentado por Lara.



# LUZ, CORES E PATINAÇÃO!

O ginásio de esportes foi convertido em uma grande pista de patinação com direito a luzes especiais e uma trilha sonora para o público cantar junto. Assim que o DJ soltar a batida, as luzes bailarão sobre a pista, um prelúdio para uma noite especial, que marcará a memória dos patinadores, das famílias e dos presentes nas arquibancadas.

Inspirada na batida disco, que foi uma grande febre nos anos de 1970, a apresentação começa com o clássico eternizado por Gloria Gaynor intitulado "I will survive". O elenco na pista encarnou a vibração daquele período e com graça e alegria arrancou aplausos das arquibancadas.

Uma música depois, Lucas Xavier, vencedor da etapa brasileira do Mundial de Patinação, realiza uma performance solo ao som de "You make me feel", primeiro lugar da Billboard em 1978.

"It's Raining Men" foi a canção que marcou a estreia de Lara Cavalcanti, e pode-se dizer que a Turma 2 fez chover. Certamente, Lorena, a mãe da Lara, pode derramar lágrimas de orgulho.

Mais um solo, dessa vez, a medalhista de bronze no brasileiro de 2024, Antonella Bauer, só queria dançar com alguém. Sim, o hit de Whitney Houston foi uma das músicas selecionadas para o show. A canção explodiu nos anos 1980 e voltou a ser tocada devido a divulgação do filme, que conta a história da cantora, e por conta também das redes sociais.

As turmas 4 e 5 desfilaram com o hino da era disco "Le Freak". Na sequência, foi a vez do solo de Gabriel Borja, ouro no Mundial de Patinação, levar o rei do pop Michael Jackson para a pista e ele arrancou aplausos com "Don't Stop Till You Get Enough".

Na metade da apresentação, as patinadoras mergulharam nos embalos de sábado à noite, com Bee Gees e os requebrados de Tony, personagem interpretado por John Travolta. Depois foi a vez da música tema do filme "Car Wash", trilha para a turma do básico.

Cinco músicas atuais foram escolhidas, duas canções de Dua Lipa, Madonna, Bruno Mars e Beyoncé. Os hits carregam as notas e a influência do ritmo disco e o resultado foi extremamente assertivo, afinal, a plateia vibrou com a trilha e a apresentação, do início ao fim.

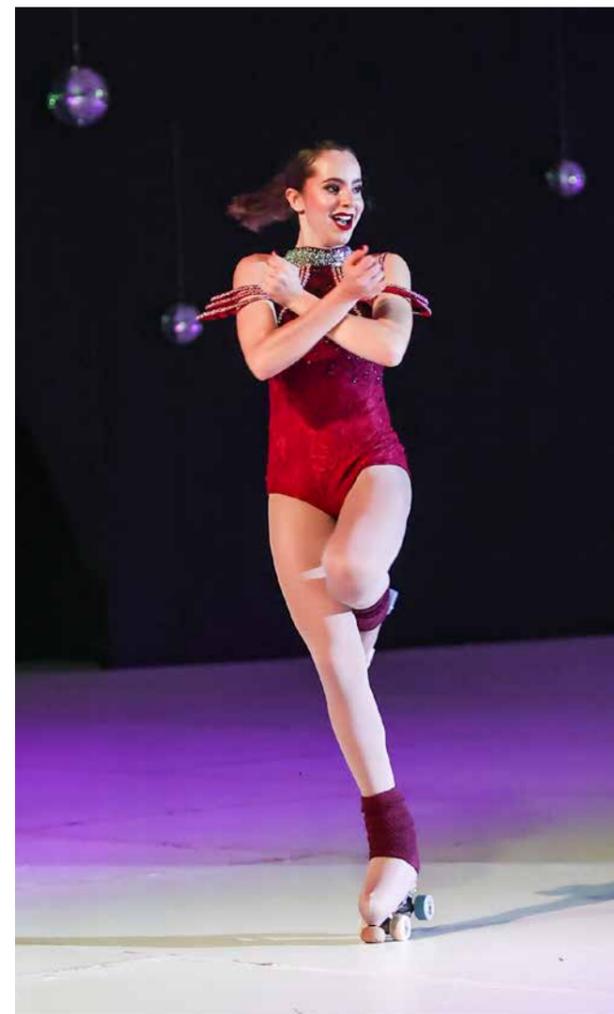
Não poderia faltar a presença de Donna Summer, a rainha da Disco. "Last Dance" foi a música que encerrou a inotável festa da patinação do late. A canção foi escrita para o filme "Thank God It's Friday", sendo uma metáfora para o fim da era Disco.

O encerramento da segunda noite marca o fim da temporada 2024 para a patinação. Mais um ano especial para a escolinha, que abriu espaço para novos alunos, e para a equipe de alto rendimento, que abriu espaço na prateleira para mais conquistas.



“

Não esperávamos que iria encher tanto e foi muito legal.”



Thatiana Resende, que anteriormente disse que só iria relaxar quando a segunda noite terminasse, contou que, para a primeira noite, houve um nervosismo dos patinadores, mas na segunda, a animação tomou conta dos bastidores e ela ficou tranquila: "Cheguei [para a segunda noite] com um sentimento mais de cansaço, assim, sabia o que ia acontecer e que tudo daria certo. Sentimento de dever cumprido".

A técnica contou ainda que ficou admirada com a performance dos patinadores e a presença dos público no ginásio. "Não esperávamos que iria encher tanto e foi muito legal. Com relação aos patinadores, foi tudo que a gente imaginava mesmo, tudo fluiu sem problema nenhum. Até superou o que eu estava esperando", revelou.

O técnico Eduardo Gravina estava muito feliz com o resultado final e conta que alguns adolescentes acharam curiosa a escolha das músicas, desconhecida para eles. No entanto, para o público na arquibancada, "a gente sabia que para os pais, as famílias que são músicas super conhecidas e chegou no fim o pessoal [os patinadores], mesmo que não conhecesse as músicas estavam super envolvidos. Foi muito legal a escolha do tema musical e a entrega dos patinadores", constatou.

Assim como Thatiana, Gravina se mostrou realizado com o show e com a temporada 2024 da patinação do late. "A escolinha está crescendo, os atletas evoluindo e o show foi uma mostra disso. Tivemos uma leva de crianças mais novinhas participando do espetáculo, então, se as mais novinhas estão conseguindo evoluir e ter nível para conseguir participar do show, que assim seja e que a gente continue formando mais atletas tanto para competição quanto para a escolinha, fazendo com que a patinação fique mais forte no Clube".

A vice-diretora Renata Bauer celebrou a realização de mais um show de patinação, que envolveu alunos da escolinha, atletas do alto rendimento, colaboradores da secretaria, além de técnicos e professores. "É um trabalho de um ano inteiro que nós consolidamos aqui no show, juntando os patinadores iniciantes, intermediários e os atletas para trazer para o público Iatista. Realmente é um presente de Natal que nós nos esforçamos para que cada ano fique melhor para o público Iatista e para a sociedade brasileira".

# RETROSPECTIVA ESPORTES FEV - NOV 2024

A temporada foi especial para inúmeros representantes do Iate Clube de Brasília. Da vela, passando pelo tênis, nos tatames e nas piscinas. O sucesso dos atletas ficou claro com as medalhas e os troféus que decoraram as páginas do jornal semanal.

Chegou a hora de rever algumas das conquistas daqueles que nos encham de orgulho!

## NATAÇÃO

A equipe Master do Iate Clube Brasília foi a grande campeã do 4º Troféu Asbac de Natação Master.

A equipe de natação, representada por 51 atletas, venceu o 1º Torneio FDA de Natação.

**Alexia Honorato** terminou em 1º lugar na prova de 500 metros e 1º lugar na categoria petiz 2 e 2º lugar geral - 1,5 km na Copa Brasil de Águas Abertas.

**Arthur Brito**, 1º lugar na categoria infantil 1 - 5 km no Campeonato Brasileiro de Águas Abertas.

**Juliana Almeida**, 1º lugar na categoria junior - 2,5 km na Copa Brasil de Águas Abertas.

**Brunno Santoro**, 1º lugar na categoria sênior - 2,5 km na Copa Brasil de Águas Abertas.

## TÊNIS

**Luis Augusto Queiroz Miguel** - Vice-campeão do torneio de duplas Regional Championship J300.

**Giulia Marigot** - Vice-campeã duplas no Torneio Banana Bowl de Tênis.

**Eduardo Felon** - Vice-campeão de duplas no Torneio Banana Bowl de Tênis.

**Natan Carvalho** - Vice-campeão simples no Torneio Banana Bowl de Tênis.

## SQUASH

**Matheus Frabetti** - Campeão da 1ª etapa do Circuito Brasileiro de Squash.

## VELA

**Felipe Rondina** - Terceiro lugar na Bacardi Cup, classe J70.



## BEACH TENNIS

**João Lucas** e **João Azzolin** - Campeões - Masculino Pro/A - Nação Open de Beach Tennis.

**Matheus Verano** e **Matheus Muniz** - Campeões - Categoria B - Nação Open de Beach Tennis.

## VELA

**Caio Cavalcanti de Albuquerque** conquistou o 2º lugar mirim masculino no Estreante; e **João Pedro Ferreira Alves** conquistou o 3º lugar mirim masculino no Veterano.

## SQUASH

**Matheus Frabetti** - campeão na segunda etapa do Circuito Brasileiro Juvenil de Squash.

## VÓLEI DE QUADRA

Equipe feminina master 50+ fica com bronze no torneio "Master Voleibol Santos".

## FUTSAL

Equipe da categoria sub-10, masculina, vence a série prata da a Foot Copinha de Futsal.

## TÊNIS

**Campeonato Brasileiro Interclubes de Tênis**

**Rafaela Guimarães** e **Sofia Lambert**, que foram vice-campeãs da categoria 16 anos feminino de duplas.

**Eduardo Felon** - Campeão da categoria 12 anos masculino de simples e duplas.

**Giulia Margotti** - Vice-campeã da categoria 12 anos feminino de duplas.

## TÊNIS DE MESA

Iate Clube se torna a casa dos medalhistas olímpicos **Iranildo Espíndola** e **Guilherme Costa**.

## CLUBE DE CORRIDA

**Corrida CBCR**

**Washington Luiz da Silva** e **José da Silva**

**Vieira** conquistaram o troféu em suas categorias.

## JUDÔ

**4ª Etapa do Ranking de Judô**

**Miguel do Carmo Gomes** - 1º lugar Sub-15 Masculino Superligeiro (-40kg)

**Rafael Furtado de Souza** - 1º lugar Sub-13 Masculino Leve (-38kg)

**Julia Guedes de Sá Costa** - 1º lugar Sub-11 - DF Feminino Superligeiro (-26kg)

**Pedro de Luca C. Bomtempo** - 1º lugar Sub-13 Masculino Meio-Médio (-42kg)

**Heitor Malta Massuda Sumida** - 1º lugar Sub-13 Masculino Leve (-38kg)

**Manuela Martinelli Rosa** - 1º lugar Sub-13 Feminino Leve (-38kg)

**Heitor do Carmo Gomes** - 1º lugar Sub-13 Masculino Superligeiro (-28kg)

**Julia Braga Labossiere** - 1º lugar Sub-13 Feminino Meio-Pesado (-52kg)

**Lucas Dias Hayakawa Cunha** - 1º lugar Sub-15 Masculino Meio-Pesado (-73kg)

## TÊNIS

**Campeonato Brasileiro Interclubes CBI - 2ª Etapa**

**Sofia Lampert** - Semifinalista de simples e campeã de duplas, 16 anos, feminino.

**Thomas Mandarino** - Campeão de duplas, 14 anos masculino.

**Giulia Margotti** - Vice-Campeã 12 anos, Feminino

**Eduardo Felon** - Vice-Campeão 12 anos, Masculino

**Clara Coelho** - Vice-Campeã 18 anos, Feminino

**Torneio Cosat de Tênis**

**Rafaela Guimarães** - Campeã de duplas no Cosat Cochabamba G2 e campeã de duplas no Cosat Tarija G3.

**Circuito Sulamericano Cosat G2 de Tênis**

**Gabriel Borges Mansur** - Vice-campeonato de duplas.

**FBT 100 - Circuito São Geraldo - De olho no futuro**

**Rafael Queiroz** - campeão.

**Natan Carvalho** - campeão Bola verde 'A'.

## PARABADMINTON

**Aline Cabral** foi bronze na simples e na dupla na 1ª Etapa do Circuito Nacional de Parabadminton.

## BEACH TENNIS

**ITF Sand Series**

**Júlia Vasconcelos**, de 16 anos, recebeu o convite para participar do ITF Sand Series Brasília Classic 2024.

**Matheus Muniz** e **Matheus Verano** conquistaram o título na categoria B - masculina.

## SQUASH

**Clarissa Avila** foi campeã da Copa Brasil de Squash, classe 4.

## NATAÇÃO

**CBI Águas Abertas**

**Arthur Retzlaff** - 1º lugar 10 km e 5 km - Categoria infantil 1.

**Maria Eduarda Nóbrega** - 1º lugar e 2º lugar 10 km e 5 km - Categoria infantil 2.

**Copa Brasil de Águas Abertas**

**Alexia Honorato** - 1º lugar 1,5 km Petiz 2

**Brunno Santoro** - 1º lugar 5 km Sênior B

**Marco Secco** - 1º lugar 1,5 km e 2,5 km Sênior H

**Juliana Santos** - 1º lugar 1,5 km e 2,5 km Sênior E

**Pedro Freire** - 1º lugar 1,5 km e 2,5 km Sênior I



## VELA

**Felipe Rondina** e **Andrey Godoy**: vice-campeonato no Brasileiro de Snipe CBI de Vela

**Renato Lunetta** - campeão na classe ILCA 6.

**Luiz Felipe Giaglio** - vice-campeão na classe ILCA 6.

**Sofia Rocha** - campeã no IQFoil.

**Vitória Viegas** - prata na categoria 29er.

**Eugênia Alves Costa e Silva** - campeã no sub-16 na classe ILCA 6.

## TÊNIS

**Eduardo Felon** - campeão da XXXII Copa São Paulo 2024 - Troféu Marília Silberberg.

**Éric Barros** - campeão na 1ª Etapa do Circuito de Olho no Futuro de Tênis.

**Lucas Gomide** - vice-campeão na 1ª Etapa do Circuito de Olho no Futuro de Tênis.

## NATAÇÃO

Time do Iate, com 42 nadadores, conquistou primeiro lugar no 2º Torneio FDA.

## TÊNIS

**Rafael Tzelikis** - Campeão no torneio III Itauna Juniors Cup - Campeonato Brasileiro de Tênis CBT G1.

**Luis Augusto Queiroz Miguel** - Campeão do Roland Garros Juniors Series.

## VÓLEI DE PRAIA

**Gabriel Santiago** - 2º lugar no Circuito Brasileiro de Vôlei de Praia Top 16 - 3ª etapa.

## JUDÔ

**Rafael de Souza** - 1º lugar Sub-13 masculino leve (-38kg).

## BEACH TENNIS

**Alex Pedra** - Campeão Masculino 50+ - 2º Aberto Yes! de Beach Tennis.

**Murilo Pepe** e **Caio Queiroz** - 1º lugar Masculino Sub-14 - 2º Aberto Yes! de Beach Tennis.

**Marcelo Klimkievicz** - Campeão Masculino 60+ e Vice-Campeão Dupla Mista 50+ com **Clarisse Wagner** - 2º Aberto Yes! de Beach Tennis.

**Carline Alvarenga** - 1º lugar Feminino C - 2º Aberto Yes! de Beach Tennis.

**Mari Haje** e **Dani Miari** - Campeãs Feminino 40+ - 2º Aberto Yes! de Beach Tennis.

**João Lucas** e **João Azzolin** - Campeão Pro Masculino - 2º Aberto Yes! de Beach Tennis.



## PATINAÇÃO

**Lucas Benite** - Ouro no Mundial de Patinação.

**Gabriel Borja** - Ouro no Mundial de Patinação.

**Maria Eduarda** - Prata no Mundial de Patinação.

**Livia Meira** - Bronze no Mundial de Patinação.

## CLUBE DE CORRIDA

**Robson Meira** - 1º lugar na categoria PCD 5 km e 10 km na Live! Run XP.

## VÓLEI DE QUADRA

Equipe feminina sub-14 e sub-16 campeã nos Jogos da Amizade 2024.

## JUDÔ

**Campeonato Estadual de Judô**

**Heitor do Carmo Gomes** - 1º lugar Sub-13 masculino - Superligeiro (-28kg).

**Julia Guedes de Sá Costa** - 1º lugar Sub-11 - DF feminino - Superligeiro (-26kg).

**Lucas Dias Cunha** - 1º lugar Sub-15 masculino meio-pesado (-73kg).

**Valentina Studart Frota Pacini** - 1º lugar Sub-11 - DF feminino Leve (-33kg).

**Miguel do Carmo Gomes** - 1º lugar Sub-15 masculino - Superligeiro (-40kg).

**Manuela Martinelli Rosa** - 1º lugar Sub-13 feminino Leve (-38kg).

**Carlos Martinelli Rosa** - 1º lugar Sub-13 masculino Meio-médio (-42kg).

**Rafael Furtado de Souza** - 1º lugar Sub-13 masculino Leve (-38kg).

## TÊNIS

**ITF Masters MT700**

Categoria de Simples  
Campeão **Rodrigo Starling** (Masc. 35 Anos)

**Categoria de Simples - Vice**

**Marcus Lima** (Masc. 30 Anos)

**Gabriela Dourado** (Fem. 35 Anos)

**Frederico Cabral** (Masc. 50 Anos)

**Márcia Helena Amorim** (Fem. 55 Anos)

**Categoria de Duplas - Campeã**

**Rafael Valle** (Mista 30 Anos) e **Adriana Soares** (Fem. 55 Anos)

**Karla Haje** (Mista 60 Anos) e **José Carlos Damásio** (Mista 60 Anos)

**Karla Haje** (Fem. 65 Anos) e **Marilyna Mendes** (Fem. 75 Anos)

**Categoria de Duplas - Vice**

**Ruyter Ungarelli Borges** (Masc. 45 Anos)

**Frederico Cabral** (Masc. 50 Anos)

**Henrique Soares** (Masc. 55 Anos)

## TÊNIS DE MESA

**Guilherme Costa** foi prata na etapa da ITTF, torneio realizado na Tailândia.

## VELA

**Felipe Rondina** - Campeão mundial da classe J70.

**Felipe Rondina** - Vencedor do Campeonato Estadual do Rio de Janeiro, na classe J70.

## JUDÔ

**5ª etapa do ranking da Federação Metropolitana de Judô (FEMEJU)**

**Julia Guedes de Sá Costa** - 1º lugar Sub-11 - DF Feminino Superligeiro (-26kg).

**Lucas Dias Hayakawa Cunha** - 1º lugar Sub-15 - Masculino Meio-pesado (-73kg).

**Ana Beatriz Ribeiro Machado** - 1º lugar iniciantes - DF Feminino Leve (-57kg).



## BASQUETE

Equipe masculina do Sub-14 conquistou bronze na Copa Goiás de Basquete.

## CLUBE DE CORRIDA

**World Trail Races (WTR)**

**Mara Abrahão** foi a campeã em sua faixa etária dos 6 km.



## VÓLEI DE QUADRA

Equipe Sub-18 masculina ficou em terceiro no Festival DF Vôlei.

## JUDÔ

*Copa Minas de Judô*

**Heitor do Carmo Gomes** venceu no sub-13 Super Ligeiro (- 28 Kg).

## CLUBE DE CORRIDA

**Livia Cardoso Viana Gonçalves** - Venceu Corrida PoupeX, na categoria 10k.



**VELA**  
**Renata Lunetta** e **Sofia Rocha** representaram o Iate no Mundial da Juventude.  
**Breno Ramos** disputou o Campeonato Norte-Americano da classe Optimist.

## NATAÇÃO

Campeonato Brasileiro Juvenil de Inverno - Arthur Sampaio Carepa.

**Ana Carolina Dayrell**, medalhista de prata nas provas de 200 metros peito e 100 metros peito.

## SQUASH

*Campeonato Mundial Júnior*

Depois de 12 anos de ausência, o Brasil voltou a ser representado por uma equipe, e **Matheus Frabetti** foi um dos selecionados. O Iatista venceu duas partidas.



**VELA**  
**Renata Lunetta** e **Sofia Rocha** representaram o Iate no Mundial da Juventude.  
**Breno Ramos** disputou o Campeonato Norte-Americano da classe Optimist.

# JULHO

## TÊNIS DE MESA

Iranildo Espindola venceu a etapa platino do Brasileiro de Tênis de Mesa.

*4ª TMB Distrital*

**Neila Souza** e **Jorge Leite**, que alcançaram o bronze em suas respectivas categorias de rating. Jorge Leite também levou o bronze na categoria V60.

**Vini Honda** foi convocado para a seleção do DF.

## NATAÇÃO

Equipe do Iate ficou em terceiro na Taça Brasília, categorias Mirim & Petiz.

*Campeonato Brasileiro CBI de Águas Abertas*

**Arthur Retzlaff** - Infantil 10 km - 1º lugar.

## TÊNIS

**Luis Augusto Miguel** venceu o ITF J100 em Cali, Colômbia.

*Campeonato Brasileiro de Tênis*

*Infantojuvenil - Brasileirão*

**Mariana Soares** 18 anos - Feminino -

Campeã de simples.

*CBI de Tênis*

Campeão **Eduardo Felon**.

Campeão **Miguel Pinheiro**.

Campeãs **Maria Queiroz** (DF) / **Olivia Skaf** (DF).

**Luis Miguel** (Guto) campeão simples e duplas.

**Luis Gustavo Felisberto** - Campeão de duplas.

**Mariana Soares** - Campeã simples.

*4ª Etapa do Circuito de Olho no Futuro*

**Rafael Queiroz** - Vice-campeonato.

## SQUASH

**Matheus Frabetti** venceu o 2º RGSa Open de Squash.

# SETEMBRO

## VELA

*Canoa Polinésia*

**Caio Uchôa** vence bronze no o IVF World Sprints 2024.

## JUDÔ

*6ª etapa do ranking da Femeju*

**Manuela Martinelli Rosa** - Sub-13 - Feminino - leve (-38kg).

**Pedro de Luca Coimbra Bomtempo** - Sub-13 - Masculino - meio-médio (-42kg).

**Julia Guedes de Sá Costa** iniciante - Sub-11 - DF - Feminino - superligeiro (-26kg).

**Giovanna Zancanaro Queiroz** DF - Feminino - ligeiro (-48kg).

**Lucas Dias Hayakawa Cunha** - Sub-15 - Masculino - meio-pesado (-73kg).

## SQUASH

**Matheus Frabetti** venceu o 2º RGSa Open de Squash.

## TÊNIS

**Luis Augusto Miguel** disputou o US Open Juvenil.

## CLUBE DE CORRIDA

**Daniela Reis** ficou em segundo lugar na Corrida das Estações etapa Primavera.

## TÊNIS DE MESA

**Guilherme Costa** e **Iranildo Espindola** fazem dobradinha em circuito *TMB Platinum - Campeonato Brasileiro Interclubes Olímpico e Paralímpico Ciclo III*.

## JUDÔ

*Campeonato Brasileiro Sub-15*

**Heitor Sumida** conquistou o segundo lugar na categoria Sub-13 Masculino Médio (-47kg) e garantiu vaga para os *Jogos Pan-Americanos de Judô*.

## JUDÔ

*7ª etapa do Ranking da Federação Metropolitana de Judô*

Ouro - **Heitor do Carmo Gomes** Sub-13 Masculino Superligeiro (-28kg).

Ouro - **Lucas Dias Hayakawa Cunha** Sub-15 Masculino Meio-Pesado (-73kg).

Ouro - **Julia Braga Labossiere** Sub-13 Feminino Meio-Pesado (-52kg).

Ouro - **Carlos Martinelli Rosa** Sub-13 Masculino Médio (-47kg).

Ouro - **Rafael Furtado De Souza** Sub-13 Masculino Meio-Médio (-42kg).

Ouro - **Heitor Malta Massuda Sumida** Sub-13 Masculino Meio-Pesado (-52kg).

Ouro - **Gustavo Amaral Bayma Dangai** - DF Masculino Meio-Médio (-81kg).

Ouro - **Giovanna Zancanaro Queiroz** Iniciantes - DF Feminino Ligeiro (-48kg).

Ouro - **Ana Beatriz Ribeiro Machado** Iniciantes - DF Feminino Leve (-57kg).

## TÊNIS DE MESA

*6ª TMB Distrital*

Os paratletas **Guilherme Costa** e **Iranildo Espindola** fizeram dobradinha na classe 2, respectivamente. **Bernardo Peixe** foi bronze no V40.

## TÊNIS

**Luis Gustavo Felisberto** se consagrou campeão da *Bahia Juniors Cup - COSAT G3*.

Os tenistas **Giulia Margotti** e **Eduardo Felon** foram convocados para o time do Brasil, que conta com patrocínio do BRB, para disputar a Copa Cosat - 12 anos. A equipe masculina se consagrou campeã.

## PATINAÇÃO

*Sul-Americano de Patinação Artística*

**Livia Meira** foi ouro.

**Lucas Benite** conquistou ouro.

**Gabriel Borja** ficou com o ouro.

# NOVEMBRO

## NATAÇÃO

*6ª etapa do XIX Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI)*

**Maria Eduarda Nóbrega** (Infantil 2) - Campeã.

*Copa Brasil de Águas Abertas*

1º lugar - **Juliana Santos** (Sênior E).

1º lugar - **Marco Secco** (Sênior H)

*Copa Centro-Oeste*

Equipe campeã.

## CLUBE DE CORRIDA

*Flying Run Sunset*

**Alexandre Pedrosa Pinheiro** - 1º lugar 21 km M65.

**Washington Silva** - 1º lugar 21 km M60.

**Nucilene Lima de Freitas** - 1º lugar 14 km F50.

## VELA

**Sofia Rocha**, no *IQFoil*, e **Andrey Godoy**, no *ILCA6* terminaram a Copa Brasil de Vela em terceiro na classificação geral.

## PARABADMINTON

**Aline Cabral** venceu duas medalhas de bronze, no duelo de simples e de duplas.

## JUDÔ

Os judocas do Iate Clube tiveram uma grande temporada e conquistaram 60 medalhas de ouro, 56 medalhas de prata e 52 de bronze. Com o resultado, o Clube ficou em terceiro lugar no Ranking de Academias e Clubes de Brasília, que soma 58 instituições do DF.



## SQUASH

Campeonato Brasileiro

**Matheus Frabetti** conquista título.



# RETROSPECTIVA CULTURAIS E SOCIAIS

## JANEIRO

## RÉVEILLON

Com o mote "Celebrando a Vida", o Iate Clube recebeu 2024 com muita festa, sofisticação e elegância. Mais de 700 pessoas no Salão Social se divertiram ao som da banda Terminal Zero e com a seleção do VJ Nando Nitro. O buffet assinado por Renata La Porta e a decoração de Virgínia D'Arc completaram as atrações da festa. A tradicional queima de fogos iluminou o céu, deixando a noite ainda mais inesquecível.



# FEVEREIRO

## CARNAVAL

O primeiro evento foi o Esquentão, com a turma do Samba Beach. A marchinha tema de 2024 brincou com a mudança do café no Clube. A festa reuniu músicos e colocou os Iatistas para sambar pela tarde a dentro.

Depois, a família Iatista foi convidada a marcar presença na tradicional Feijoada do Iate. O elogiado buffet ficou a cargo da Federal e a decoração do Salão Social foi assinada por Virginia D'Arc, antiga parceira do Clube.

A Feijoada do Iate contou com as apresentações de Dhi Ribeiro e Thiago Nascimento. A cantora já se apresentou durante o Carnaval do Clube por mais de dez vezes, e com muito samba

e malemolência, animou o público no Salão Social.

Com o sucesso da primeira edição do Quadrado da Folia, o Iate Clube, em parceria com a Quattro Produções, abriu as portas para a realização da segunda edição do evento. Foram dois dias com diversas atrações, que colocaram o público para dançar das 16h até praticamente às 3h.

A criançada também teve direito a um carnaval muito animado com a matinê, mais uma vez realizada no Salão Social, com direito a muito confete, música, espuma e cores.

Na ressaca do carnaval, o Iate colocou o bloco no pergolado da Piscina do Feijão e convocou o Grupo Bom Partido e o DJ Cotonete para dar o tom na animação da família Iatista, que aproveitou a segunda de Carnaval para se divertir no Clube.

# ABRIL

## ANIVERSÁRIO DO CLUBE

Pela primeira vez em 64 anos de história do Iate, o Conselho Diretor e Deliberativo aprovaram que a festa de aniversário do Clube fosse exclusiva para o quadro social. Em um belo domingo de sol, os sócios puderam aproveitar toda a infraestrutura montada exclusiva para a celebração, que contou com churrasquinho e bolo.



# JUNHO

## FESTA JUNINA

Maior e com muito mais atrações, a Festa Junina de 2024 ganhou mais um dia, passando para quatro, e incluiu uma atração especial: Alceu Valença.



## AGOSTO

### IATE IN CONCERT

Mais de três mil pessoas prestigiaram a nona edição do elegante Iate in Concert. Com o tema "Um passeio pelos musicais", Saulo Vasconcelos e Sara Sarres cantaram os grandes clássicos desse estilo, acompanhados mais uma vez pela Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro, sob a regência do maestro Claudio Cohen.

Cultural e solidário, a nona edição gerou mais de 26 kg de alimentos para mais de 20 instituições indicadas pelos patrocinadores e parceiros do projeto.

## SETEMBRO

### DJS ON FIRE NO LUAU DO IATE

Um novo formato, mas com a mesma animação e alegria que são presenças confirmadas nos grandes eventos do Iate Clube. O luau marcou a estreia da banda da instituição, formada por músicos da cidade. Os artistas propuseram um setlist eclético, que colocou o público presente para dançar e cantar. O DJ Cotonete, atração já conhecida dos sócios, dividiu o palco com a violinista Elisa Järvelä, que ainda tocou com o duo de DJs, as On Fire Music.

## OUTUBRO

### DIA DAS CRIANÇAS

Um dia exclusivo para a família Iatista poder curtir com os homenageados do dia. Com muitas brincadeiras, algodão doce e cachorro-quente, a garotada pode aproveitar o Clube só para eles, os pequenos!

REALIZAÇÃO

# TERRENO DA ÁREA NORTE DO IATE É REGULARIZADO PELO GDF



O ano de 2024 será lembrado na história do Iate como uma temporada de realizações históricas. Uma delas foi a entrega do documento de concessão do terreno da área norte do Clube, um sonho travado por várias gestões.

Com o engajamento e a articulação política com a Terracap e o Governo do Distrito Federal, o Iate conseguiu o documento que autoriza a concessão da área de mais de 16 mil m<sup>2</sup>, trazendo segurança jurídica e valorizando ainda mais o patrimônio pertencente ao quadro social.

A cerimônia de entrega do documento de concessão ocorreu no fim de novembro com a presença do governador Ibaneis Rocha, e ainda representantes da Terracap, do BRB, da Câmara Legislativa do Distrito Federal, da Câmara dos Deputados e do presidente do Ibram.

No Salão Social, local escolhido para a ocasião, diretores, vice-diretores, presidente e membros do Conselho Deliberativo, ex-presidentes, ex-comodoros do Iate e sócios da instituição. Todos comemoraram a conquista do direito de uso da área, que era uma demanda desde o "tempo da fundação do Iate", como explica Luiz André Almeida Reis, o Comodoro do Clube.

O líder do GDF, em discurso, lembrou a relação dele com o Iate. Ibaneis Rocha se tornou associado para seguir uma dica do atual presidente do Conselho Deliberativo, que teria dito a ele que, para vencer a presidência da OAB, seria necessário se tornar sócio do Iate. E assim foi feito. Ele se tornou sócio, venceu a eleição e depois se tornaria o governador do DF.

Luiz André Almeida Reis, comodoro do Iate, pontuou que o documento vem para resolver uma questão que existia desde o início da fundação do Clube: "Essa é uma sonhada solução para um problema enorme porque essa área já é ocupada há muito tempo, mas o governo, baseado em leis aprovadas, nos concede o uso desse terreno por 30 anos, renováveis por mais 30 e a segurança jurídica necessária".

Edison Garcia, ex-comodoro e presidente do Conselho Deliberativo, elogiou a parceria com o líder do Buriti: "Depois de uma grande luta e o resultado de um trabalho com o governador Ibaneis na regularização de clubes, templos e igrejas, temos agora esse resultado que vai dar tranquilidade ao Clube para fazer os investimentos necessários naquela área. Ali nós temos uma infraestrutura da área de serviços gerais. Tendo a tranquilidade dessa segurança jurídica, podemos fazer os investimentos mais definitivos, no sentido de aproveitá-los melhor em benefício ao sócio".



# A VOLTA DO VÔLEI NAS QUADRAS DO IATE



**U**m dos esportes mais populares do país também foi um dos primeiros a ser praticado no Iate Clube de Brasília. A instituição sedimentou marcas importantes, como a realização da primeira regata, a primeira quadra de tênis da cidade, e a equipe de vôlei de quadra já foi notícia na capital ainda na década de 1970. Naquele tempo, inclusive se chamava 'volibol'.

No ano de 1976, o vôlei do Iate celebrou o tricampeonato da equipe masculina adulta e, no ano seguinte, o time feminino ficou com o vice-campeonato do torneio da capital.

Os giros do relógio tentaram distanciar a modalidade da história do Clube e, felizmente, essa tendência mudou de rumo e, atualmente, as equipes de vôlei de quadra voltaram a encher de orgulho e, o ginásio, de torcida.

As escolinhas e as equipes de alto rendimento voltaram à cena como resultado de um esforço em conjunto da gestão do Iate e da atuação dos profissionais, que incentivam alunos e atletas a seguir no esporte e buscar metas mais desafiadoras.

Os números dos últimos quatro anos mostram que houve um aumento a partir de 2021 e uma relativa constância na quantidade de alunos ou atletas praticantes do esporte no Iate.

TEMPORADA	SEMESTRE	Nº DE ALUNOS/ATLETAS
2021	1º	49
	2º	102
2022	1º	120
	2º	102
2023	1º	92
	2º	90
2024	1º	93





Alexandre Amaral, o Xuxa, é o vice-diretor do vôlei de quadra do Iate na atual gestão, e ele celebra o profissionalismo da comissão técnica, que, mesmo com poucas temporadas, conseguiu formar equipes de base competitivas, além da atuação dos profissionais nas escolinhas que contribuem para alimentar o alto rendimento.

“O vôlei de quadra tem crescido bastante nos últimos dois anos, e a projeção para o ano que vem é estar ainda mais forte. Conseguimos mais espaço para treinar e podemos usar o Ginásio da Peteca, que agora tem uma quadra de vôlei. O Iate já foi muito tradicional no esporte e, além das escolinhas, em 2025, teremos duas equipes femininas que vão disputar o torneio máster em Santos”, comentou o vice-diretor.

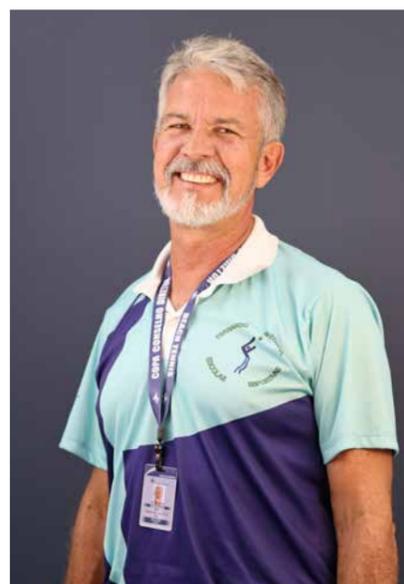
Uma das novidades para 2025 é a volta do técnico Fernando Barreira, que já atuou no Clube e retorna para reforçar ainda mais o projeto esportivo. Agora como coordenador técnico, o treinador acredita que será possível montar mais equipes de base e a grande missão é colocar o vôlei do Iate nos Campeonatos Brasileiros de Clubes, organizados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC).

“O Iate voltou a ser uma referência no vôlei de Brasília e, em 2024, as equipes masculino e femininas estiveram no pódio. Pretendemos colocar mais três equipes nas categorias de base e participar do CBC para que os atletas possam rodar em competições nacionais, para que eles possam ser valorizados”, disse o novo coordenador técnico do vôlei do Iate.

Barreira ainda complementa e reforça que mesmo que todos os atletas das equipes de alto rendimento ou alunos das escolinhas não se tornem profissionais, a intenção é auxiliar na formação humana de cada um. “Entendo que o Iatista pode não imaginar que os filhos se tornem atletas profissionais, mas a minha ideia é passar os valores do esporte para as crianças e os adolescentes”, disse.



**O Iate voltou a ser uma referência no vôlei de Brasília e, em 2024, as equipes masculino e femininas estiveram no pódio.”**



## PALAVRAS DE ATLETA

A contagiante Sophia Cunha Cavalcanti representa a alegria de estar em quadra e o sonho de seguir os passos de sua jogadora favorita: a duas vezes medalhista olímpica e que atua como a oposta e ponteira, Rosamaria. “Acredito que nós crescemos pela nossa própria força, a vontade de estar treinando todos os dias. Claro que temos apoio do treinador”. Sophia ainda tem um grande exemplo na família, a avó Silvia Cavalcanti, que jogou pela seleção do DF.

A jovem atleta já conhece o novo coordenador técnico do Iate e foi graças a ele que ela seguiu no vôlei. “O Fernando [Barreiras] foi fundamental para que eu continuasse no esporte, porque eu era muito ruim”. Felizmente, Sophia seguiu treinando e é uma das representantes da nova geração do esporte no Clube.

A ponteira Dani Costa Mascarenhas elogia o clima das equipes dentro e fora das quadras e quer seguir jogando, independente dos desafios da vida de uma atleta adolescente, que precisa equilibrar estudos e esportes: “Quero tentar levar a escola e o vôlei juntos para nunca sair. Meu sonho é sair do país para jogar”.

Quem a Dani admira? A colega de equipe que virou uma grande amiga. “A pessoa que eu quero ser desde o primeiro dia é a Sophia, minha amiga e agora a gente joga junto”, disse.



## SONHOS QUE COMEÇAM CEDO

Luísa Meira sonha em ser atleta profissional de vôlei de quadra. Os treinamentos começaram no final de 2021 na escolinha de vôlei. As aulas ocorrem no mesmo horário dos treinos da equipe de alto rendimento, e a jovem atleta aprende, repete movimentos e se aperfeiçoa com o sonho de ocupar outros espaços: “Quero muito ser atleta”, ela conta.

Jogando de oposta, Luísa ainda se divide em atuar na posição de líbero e isso explica a escolha da jogadora favorita dela. “Acho que minha ídolo é a Fabi, uma das melhores líberos do mundo”, reconhece.

*Jovens atletas treinam duro nas quadras do Iate Clube*

## IATE CUP

Com a intenção de manter os atletas preparados para desafios ainda maiores, a vice-diretoria de vôlei realiza o torneio Iate Cup e convida equipes do Distrito Federal (DF) e até de Goiânia para participar.

O resultado de 2024 do Iate Cup comprova que o Clube tem jovens talentos para brigar ainda mais por medalhas nas próximas temporadas. Cinco equipes do Iate, quatro femininas e uma masculina, terminaram a competição no pódio e com jogadores recebendo prêmios individuais.

Vencedora do prêmio de melhor líbero da copa, Letícia Lopes elogia o trabalho realizado durante os treinamentos e a crescente da equipe feminina: “Ter esse reconhecimento é resultado do trabalho do time e dos técnicos Vinicius Lana, Thiago Araújo e Guilherme Reinke”, disse.

Letícia acredita que a boa fase do vôlei no Iate vem da vontade de ganhar. “Acho que como entrou muita gente nova querendo ganhar, o time está unido e os novos técnicos estão nos ajudando muito”, relatou.



## NO RUMO CERTO

As conquistas de 2024 do vôlei vão além dos pódios. Ao conversar com Thiago Araújo, o treinador celebra cada bom jogo e sabe avaliar a evolução do nível técnico de seus selecionados. E conseguir fechar a temporada como uma das três melhores equipes do DF tem duas consequências: o incentivo para o próximo ano e a constatação de que o trabalho está seguindo no rumo certo.

Sobre o bronze no campeonato masculino infantojuvenil, o treinador disse: “Foi um resultado extremamente importante para o voleibol do Iate Clube. Já tínhamos conquistado o 3º lugar no infantil feminino e, agora, com o infanto masculino. Esse feito nos colocou entre os melhores do DF, mostrando que o trabalho está no caminho certo e nos projeta para alcançar voos mais altos”.

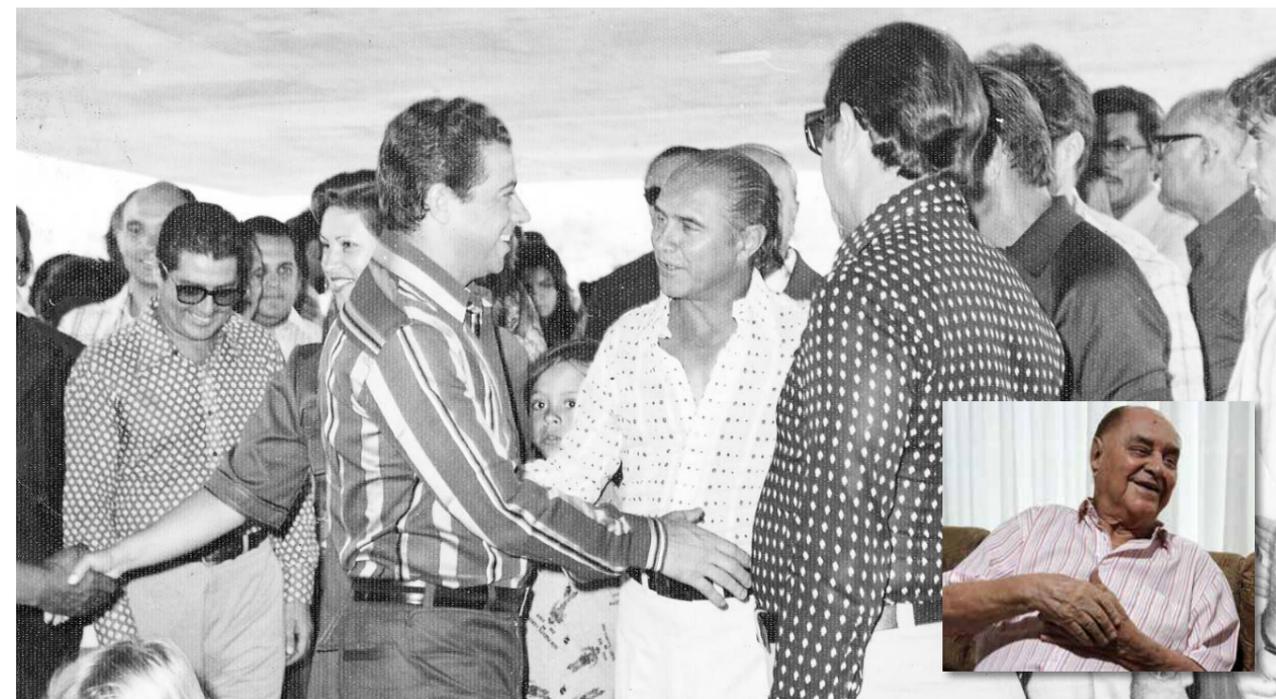


## PRESENÇA MASTER

Neste ano a Confederação Brasileira de Vôlei realizou a primeira Superliga de Vôlei Master em Brasília. O Iate Clube foi um dos locais sede e, de acordo com Alexandre Amaral, a intenção é que o torneio visite a instituição novamente no próximo ano, sendo mais uma oportunidade para jovens atletas ou admiradores assistirem a partidas de alto nível, com jogadores que já fizeram história.

## HISTÓRIAS IATISTAS

# O IATE DE HELY WALTER COUTO



O Iate Clube tem em seu cargo máximo a figura do comodoro. Desde a fundação, essa cadeira vem sendo ocupada por pessoas comprometidas com o crescimento e a implementação de constantes melhorias, tanto que, em 64 anos de história, a marca segue como uma referência e vive a fala do patrono Juscelino Kubitschek, que definiu o Clube como “a sala de visita da nova metrópole”.

Nos primeiros anos de vida, o Iate Clube viveu o pioneirismo e se colocou não só como a grande sala de visita, mas como um quintal para que os brasilienses ou residentes na nova cidade pudessem se encontrar e ali amizades nasceram, casais se conheceram e famílias começaram...

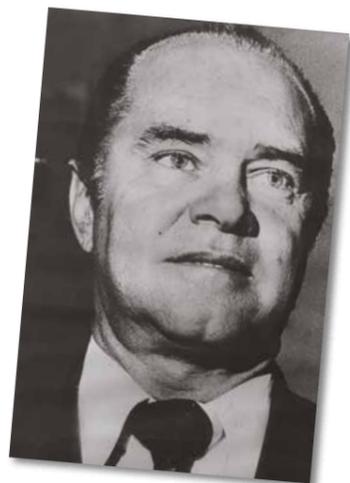
Seis comodoros depois, em 1975, o Iate conheceu um dos seus comodoros mais lembrados. Nascido em 1925, Hely Walter Couto, mineiro de Carmo de Paranaíba, assumiu a cadeira na comedoria.

Há menos de um mês do aniversário de 99 anos, a **Revista Farol** visitou Hely Walter Couto em sua residência. Em uma cortesia do tempo, encontramos o advogado e empresário, de olhar tranquilo, fala firme e memória afiada para uma conversa sobre os tempos de gestão dele no Iate Clube.

Em um dos boletins da época da comedoria de Walter Couto, os termos “era áurea” do Iate foram cunhados para definir o período da gestão que tanto incentivou a formação de atletas, como esquentou a agenda cultural de Brasília.

Cinco décadas depois, o Iate Clube segue sendo um marca para grandes eventos culturais da cidade e ainda produz campeões para o esporte brasileiro. Comprovando os feitos da instituição de 64 anos, o Clube venceu dois prêmios no fórum da Fenaclubes realizado no último mês de novembro: Clube Formador na Vela e Clube Cultural. Ao comentar sobre os recentes feitos, Hely disse: “Eu vi, eu vi no jornal. Eu fui sucessor de Onísio Ludovico, abri a campanha e ele me apoiou, ganhei o mandato, fiz muita festa bonita e fui eleito pela segunda vez como comodoro do Iate, que era frequentado pela elite de Brasília”, relatou. Inclusive, na cerimônia de posse, o então governador do Distrito Federal, Elmo Serejo, esteve presente e frequentava o Clube, inclusive nas grandes festividades.

Hely ainda contou que teve um encontro com o antecessor pelas ruas da capital. “Ele [Onísio Ludovico] me abraçou e disse: ‘quero desejar felicidades, eu tenho muita admiração porque você é um pioneiro de Brasília. O que depender de mim, pode contar’, mas ele já estava doente”, narrou. Além do Iate, o mineiro é o fundador da Pioneira da Borracha, loja que faz parte da história da cidade.



O ex-comodoro confessou que antes da eleição chegou a organizar festas no Clube e com uma intenção clara, como ele mesmo revelou, “era para ganhar voto”. Mas o Iate de Hely foi além das comemorações e dos carnavais.

Durante a gestão dele, o Clube ganhou a portaria que até hoje está presente. A inauguração da obra foi um marco, e no Jornal 387, de 21 de novembro de 1976, o título revelava a importância da novidade: “Um clube concluído”.

O mineiro ainda se lembra que, antes da portaria, duas estacas faziam as vezes do portão, e talvez, por isso, a inauguração do prédio foi celebrada na época. “Eu tinha um amigo arquiteto que fez o projeto da portaria, você pode ver a placa, tem até o meu nome lá”, contou.

Foi durante a gestão de Hely Walter Couto que o Iate ganhou mais cores. Ele clama ser o autor do plantio das árvores do Clube, na área hoje ocupada pelas churrasqueiras, em que os sócios podem ver a placa indicando os responsáveis pelo feito. “Eu dei o nome do bosque, Bosque coronel Henning”. O militar foi um grande aliado de Hely durante a passagem dele pela comodoria.

Hernani Azevedo Henning, junto com Hely, foi

responsável pelo processo de arborização do Clube. O amigo lembra que o coronel desenvolvia projetos na universidade e depois, “ele levava para o Iate”.

Durante a conversa, Hely conta que tem um pesar: ele não ficou sabendo sobre a morte de Henning. “Ele foi um grande colaborador, um grande amigo, amigo mesmo, e me ajudou bastante. Se você tem uma boa equipe, você faz uma boa administração”, aconselha.

O ex-comodoro perguntou sobre o Baianinho, como é conhecido no Clube, o professor Walmar Montenegro. Na década de 1970, “eu deixava ele frequentar o Iate e depois ele comprou o título”, relata.

Na edição anterior da **Revista Farol**, Luiz André Almeida Reis, comodoro do Iate, contou sobre o apoio que Hely deu para Torben Grael disputar o Campeonato Mundial na classe Snipe, o qual ele foi campeão e foi depois dessa vitória que um dos maiores atletas do Brasil em Olimpíadas se convenceu a seguir na vela. Hely ao ouvir essa história, comentou: “Eu tive muita amizade com eles”.

Com relação à estrutura da comodoria, Hely fez questão de citar os cargos e os vice-comodoros, e ressaltar que “todos trabalhavam, ajudavam, participavam e tudo era muito bacana”. Um legado que vive até os dias atuais e que garante o sucesso do Iate Clube de Brasília.

# OS CARNAVAIS NO GALPÃO DA NÁUTICA

Os carnavais realizados nos anos 1970 marcaram uma época, talvez pela falta de opções na cidade ou porque o Iate Clube importava as atrações do Rio de Janeiro e transformava o espaço do Galpão da Náutica em um grande salão de festas. “A sociedade de Brasília ia passar o carnaval, as festas natalinas [e outras] no Iate”, disse.

Hely Walter Couto se lembra do diretor social comandante Renan Tavares. “Ele [Tavares] era do Rio de Janeiro e estava aqui em Brasília cumprindo mandato e foi meu diretor social. Ele era animado e me ajudou a fazer aquelas festas bacanas”.

Ao relembrar os eventos da sua gestão, Hely aproveita para mencionar o seu vice-comodoro:

“Tinha o meu amigo que era meu vice, o Cléo Octávio, pai do empresário Paulo Octávio”.

Orquestra do Zuza, com direito a concurso de fantasias, de blocos de carnaval, além de Rei Momo e muito samba no pé. Esses eram alguns dos adereços da folia dos anos de 1970 no Iate.

Em 1977, a coluna de J. Caribé do Correio Braziliense contemplou o carnaval do Iate em três categorias: Melhor Diretoria, Melhor Carnaval e Melhor Atração de Fora.

Falando em festas, Hely pede a companhia da esposa Helenice, e ele aproveita para brincar com a esposa: “Ela era muito farrista e dançava no salão para animar o povo”.

*Ao longo dos anos, celebridades e personalidades marcaram presença nas divertidas festas promovidas pelo Comodoro.*



# MULHERES DA AREIA



“ São meninas que estamos apostando muito e, certamente, serão o futuro do vôlei de praia do Distrito Federal”



A temporada tem sido inspiradora para as mulheres no vôlei de praia dentro do Iate Clube e fora dele, afinal, o Brasil celebrou mais uma vez uma medalha de ouro no esporte em Jogos Olímpicos. E, claro, a conquista abre a pergunta: quem serão as próximas Duda e Ana Patrícia?

As quadras de areia do Iate Clube ganharam um reforço com dois novos espaços para a realização de treinamentos e torneios internos. À frente da preparação das jogadoras de alto rendimento está Leo Santos, técnico da seleção brasileira, de base da seleção brasiliense e um especialista em preparar talentos para brilhar pelas ‘praias’ espalhadas por aí.

Se em campo a instituição conta com a dedicação de Leo Santos, na gestão está um profissional que viveu dois ciclos olímpicos dourados, com Emanuel Rego, em 2004, e Bruno Schmidt, em 2016. O fisioterapeuta Marcelino Vizeu é o atual vice-diretor do esporte no Iate, sendo um dos responsáveis pelo bom momento da modalidade no Clube.

O sucesso da temporada e as boas expectativas para o futuro são fruto de muito trabalho: “A gestão do Iate acreditou na implementação do vôlei de praia no Clube, que é um clube de muita tradição no esporte, com vários jogadores de ponta que passaram por aqui. O próprio Bruno Schmidt, campeão olímpico em 2016, jogou muito aqui”, narra o vice-diretor.

Quatro atletas são representantes atuais do alto rendimento

do vôlei nas areias no Iate. Teresa Cavalcanti e Bia Silva, que tiveram um ano com muitos pódios e, na base, as jovens Maitê e Sofia. As últimas duas ganharam uma avaliação nota dez de Vizeu. As atletas, que trocaram o piso pela areia, “estão tendo ótimos resultados e vêm crescendo no cenário nacional”. Vale destacar que todas já colecionam troféus, sonhos e objetivos claros.

A avaliação geral do treinador Leo Santos para as atletas é a seguinte: “As meninas tiveram bons resultados durante o ano. A Bia alcançou as finais do campeonato brasileiro. Teresa foi bicampeã brasileira e terminou o ano na 9ª colocação, colocando o Iate no ranking dos dez melhores do país. A Sofia e a Maitê estão representando o Clube nas categorias de base, na sub-19, e vão fechar o ano disputando mais um campeonato CBI [Campeonato Brasileiro Interclubes]. São meninas que estamos apostando muito e, certamente, serão o futuro do vôlei de praia do Distrito Federal”.

O Iate Clube tem um parceiro que impulsiona o esporte na instituição: o Comitê Brasileiro de Clubes, e o vice-diretor de vôlei de praia traz uma novidade para fomentar ainda mais a modalidade. “Devido aos resultados dos nossos atletas, conseguimos entrar no ranking CBC para o próximo ciclo e, com esse apoio, poderemos contratar mais profissionais para ajudar nos treinamentos”, disse.

A intenção é aprimorar ainda mais a estrutura do Clube, os materiais usados na preparação para as competições para que, como explica Vizeu, “possamos nos manter no topo e trazer mais resultados no cenário nacional que é importante para o Iate”, visa.

# TERESA CAVALCANTI



Vencer duas vezes um campeonato nacional não é para qualquer atleta. Aos 27 anos, Teresa Cavalcanti mostra que treino, determinação e vontade são ingredientes indispensáveis para se ter uma presença forte nos pódios das competições nacionais.

“Somos bicampeãs e esse resultado mostra que o trabalho está sendo bem feito. Temos um técnico muito bom, que me acompanha desde dos meus 17 anos. O Leo realiza um trabalho muito bem feito e está colhendo os frutos tanto no feminino quanto no masculino”, elogia.

O vôlei entrou na vida de Teresa quando ela tinha apenas 9 anos. Mais tarde, ela entrou para a seleção cearense de vôlei de praia e relembra que, com apoio do Ministério dos Esportes, foram criados campeonatos brasileiros ‘subs’, exatamente para preparar a base e manter o Brasil competitivo nas praias do mundo. “Fui campeã sub-19, sub-21, representando o Ceará”, disse.

Como Emanuel Rego, Teresa revela que mudou para a praia por conta da estatura física: “Eu tenho 1,74 cm, tenho mais possibilidades para o vôlei de praia com essa altura”. Ela fez questão de citar duas medalhistas olímpicas que são quase do mesmo tamanho dela, Larissa Maestrini e Shelda Bedê.

Recentemente, a jogadora comemorou um outro título, mas que vale tanto quanto um ouro em uma etapa de um mundial. Ela se formou na Universidade de Brasília em Engenharia Ambiental: “Foram sete anos me dividindo entre o vôlei e o estudo”, pontua.

A temporada de 2024 foi o primeiro ano em que a jogadora pode se dedicar exclusivamente ao esporte, e o resultado foi sensacional. “Fui campeã regional com a Bia [Silva], fui tricampeã brasiliense. Ficamos em nono em algumas etapas do top 16, com as melhores do Brasil”.

Assim como Gabriel Santiago, atleta do vôlei de praia do alto rendimento do Iate, a dupla de Teresa mora fora do quadradinho e isso é apenas mais um desafio que pode ser vencido pela atleta.

Para os próximos passos, Teresa Cavalcanti espera começar a disputar mundiais, mas, para isso, é preciso alcançar os campeonatos sul-americanos: “Eu faço metas mais curtas e minha meta é começar a disputar os mundiais e ter uma dupla que a gente consiga treinar juntas”, anseia.

# BIA SILVA



Aos 23 anos, Ana Beatriz Silva é um dos talentos das areias, e o sobrenome já remete à primeira campeã olímpica brasileira e da história do vôlei de areia, Jaqueline Silva. E falando em inspiração, a atleta se mostra feliz em sinalizar que, na atualidade, “temos muitas jogadoras para se inspirar”.

Bia começou jogando vôlei nas quadras na base, durante a época estudantil, mas quis o destino que ela mudasse um pouco o rumo, ou melhor, o piso do esporte favorito. “Conheci o Leo e comecei a treinar, ele foi a pessoa que realmente me deu esse caminho para competir e ser profissional no vôlei de praia e já têm uns quatro anos que eu treino com ele”.

A temporada 2024 foi especial. Iniciando com um título regional, o trabalho de hoje credencia a jogadora a sonhar com mais conquistas. “Esse ano foi muito positivo e, em 2025, eu quero me consolidar no ranking nacional. A expectativa é de pódio e continuar disputando todas as competições para alcançar resultados melhores”, almeja.

# MAITÊ GODOY



Aos 17 anos, Maitê é uma das esperanças do vôlei de praia do Iate Clube. A jogadora começou nas quadras e migrou para as areias. Mesmo com o sonho de representar o Brasil, ela se mantém com os pés no chão: “Quero chegar o mais longe na medida do possível, mas eu quero aproveitar a jornada”, contou.

# SOFIA LAZARY



O vôlei também entrou na vida de Sofia pela quadra e, aos 17 anos, a jovem atleta se inspira nas próprias colegas de Clube: “Gostaria de seguir como a Bia e a Teresa, elas me inspiram muito e espero, quando ficar mais velha, jogar como elas. Espero muito subir em pódios, evoluir mesmo, pois gosto muito de jogar e treinar”, disse.

Durante os treinos, o olhar e as palavras de Leo Santos acompanham as atletas o tempo todo, e Sofia, como, suas colegas, treina quatro vezes na semana nas areias. Ela conta que o técnico é fundamental: “Ele [Leo Santos] faz cara de bravo, mas é um amor”, revela.



# MEMÓRIAS: O ESPELHO DE UMA MENTE SAUDÁVEL

*“Da minha memória, só tenho uma vaga lembrança”,  
dito popular*

“

**Ao envelhecer, a pessoa deixa de ter a mesma capacidade cognitiva de quando tinha 15 ou 20 anos”**

O dito popular parece carregar uma dose de humor e, ao mesmo tempo, pode significar um sinal de alerta. Lembrar e esquecer são verbos que podem ser bem-vindos, mas também perigosos. Afinal, deixar nas curvas do tempo decepções ou momentos desagradáveis pode ser uma atividade benéfica. No entanto, ao caminhar pela estrada da vida, quando o corpo não recebe os cuidados necessários, as falhas de memória podem evidenciar questões maiores de saúde e que precisam receber cuidados médicos.

Tratar de certos temas como esse requer a leveza de uma pluma e podem ser encarados a partir dessa perspectiva. Assim, a geriatra Randara Rios recebe os pacientes e cada consulta é como um abraço para que ninguém se sinta sem rumos. “As pessoas ficam atribuindo o esquecimento ao processo natural do envelhecimento, mas quando se têm falhas específicas é bom ter uma avaliação de um profissional, seja o neurologista, seja o geriatra”, explica.

A médica faz uma analogia para que as pessoas consigam visualizar o que acontece com o cérebro ao longo dos anos de vida. Funcionando como uma esponja, o órgão tem uma facilidade de absorver conhecimento e aprender na infância ou na adolescência: “Nessas fases, estamos em plena capacidade cognitiva, intelectual. Por isso, falamos que aprender é muito importante. Ao envelhecer, a pessoa deixa de ter a mesma capacidade cognitiva de quando tinha 15 ou 20 anos, então, perdemos, sim. Mas o ponto-chave é a estimulação cognitiva, que diminui um pouco esse processo de perda e, com certeza, é importante”.

O processo de perda da capacidade cognitiva pode resultar em doenças neurodegenerativas do sistema nervoso. Nesse ponto, a geriatra traz uma explicação importante: apesar de, popularmente, “demência” e “Alzheimer” serem entendidas como patologias diferentes, as duas são conceituadas como demências e partem de um ponto: a diminuição lenta e progressiva da função mental, que implica em alterações na memória e no pensamento; na capacidade de aprendizagem; e até na redução do famoso ‘bom senso’.





cognitivo e com o pedido de outros exames, como de imagem, é possível avaliar e ter um diagnóstico do paciente.

“Fazemos toda a anamnese e, depois, o teste cognitivo, e você vê a questão da memória, da atenção, da questão visual, a memória visuoespacial, a linguagem. Então o médico faz uma investigação, que é um screening (rastreamento), para ter uma ideia, e têm casos que é possível já fechar o diagnóstico. Mas tem que entender que depois [da consulta] é preciso fazer exames laboratoriais, de imagem para fechar o diagnóstico”. O Alzheimer aparecia como a demência mais comum. No entanto, atualmente, um outro formato vem despontando com mais frequência. “Hoje temos como mais comum a mista, sendo Alzheimer e vascular junto. Seria uma pessoa que teve um AVC ou colesterol alto, não controla pressão arterial ou é tabagista. Então esses são fatores para demência vascular e, às vezes, você têm as duas juntas no mesmo paciente”.

As falhas de memória nem sempre significam que a pessoa está com alguma doença neurológica. Elas podem ter origem na privação de sono ou no déficit vitamínico. Por isso é sempre importante buscar a orientação de um profissional capacitado.

A doutora aproveita e relata um caso recente em que um paciente teve um diagnóstico equivocado. “Um dos meus pacientes foi diagnosticado com Alzheimer, mas eu identifiquei que ele tinha, de fato, hidrocefalia de pressão normal. Fizemos a drenagem e a resposta foi superpositiva. Por isso é importante passar por uma avaliação e ter um diagnóstico correto, porque cada tratamento é diferente”.

Mesmo sem uma cura, no caso do Alzheimer, os pacientes diagnosticados têm acesso a opções de tratamento que auxiliam a desacelerar o processo. Além das opções farmacêuticas, a família precisa receber acolhimento, para entender como lidar com esse diagnóstico e como proporcionar ao paciente um ambiente favorável: “É preciso fazer uma orientação de estimulação cognitiva, afinal, não é porque a pessoa está com demência que não vai ser feito uma estimulação cognitiva”.

Para desacelerar o processo da doença neurológica, outro aliado é a “atividade física regular, contemplando a aeróbica e o exercício resistido, com carga. E também algo que temos muito no late, que é a socialização”.

A médica faz questão de reforçar que a pessoa que recebe o diagnóstico de demência não pode ficar isolada dentro de casa e a família precisa entender que “não deixar o paciente sair de casa não é positivo, pelo contrário, o paciente precisa socializar, pois tudo isso ajuda no tratamento”.

A memória é um dos aspectos que fazem parte da cognição humana, mas se a pessoa se perde em algum lugar conhecido, a chamada desorientação espacial, ou tem dificuldade na fala, esses podem ser indicativos de alguma demência. É o que esclarece a médica, que ainda ressalta: “Importante falar também que nem toda demência é Alzheimer, mas Alzheimer é a demência mais comum”.

A doutora faz questão de desfazer um mito comum, de que falhas na memória estariam ligadas à idade ou que existe a “demência senil”. “Esse não é um termo correto de se usar porque não se pode atribuir o processo de envelhecimento ao déficit cognitivo, pois temos muitos pacientes longevos, com 90 anos, e com a capacidade cognitiva superpreservada, então, não dá para atribuir à idade”.

Por mais que problemas relacionados à memória provoquem a ida dos pacientes aos consultórios, nem sempre ela é um indicativo de demência. Randara pontua que a partir da consulta, em que é realizada a anamnese, a avaliação do histórico familiar, de doenças, da condição de saúde, além do teste



**Não deixar o paciente sair de casa não é positivo, pelo contrário, o paciente precisa socializar, pois tudo isso ajuda no tratamento”**



## FATORES DE RISCO

- COLESTEROL ALTO
- SEDENTARISMO
- COMORBIDADES NÃO CONTROLADAS
- TABAGISMO
- DIABETES
- HIPERTENSÃO
- QUESTÕES DE SAÚDE MENTAL (DEPRESSÃO, ANSIEDADE E OUTRAS DOENÇAS)
- ISOLAMENTO SOCIAL
- ESCOLARIDADE

## FATORES PROTETORES

- ATIVIDADE FÍSICA
- ESTIMULAÇÃO COGNITIVA
- INTERAÇÃO SOCIAL
- CONTROLE DAS COMORBIDADES
- SONO REPARADOR



**O Iate é um ambiente [...] para se manter saudável e longe das doenças neurodegenerativas.”**

Ao explicar sobre os fatores de risco e os chamados fatores protetores, Randara salienta que, ao procurar realizar um, é possível anular o outro. Por exemplo, ao controlar as comorbidades, o paciente diminui a chance de desenvolver algum tipo de demência. No entanto, ao seguir fumando, a pessoa se aproxima mais da doença.

A taxa de colesterol é um assunto sempre em pauta nas salas de espera dos consultórios. Afinal, volta e meia, um novo número é divulgado como ideal, mas ele existe? A médica explica: “Depende da pessoa. É preciso olhar para o paciente, pois alguns precisaram ter o colesterol abaixo de 130, outros abaixo de 100, 70 ou 50. Então é algo realmente individual”.

Um fator de risco que pode passar despercebido pelas famílias são os próprios sentidos do idoso. Por exemplo, se ele ou ela usa aparelho auditivo, mas opta em manter desligado, esse

é um fator de risco para o desenvolvimento de uma demência, segundo a especialista.

Mesmo que o cérebro ao longo dos anos perca a capacidade de ‘aprender’, a chamada neuroplasticidade, Randara recomenda que as pessoas sigam estimulando e se desafiando a aprender novos talentos, sejam novos idiomas, sejam instrumentos musicais. A médica ainda faz questão de reforçar que algumas dessas atividades são oferecidas para o sócio do Iate, que dispõe de aulas de ballet, desenho, pintura, violão e ainda uma turma de canto coral.

Para quem tem gosto pela competição, a especialista ainda recomenda o tênis de mesa, um esporte de baixo impacto que traz mais uma vantagem: a socialização. “O Iate é um ambiente [...] para se manter saudável e longe das doenças neurodegenerativas.

## HORA DA CONSULTA

Uma questão que ronda filhos e parentes, muitas vezes, é convencer o ente querido a comparecer à consulta com o geriatra. Contudo, antes de tentar forçar o idoso a ir para uma consulta, a médica reforça que a família precisa respeitar o livre arbítrio da pessoa. “O que temos que fazer é orientar, oferecer e sugerir, agora se a pessoa vai aceitar, bem, não dá para forçarmos, principalmente aquelas [pessoas] lúcidas”.

Para auxiliar nessa resistência, Randara conta que algumas pessoas optaram por um caminho que vem dando certo: se tornar paciente primeiro, para que o pai ou mãe possa se sentir confiante no processo.

“Por exemplo, o filho começou a fazer o acompanhamento comigo para mostrar e levou o pai. Isso não é incomum, então, o parente começa a fazer acompanhamento comigo para mostrar para o ente: ‘eu tenho 50 ou 60 e já estou acompanhando, então por que você não vai?’. Essa é uma tática que está dando certo”, disse.

Mais um método da médica é ter contato antes com o parente do idoso para que, geralmente, por e-mail, ele relate as questões que possam ser mais delicadas e, assim, a especialista consiga conduzir a consulta com mais leveza, ganhando a confiança do paciente.

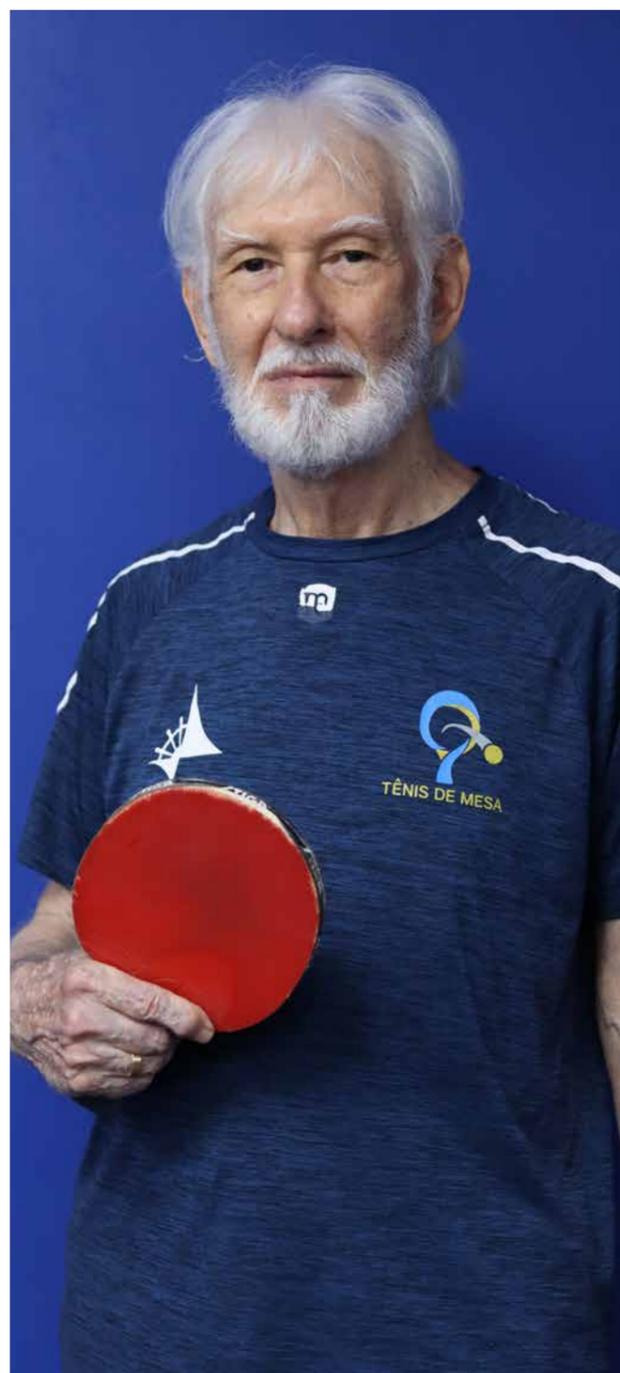
“Na consulta, eles vêm que é uma consulta que eu olho tudo, e eles se sentem acolhidos, e eu dou uma atenção e acaba dando certo. Acho importante entender que temos a opção de envelhecer com qualidade de vida ou não e, para isso, é fundamental ter um segmento médico que faz esse acompanhamento. O geriatra não olha o idoso, ele olha a pessoa, independente da idade como um todo”.

Para quem está se perguntando qual é a idade para começar a ir ao geriatra, Randara responde: “A partir dos 45 anos”. Nada de vergonha caso você já esteja nessa faixa! Aproveite para cuidar da saúde e para incentivar pais ou parentes a se cuidar.

# SEGUIR EM MOVIMENTO

**N**a busca de uma vida saudável, Cristina Cruxe e Ronaldo Melo Silva têm em comum a rotina de atividade física. Nas animadas e belas aulas de balé ministradas pela professora Giulia Melles, realizadas em uma das salas Emiate, Cristina Cruxen tem a chance de estar perto de mulheres fantásticas e com um alto-astrol contagiante. Quando perguntada por que se tornar bailarina na vida adulta, ela diz, confiante: "Nós não queremos ficar iguais a nossas mães e a nossas avós, nós estamos pensando no

futuro e queremos estar bem. A nova geração é agora". Já Ronaldo optou em adotar o tênis de mesa como um hábito. Diferentes de outras, essa modalidade é de baixo impacto, sendo assim, bem-vinda para quem já ultrapassou certas barreiras do tempo. Com 77 anos, o sócio, que pratica o esporte há quatro anos, compartilha informações preciosas de suas pesquisas: "Estava lendo algo sobre os aspectos mentais do tênis de mesa, que auxilia na coordenação e traz outros benefícios. Acho que quem gosta de esporte e está amadurecendo, é o esporte ideal".



## LINHA SPECIALE ESPRESSO

Três blends inesquecíveis,  
**Imperiale, Regolare e Fruttato**



UTILIZE O CUPOM  
**IATE5**  
5% OFF

TENHA ESSA EXPERIÊNCIA EM CASA  
[www.lojaspecialeespresso.com.br](http://www.lojaspecialeespresso.com.br)



CAFÉ DO SÍTIO  
CAFÉS ESPECIAIS



Conheça toda  
nossa linha de  
cafés especiais

# JUNTOS POR UM BEM MAIOR

“

Mesmo com todas as restrições na pandemia, nós entregamos uma média de 100-120, em semanas alternadas, em locais variados. Doamos também cobertores”



Um dos maiores bens do late Clube é o próprio sócio. Ele é personagem-chave da história de 64 anos dessa instituição, que, em muitos momentos, se confunde com a jornada da própria cidade. Comprovando essa tese, está a iniciativa criada pelos associados: Juntos pelo Bem.

Nascida nos primeiros meses da pandemia da Covid-19, que trouxe um desafio desconhecido para tantos e que expôs as fragilidades da malha social, o Instituto “Juntos pelo Bem” é o resultado do esforço de um grupo de sócios do late que se uniram para levar mais dignidade e assistir quem precisa.

Sócia, advogada e administradora, Mara do Valle Abraão relembra como foi o começo do instituto. Ela faz parte do Clube de Corrida e os integrantes do grupo se uniram em 2020 para “entregar marmitta para as pessoas em situação de rua. Mesmo com todas as restrições na pandemia, nós entregamos uma média de 100-120, em semanas alternadas, em locais variados. Doamos também cobertores”.

A partir da ação que ajudava a saciar a fome e combater o frio, o Juntos pelo Bem foi ganhando contornos para se tornar um instituto que assiste crianças, jovens, adultos e idosos com alimentos, roupas, livros e até formação profissional.

Do Clube de Corrida, a ideia dentro do late alcançou a turma do beach tennis, que também abraçou a ideia e começou a se movimentar para arrecadar fundos e doativos para os projetos mantidos pelo Juntos pelo Bem.

Atualmente, 20 mulheres sócias do late Clube fazem parte da organização sem fins lucrativos, que leva esperança para quem precisa. Aprendendo cada dia mais sobre as pessoas e suas respectivas necessidades e dificuldades, Mara explica que a instituição está focando o trabalho na Vila do Boa, localizada em São Sebastião.



“  
Queria fazer um  
agradecimento ao sócio  
porque, talvez, ele não tenha  
noção do tanto que ele está  
contribuindo e cumprindo o  
papel dele”



“A Vila do Boa é o centro principal de atuação. Lá, a diretora da escola é uma parceira. Quando está chovendo, as entregas de cestas básicas acontecem lá. Já fizemos entrega de material escolar para as mães que não recebem o cartão [material escolar distribuído pelo Governo do Distrito Federal]”, narra.

Uma outra ação na qual o instituto está se movimentando na escola localizada na Vila do Boa é a reforma da biblioteca para que os adultos também possam ter acesso à leitura.

Não foi apenas a fagulha para a criação que o Juntos pelo Bem encontrou dentro do Iate. O Clube é um grande parceiro da iniciativa, que faz parte das organizações que recebem doações do projeto “Amigos Voluntários”, coordenado pelo Emiate, assim como é um dos selecionados para receber as cestas básicas arrecadadas pelo Iate in Concert.

Com o apoio de Cecília Moço, diretora do Espaço Saúde e primeira vice-comodoro, a organização possui um ponto de recebimento de doações, que fica localizado na porta da academia do Iate.

“Queria fazer um agradecimento ao sócio porque, talvez, ele não tenha noção do tanto que ele está contribuindo e cumprindo o papel dele. Com a doação dos itens, é preciso ver os bazares que conseguimos fazer”, relata a advogada.

O instituto segue a metodologia que também já foi utilizada pelo Empate para a entrega dos donativos. E funciona da seguinte forma: as entidades assistidas são convidadas e as doações são dispostas em mesas para que cada uma possa escolher de acordo com a necessidade. “Cada pessoa assistida pode escolher os itens de acordo com a realidade. Às vezes, é preciso calçados ou roupa de cama”, disse.



Com a chegada do fim do ano, o Juntos pelo Bem está preparando uma ação para o Natal, com o intuito de tornar a data ainda mais especial para as crianças que vivem à margem da sociedade. “É uma parceria com a Topocart, uma empresa com 300 funcionários, e eles vão cuidar dos presentes das crianças e nós vamos fazer o lanche”.

A empresa brasileira, para aumentar o engajamento entre os colaboradores, pediu para que cada família fizesse uma foto e ainda solicitou para que cada criança, de forma resumida, contasse a sua história. A partir disso, cada funcionário irá “adotar uma criança e irá entregar o presente”, e sim, o grande personagem do Natal, o Papai Noel, também estará presente.

“Nós convidamos as pessoas para ir [participar da entrega], várias pessoas do Iate já foram e levaram os filhos. A criança ou o adolescente, às vezes, não tem a oportunidade de ver como é a vida de quem precisa”, pontua.

A organização passou a fazer parcerias e proporcionar a crianças dias especiais, como passeios ao Zoológico e ao Jardim Botânico. “Essas pessoas precisam de comida, roupa, mas também precisam ter experiências, ter um pouco de lazer”, defende.

Mara do Valle Abraão conceitua o trabalho social dizendo que, para ela, essa ação possibilita que as pessoas consigam ampliar o olhar. “Você para de olhar apenas para o seu ‘mundinho’ e começa a entender a dificuldade de quem precisa de emprego, renda e comida. Nós percebemos que é tão fácil ajudar o outro e que ajudamos, relativamente, pouco, mas se cada um fizer um pouco, a gente muda a realidade”.

“  
Você para de olhar  
apenas para o  
seu ‘mundinho’ e  
começa a entender a  
dificuldade de quem  
precisa de emprego,  
renda e comida.”





## OS NÚMEROS

Até setembro de 2024, o Instituto Juntos pelo Bem já realizou mais de 70 ações, como nos dias da Mulher, das Mães, dos Professores, no Natal, em treinamentos e entrega de donativos. No primeiro ano de existência, a iniciativa distribuiu mais de 1.500 marmitas e, desde 2020, já foram sete mil cestas básicas entregues, 8,5 mil cobertores e mais de 300 crianças receberam a lista completa do material escolar (desde 2021).

## VOCÊ TAMBÉM PODE AJUDAR!

O Juntos pelo Bem conta com um ponto de recebimento de doações dentro do Iate Clube. No local, os frequentadores podem entregar alimentos não perecíveis, roupas, roupa de cama, itens de higiene pessoal e outros.

Quem preferir, pode também contribuir direto na plataforma. O acesso é fácil, rápido e seguro.

As pessoas ainda podem se tornar voluntárias no projeto. Nada como viver o lema de estar "Juntos pelo Bem" do próximo.

## ALIMENTO PARA O CORPO, ALIMENTO PARA A ALMA

Um dos grandes desafios de qualquer trabalho social, certamente, é contribuir para resolver o problema de 'hoje', a fome, contudo, sem deixar de olhar para o futuro. Como diz o velho lema: "é dar o peixe e ensinar a pescar". Assim, a dignidade das pessoas em situação de vulnerabilidade pode começar a se construir e quiçá, para que elas não voltem a ter necessidades básicas.

Seguindo essa filosofia, o Juntos pelo Bem já promoveu uma formação profissional de cabeleireiros, com direito a entrega dos materiais necessários, formatura, diploma e até estágio: "Compramos todo o material para as aulas práticas e, quando terminou, com ajuda de várias pessoas aqui do Iate, compramos um kit para que elas pudessem começar a trabalhar como autônomo".

## FORMAS DE DOAR



Pela plataforma  
(<https://apoia.se/juntospelobem>),  
a partir de R\$ 17.

Ou qualquer valor pela chave PIX: 42.222.003/0001-10  
(CNPJ) ou ainda por transferência bancária. Os dados são:  
Banco do Brasil, Agência: 3476-2, Conta: 33532-0.

Agora a internet  
foi longe demais.  
**Vivo Total com Wi-Fi 6.**

Internet 3.5x mais rápida e até  
20% mais cobertura na sua casa.



 **Total**  
Plano Fibra+Pós

 [vivo.com.br/total](https://vivo.com.br/total)

# SAÚDE, MEDALHAS E AMIGOS

*Em quase três décadas desde a construção da primeira piscina semiolímpica, o Iate Clube já revelou atletas para os esportes aquáticos e, ainda, incentiva crianças e adultos a mergulhar em uma modalidade aliada à boa saúde*

**H**á 28 anos, o Iate Clube de Brasília inaugurou a primeira piscina semiolímpica, com extensão de 25 metros. Naquele tempo, o então comodoro Ennius Muniz celebrou a construção da nova estrutura com a intenção de fomentar os esportes aquáticos e contribuir para a formação de atletas para a cidade e para o país.

“... estamos nos preparando para formar nadadores para Brasília e para o Brasil. Com a inauguração da piscina semiolímpica, em setembro, estaremos dando os primeiros passos nesse sentido”. A declaração é de Ennius Muniz, publicada no Jornal do Iate, edição 578.

Na década de 1990, o projeto tornou-se realidade e foi assinado pelo Ph.D. em Arquitetura e Urbanismo José Galbinski, que foi professor da Universidade de Brasília e do CEUB, falecido em 2023.

Uma das primeiras vitórias nascidas na piscina foi da equipe de polo aquático feminina e masculina, e parte dessa história foi contada na edição 101 da **Revista Farol**. Três décadas depois, as escolhinhas de natação seguem concorridas, com direito à fila de espera.



## OS PRIMEIROS ANOS

O conselheiro nato Edward Catette foi o primeiro vice-diretor dos Esportes Aquáticos do Iate. Ele conta que, a partir da construção da piscina, o Iate revelou talentos para o esporte, mas a natação não se limita às competições, pois o ambiente possibilita a socialização e se torna mais uma opção para que o quadro social possa cuidar mais da saúde.

Catette implementou o projeto Touca Estrela, em que os professores da escolinha de natação identificam possíveis promessas do esporte. “As crianças selecionadas passam a fazer um treinamento diferenciado”, disse.

Uma das metas para a natação, de acordo com o conselheiro, é buscar incentivos em projetos de patrocínio, federal ou distrital, para poder fomentar a formação de novos atletas.

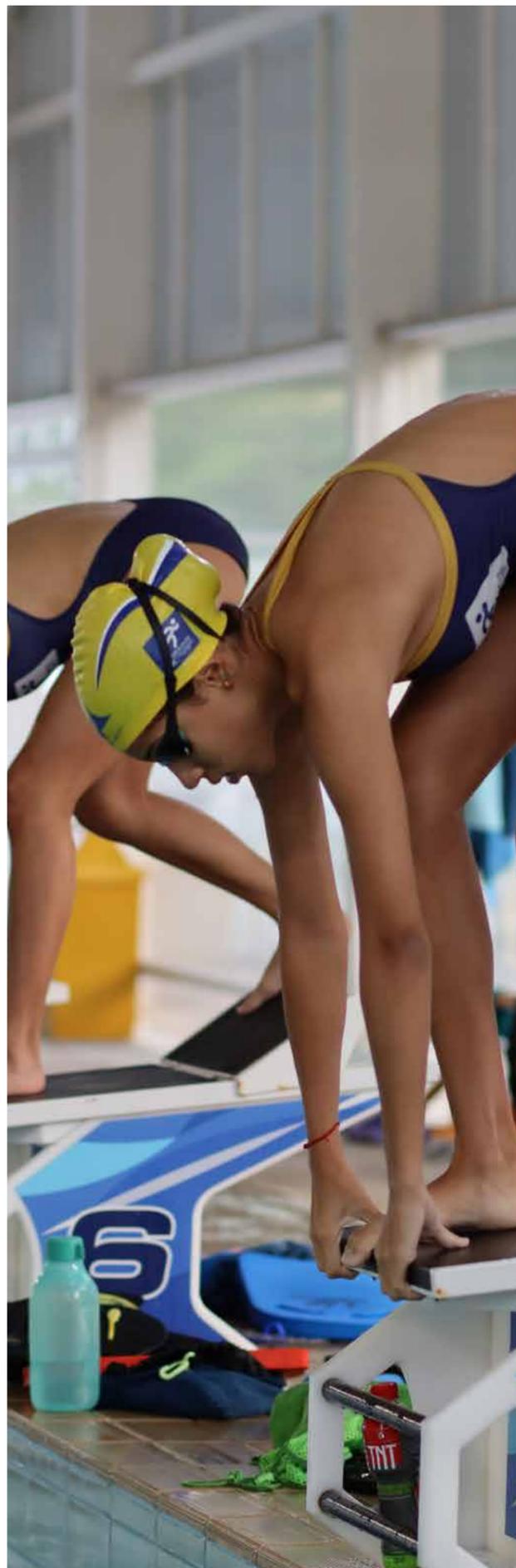
Mais um nome que faz parte da natação é o nadador e técnico Fábio Costa. Ele entrou para o Clube em 2004, quando foi criada a equipe federada, e permaneceu até dezembro de 2023.

Durante os 20 anos em que o técnico Fábio Costa esteve à frente do time, ele contribuiu para a formação

de 25 atletas campeões brasileiros da Confederação Brasileira de Esportes Aquáticos (CBDA), que conquistaram cerca de 300 medalhas em campeonatos nacionais da CBDA. Além disso, o Iate teve 14 atletas convocados para a seleção brasileira, destacando-se no cenário internacional, inclusive com títulos sul-americanos e medalhas em mundiais.

Na região Centro-Oeste, o Clube se tornou o maior vencedor do torneio regional, com 17 títulos conquistados. O 18º título veio em 2024. Em Brasília, de acordo com Fábio Costa, “é de longe a equipe com a maior quantidade de títulos na tradicional competição Taça Brasília”.

O ex-técnico elogia a estrutura oferecida aos atletas e o compromisso do Iate para com a formação de jovens talentos para o país. Ele complementa sinalizando os desafios para conseguir transformar um jovem em atleta. “São inúmeros os desafios, que envolvem atletas, pais e comissão técnica. Considero o apoio da família fundamental. A disciplina e paciência do nadador. Conhecimento e experiência do técnico para reavaliar cada período e exigir na intensidade certa de cada atleta da equipe. Os que querem mais e são mais talentosos serão mais cobrados”, disse.



## A NATAÇÃO DEPOIS DE 2020

Filha do fundador do Iate Léo David, que foi nadador, Ignez David está à frente da vice-diretoria dos Esportes Aquáticos desde 2020. Apesar de não ter sido atleta das piscinas, os dois filhos dela já representaram o Iate Clube em competições e, com isso, nasceu o envolvimento e a vontade de fomentar e fortalecer a modalidade.

“Eu trouxe meu filho para treinar aqui quando ele tinha 11 anos de idade e foi assim que eu ingressei nessa área. Meu pai, Léo David, foi atleta nas décadas de 40 e 50 em um clube de São Paulo, a minha tia também foi atleta. Eu nunca pratiquei o esporte em nível competitivo, só entrei nesse mundo depois com o Leandro”.

Primeiro foi Leandro que se tornou nadador e a irmã Isabela seguiu as braçadas do irmão, e também se tornou atleta. Os dois tiveram excelentes resultados representando o Iate, como conta Ignez.

A paixão pelos filhos e o respeito pelo legado do pai são os grandes motivadores que mantêm Ignez à frente da vice-diretoria. A sócia ainda relata a ligação que recebeu de Léo David, que pediu para que ela seguisse se dedicando à natação e contribuindo para a história do Iate. Como mãe de nadador, ela comenta: “Sei quais são as dificuldades encontradas pelos atletas”.

Um dos grandes desafios da natação é o tamanho da concorrência no país. “São mais de 400 ou 500 clubes federados que participam dos Campeonatos Brasileiros Interclubes, os CBIs. Por exemplo, um campeonato infantil, categoria 13 ou 14 anos, tem 800 atletas inscritos”, destaca.

Ignez tem alguns sonhos. Um deles é terminar a temporada entre os dez melhores clubes do país. “Na temporada passada ficamos entre os 15 melhores na categoria de base”. Outro desejo da vice-diretora é ter uma piscina de 50 metros dentro do parque aquático do Iate. A nova estrutura poderá alavancar ainda mais os treinamentos e resultados dos nadadores, acredita a dirigente.

Para 2025, a natação do Iate ganhará novidades e uma delas será a especificação da equipe para a Águas Abertas, modalidade que o Brasil conta com uma campeã olímpica, Ana Marcela Matos, que deu as primeiras braçadas sob olhar atento do treinador do Iate Klayton Negrão. A intenção é fazer uma seleção interna e direcionar os nadadores para essa mudança, e o intuito é multiplicar os resultados para o Clube.



## CLÍNICAS DE NATAÇÃO

Um dos diferenciais para os atletas da natação do Iate é ter a chance de participar das clínicas oferecidas pelo Clube com grandes nomes do esporte. Em 2024, o técnico Alex Pussieldi, o nadador Felipe Lima, o finalista olímpico Guilherme ‘Cachorrão’ Costa e os treinadores Rodrigo Karfunkelstein e Júlia Catarina estiveram no Clube compartilhando conhecimento e proporcionando momentos únicos para os atletas.

Especialista no nado peito, ele foi da seleção brasileira e medalhista em Jogos Pan-Americanos. Felipe Lima, em sua passagem pelo Iate, conversou com os treinadores e com os jovens talentos do Clube: “Acho esse encontro de extrema importância para mostrar para eles o caminho que foi traçado por mim. Muita gente acha que medalhistas e vencedores de campeonato mundial são pessoas de outro mundo, então, quero mostrar para eles que tudo é possível. Se eu cheguei, eles também podem chegar”.

Milésimos de segundos tiraram Cachorrão do pódio nos Jogos de Paris, no entanto, o nadador de sorriso largo diz que está pronto para pensar em Los Angeles e ficou feliz em poder compartilhar a experiência dele nas piscinas com os jovens nadadores do Iate. “Acho importante essa troca que faz parte também do que eu penso para desenvolver a natação”, disse.

A vice-diretora da modalidade pontua: “É um prazer imenso e uma alegria poder proporcionar essas visitas para os atletas”. O head-coach da natação do Iate, Walde Saldanha, avalia que a realização das clínicas contribuem para criar uma cultura e metodologia própria do Clube. Ao ver a reação dos jovens talentos a cada visita, ele acredita que mais eventos deverão ser realizados na próxima temporada.

“  
É um prazer imenso e uma alegria poder proporcionar essas visitas para os atletas”



# PAPPO OLÍMPICO



A origem dos Jogos Olímpicos mistura o humano com o mitológico. Zeus e Hera foram as duas divindades homenageadas no surgimento da competição nos tempos clássicos da Grécia Antiga. Aos vencedores, uma coroa de oliveira, simbolizando a supremacia moral e espiritual.

Os séculos tentaram apagar os jogos da antiguidade, até que o Barão Pierre de Coubertin idealizou as Olimpíadas, como é conhecida atualmente, sem contar com a atuação de arqueólogos, que descobriram mais sobre essa história.

No entanto, a magia dos tempos clássicos segue em torno dos atletas e reluz para aqueles que tiveram a honraria de estar no pódio e receber as glórias herdadas dos deuses gregos.



## DO MEDITERRÂNEO PARA O PLANALTO CENTRAL

Dentro do Iate Clube, centenas de atletas sonham com as glórias olímpicas e quando quatro imortais (em uma adaptação da tradição antiga em que os vencedores eram considerados semideuses) passaram pela instituição, a **Revista Farol** teve a oportunidade de conversar com os medalhistas, e eles puderam compartilhar experiências e dicas preciosas para os esportistas.

## O CRIADOR DE UM ESPORTE

Quando Emanuel Rego decidiu ser jogador de vôlei de praia, o antigo treinador das quadras o questionou: “Você vai para um esporte que não existe?”. Mesmo com a provocação, ele sentiu que estava obstinado a conquistar algo maior, e trocou o piso vinílico pela areia.

Em 1994, ano em que Emanuel fez a troca, a modalidade não era oficial e se resumia a jogos de exibição. No entanto, dois anos mais tarde, em Atlanta, o vôlei de praia estreou na Olimpíada e o Brasil cravou a final feminina. A dupla Jacque e Sandra ficou com a honra da primeira medalha de ouro no esporte. O masculino, contudo, não decolou naquela edição.

Recordista de vitórias no circuito mundial, Emanuel chegou como favorito a Sidney, em 2000. E o destino não quis o consagrar. Amargou uma desclassificação, chegou a pensar em desistir do esporte, mas o verdadeiro herói sabe dar a volta por cima.

Com uma nova dupla, Ricardo Santos, Emanuel seguiu vencendo na areia e, em 2004, ele entrou para a história com um ouro olímpico. A aposentadoria das quadras veio em 2016, quando o campeão não conseguiu classificação para as Olimpíadas do Rio.



**Recordista de vitórias no circuito mundial, Emanuel chegou como favorito a Sidney ...**



## “ Acredito que a confiança do atleta se baseia nesses pilares: família, relação social, financeiro, amigos próximos.”

“Já no final da minha carreira, eu fiquei imaginando o que eu poderia fazer e aí eu me formei em Marketing e depois fiz uma pós-graduação em Gestão Esportiva no Comitê Olímpico Brasileiro, já pensando quais seriam as minhas próximas contribuições”, conta Emanuel.

Uma das contribuições a curto prazo do campeão olímpico foi se tornar comentarista e o grande desafio, de acordo com o Emanuel, foi o de “motivar as pessoas que estão do outro lado da televisão a gostar do seu esporte”.

Nos dias de hoje, ele se tornou um embaixador do CBC e a missão ampliou: agora ex-jogador de vôlei de praia, Emanuel tem a missão de incentivar jovens atletas em várias modalidades. “Comecei a aprender e a valorizar outros esportes”, disse.

Mas ainda falando em vôlei de praia, dois atletas vêm se destacando no Iate Clube: Gabriel Santiago, que quer ser campeão olímpico em 2028, e a campeã de torneios nacionais Teresa Cavalcanti. E Emanuel compartilha dois passos importantes para quem sonha em ver de perto aqueles cinco arcos.

“Têm duas coisas que eu posso dizer para o vôlei de praia do Iate. A primeira é que ídolos carregam outras gerações. O Gabriel Santiago e a dupla dele estão começando a motivar outros a jogar. E a segunda é planejamento. Acredito que o Gabriel é muito inteligente, pois passou um tempo no Rio de Janeiro para aprender a metodologia, voltou para cá e quando ele diz que o planejamento dele é para 2028, demonstra que ele tem passos a serem traçados e quando o atleta pensa dessa forma, fica muito mais fácil”.

Na eliminação nos Jogos em Sidney, Emanuel chegou a pensar em parar de jogar, mas deu a volta por cima, e a pergunta que fica é: como os jovens atletas podem lidar com as frustrações em um mundo tão dinâmico e crítico, especialmente, com as redes sociais? Para o campeão olímpico, o melhor conselho é que o atleta consiga ter uma base sólida.

“Acredito que a confiança do atleta se baseia nesses pilares: família, relação social, financeiro, amigos próximos. Se o atleta conta com esses pilares para se sustentar fica mais fácil. Hoje em dia, algumas gerações de atletas não têm isso, eles focam na profissão e na rede social” cita Emanuel Rêgo, que ainda defende que é preciso construir mais pilares para que a sustentação siga firme e assim seja possível fugir de ‘haters’ ou dos ‘trolls’ do mundo online.



## MEDALHISTA E LEGISLADORA

Ouro em Pan-Americano, tetracampeã no Grand Prix de Voleibol, duas medalhas de bronze nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996, e em Sidney, 2000. Resultados que impulsionaram a geração seguinte a ir mais longe e ainda mantiveram a popularidade do vôlei em alta no Brasil. Leila Barros representa uma geração que teve nas cubanas as rivais mais difíceis. Quem pode acompanhar essa época sabe como era complicado enfrentar aquela equipe.

Depois da aposentadoria das quadras, a ex-jogadora começou a trabalhar em iniciativas de fomento ao esporte e um deles é o Brasília Vôlei, a equipe de alto rendimento da cidade. Depois, Leila assumiu a Secretaria de Esportes e Lazer do DF e, em 2018, concorreu ao Senado Federal. Atuando ainda como senadora, a medalhista sabe dos desafios da vida de atleta e como o Legislativo pode atuar para ser um facilitador.

“Acredito que o maior desafio, falando de forma pragmática, por ter sido atleta e que vivenciou todas as dores e alegrias do esporte, é a compreensão do próprio Legislativo, que precisa entender melhor porque a Leila está ali defendendo o esporte”, explicou.

A grande missão da eterna atleta não é formar mais medalhistas. “Sabemos que poucos atletas se tornaram de fato atletas olímpicos, mas o nosso maior objetivo é contribuir na formação de cidadãos”, finalizou.



## SER ATLETA É UM GRANDE EMPREENDIMENTO

Membro da equipe de vôlei mais vencedora da história, André Heller nem sempre foi o escolhido. Por recomendação médica, ele começou a procurar um esporte. Depois de passar pela natação, pelo basquete, pelo atletismo, pelo salto em altura e em distância, André encontrou o destino certo.

Aos 14 anos, o jovem foi tentar uma peneira no colégio e foi recusado. Contudo, os amigos o convidaram para uma outra seletiva e ele quase não acreditou quando ficou entre os três escolhidos. O esporte era o vôlei de quadra que teria um espaço especial para aquele que seria o central de uma equipe de ouro.

Daquele momento até a seleção brasileira, Heller se dedicou aos treinos e à perfeição. Comandado por Bernardo Rocha de Rezende, ele integrou um dos grupos mais vencedores da história do esporte no país. Além do ouro em Atenas 2004, o gaúcho se consagrou campeão por seis vezes da Liga Mundial de Vôlei, entre outras conquistas.

Após deixar as quadras, André se voltou a um novo desafio e se formou em Empreendedorismo, com especialização em Brain-Based Coaching e Inteligência Emocional. Com um novo negócio, ele anda pelo país palestrando para diversos públicos, afinal, as bases do esporte, como disciplina e dedicação, valem para várias áreas. “Falo com muita tranquilidade, o corpo só responde aos comandos do cérebro. Sempre tive muito cuidado e carinho com a minha carreira esportiva e não deixei me aproximar do final da minha carreira para pensar no pós-carreira”, relata.

Embaixador do CBC, o ex-central compartilha a sua vivência nas quadras para inspirar jovens atletas a trilhar um caminho mais seguro no esporte e acredita que a “capacitação continuada” é uma grande aliada. “Já tinha feito algumas especializações e tive uma experiência que foi um divisor de águas: junto com o Emanuel [Rêgo], fiz parte da primeira comissão de atletas do vôlei brasileiro na Confederação Brasileira [de Vôlei]”.

Depois de cerca de sete anos de experiência na comissão da CBV, Heller se aproximou ainda mais do meio corporativo, algo que ele diz que tinha um encantamento prévio. E ao fundar sua empresa, o ex-central se converteu em empresário e palestrante: “Acredito muito na transferência de habilidades, então tem muita coisa que eu aprendi no esporte que eu me preocupei em embalar para oferecer para os outros”.

Algo curioso que acontece na vida dos atletas é: mesmo com tantos anos de dedicação em uma modalidade, o atleta não recebe uma credencial para dar aulas daquele esporte. “Para dar aulas, preciso entender de pedagogia, de didática, de pessoas. É importante que os atletas saibam disso, pois a escola, a faculdade, elas são parte importante da formação de atleta”, aconselha.



O esporte ensina muito mais nas derrotas. É na derrota que você pensa o que pode ter errado para, na próxima vez, ter um processo de aprendizado contínuo.”



## A FORÇA E A RESILIÊNCIA

Formado pelo Iate Clube de Brasília, o duas vezes medalhista olímpico Lars Grael aprendeu a olhar a vida de uma outra perspectiva. Atualmente, o ex-atleta atua como embaixador do CBC e realiza palestras por todo o país. “Eu não imaginava essa situação antes. Eu era um atleta com a visão cartesiana, em busca de resultados e metas, pensando sempre na próxima Olimpíada, mas a vida ensina muito para gente”, disse.

O primeiro barco de Grael está em exposição no Espaço Gourmet da Náutica do Iate Clube. O velejador contou que fez parte da primeira turma da classe Optimist, na década de 1970. Anos mais tarde, os barcos de madeira iam ser queimados para alimentar a fogueira da festa junina. “O meu barquinho não”, brinca Lars. E hoje os jovens podem ver que o esporte pode levá-los a mares nunca antes navegados.

Depois, Lars chegou a dividir a embarcação com o irmão mais velho, Torben. Depois, os irmãos se separaram e passaram a competir em classes diferentes, Tornado e Star (Torben estreou em jogos olímpicos na Soling e depois foi para a Star), respectivamente.

Foram quatro participações em olimpíadas e duas medalhas de bronze, conquistadas em Seul (1988) e Atlanta (1996). Na classe Tornado, ele tem dez títulos brasileiros e cinco sul-americanos.

“O esporte ensina muito mais nas derrotas. É na derrota que você pensa o que pode ter errado para, na próxima vez, ter um processo de aprendizado contínuo. Assim foi a minha trajetória, com o acidente de 1998”, relembra. Naquele ano, uma lancha invadiu a área de competição e bateu no barco de Lars, que teve a perna direita mutilada pela hélice da lancha.

Depois do acidente, Lars Grael precisou ajustar os rumos e passou a se dedicar à política e chegou a exercer cargos na esfera federal e local, em seu estado de origem. “Já não era mais a luta por troféus, medalhas, era a luta pela vida e buscar um sentido para ela. Como ser útil ao país? Então isso me obrigou a me reposicionar”, narra.

# O QUE LEVAR EM CONSIDERAÇÃO AO ESCOLHER UMA ESCOLA PARA O SEU FILHO?

*É importante levar em consideração como o desenvolvimento acadêmico, emocional e social são promovidos, além de um espaço de qualidade e acolhimento*



**C**om a proximidade do fim de ano e o início de um novo ciclo escolar, muitos pais ainda se encontram em um dilema: onde matricular seu filho? A decisão sobre qual escola escolher pode ser angustiante, principalmente no ciclo de alfabetização. A Educação Infantil é uma fase em que as crianças estão em desenvolvimento emocional, cognitivo e social.

Virgínia de Castro, coordenadora da Educação Infantil da Eleva Brasília, afirma que é preciso buscar uma instituição segura, acolhedora e que entenda as necessidades de cada estudante. “Nosso espaço na Eleva Brasília possibilita a exploração de forma segura, ao mesmo tempo em que têm a oportunidade de superar desafios motores, sociais e acadêmicos”, explica. Para apoiar na decisão, confira, a seguir outros cinco pontos essenciais ao procurar a escola ideal para seu filho:

## 1. ALFABETIZAÇÃO: UM PROCESSO GRADUAL

Na Eleva Brasília, a alfabetização é um processo gradual. Desde cedo os estudantes são introduzidos em contextos com brincadeiras, músicas e trocas, desenvolvendo a consciência fonológica, compreendendo a relação de letras e sons na primeira e segunda língua. “Nosso objetivo é construir bases sólidas que auxiliem a criança a compreender o repertório cultural da língua, sendo capaz de utilizá-la de forma consciente e intencional”, explica Virgínia. Neste momento, a equipe pedagógica busca verificar seu estágio de desenvolvimento para encontrar as estratégias de intervenção mais apropriadas.

## 2. BILINGUISMO: SEU FILHO PREPARADO PARA UM MUNDO GLOBALIZADO

Em um mundo cada vez mais conectado, ser bilíngue desde cedo é um diferencial importante. Na Eleva Brasília, as crianças começam a ter contato com o inglês desde a entrada no Infantil 2 - cerca de 70% das aulas são ministradas em inglês. À medida que avançam para o Infantil 5, o português ganha mais destaque, mas o inglês continua em cerca de 50% das atividades. Com isso, a aprendizagem da segunda língua se dá de forma natural, por meio de atividades, projetos e experiências. Aos poucos, os alunos passam a se comunicar de forma efetiva na língua inglesa.

## 3. DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

A Eleva Brasília não se preocupa apenas com o aprendizado cognitivo, mas também emocional. Um dos instrumentos utilizados é o LIV (Laboratório Inteligência de Vida), que ajuda os alunos a reconhecer, identificar e lidar com suas emoções - sendo capazes de nomeá-las e encontrar estratégias para lidar com as diferentes sensações. “Aprender a reconhecer seus sentimentos tem impacto direto na capacidade de aprender”, comenta Virgínia.

## 4. ROTINA PEDAGÓGICA

Na Eleva, a rotina das crianças é cuidadosamente planejada para promover experiências lúdicas que proporcionem aprendizado. O dia é organizado de forma a permitir que as crianças explorem diversas áreas do saber, como artes, música, teatro e movimento, além dos momentos de relaxamento e interação social que buscam equilibrar necessidades fisiológicas, cognitivas e socioemocionais, possibilitando seu desenvolvimento integral.

## 5. CURRÍCULO INTERNACIONAL E BNCC

A Eleva Brasília oferece um currículo híbrido, que integra a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) ao International Early Years Curriculum (IEYC), proporcionando aprendizagem por meio de projetos multidisciplinares e incentivando a exploração e permitindo que desenvolvam o pensamento científico desde a infância.



**CONHEÇA A ELEVA BRASÍLIA E DESCUBRA COMO PREPARAR SEU FILHO PARA UM FUTURO BRILHANTE.**



## MATRÍCULAS ABERTAS

As matrículas para a Educação Infantil 2 ao 10º ano já estão abertas e as vagas são limitadas. O segmento da primeira turma do Ensino Médio começará de forma gradual em 2025, com o 1º ano do Ensino Médio, seguido pelo 2º ano em 2026 e o 3º ano em 2027.

## SOBRE A ESCOLA ELEVA

A Escola Eleva é parte do Inspired Education Group, o maior grupo internacional de escolas premium, com mais de 110 instituições espalhadas pelos seis continentes. Com uma proposta educacional de excelência, o grupo atende a mais de 85 mil estudantes ao redor do mundo, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio. O trabalho do Inspired Education Group é fundamentado em três pilares principais: excelência acadêmica, esportes e artes performáticas, garantindo uma formação completa e integrada. Além da unidade de Brasília, a Escola Eleva faz parte da rede do grupo no Brasil, com unidades também em São Paulo, Rio de Janeiro, Pernambuco, entre outros estados, e com forte presença internacional, incluindo países como África do Sul e Nova Zelândia.

## ESCOLA ELEVA

Educação Infantil 2 (2 anos) ao 9º ano (14 anos) | 10º ano do Ensino Médio em 2025

Local: Escola Eleva Brasília, 614 sul

Sítio: <https://www.escolaeleva.com.br/colegios/escola-brasilia>

Instagram: <https://www.instagram.com/escolaeleva/>

# LATEGRAM

*Diversão, encontros, cultura, esporte, vitórias e muito mais. Os cliques comprovam que o Iate Clube de Brasília é um espaço de pura efervescência e com uma programação suntuosa.*

**D**as quadras de saibro para o ginásio de esportes, das oficinas de arte à promoção da solidariedade. Nos últimos meses do ano, o Iate Clube realizou inúmeros eventos das suas diversas diretorias e, agora, é hora de rever esses momentos especiais e se preparar para o próximo ano. Surpresas, emoção e conquistas continuam movimentando a 'sala de visitas da metrópole'.

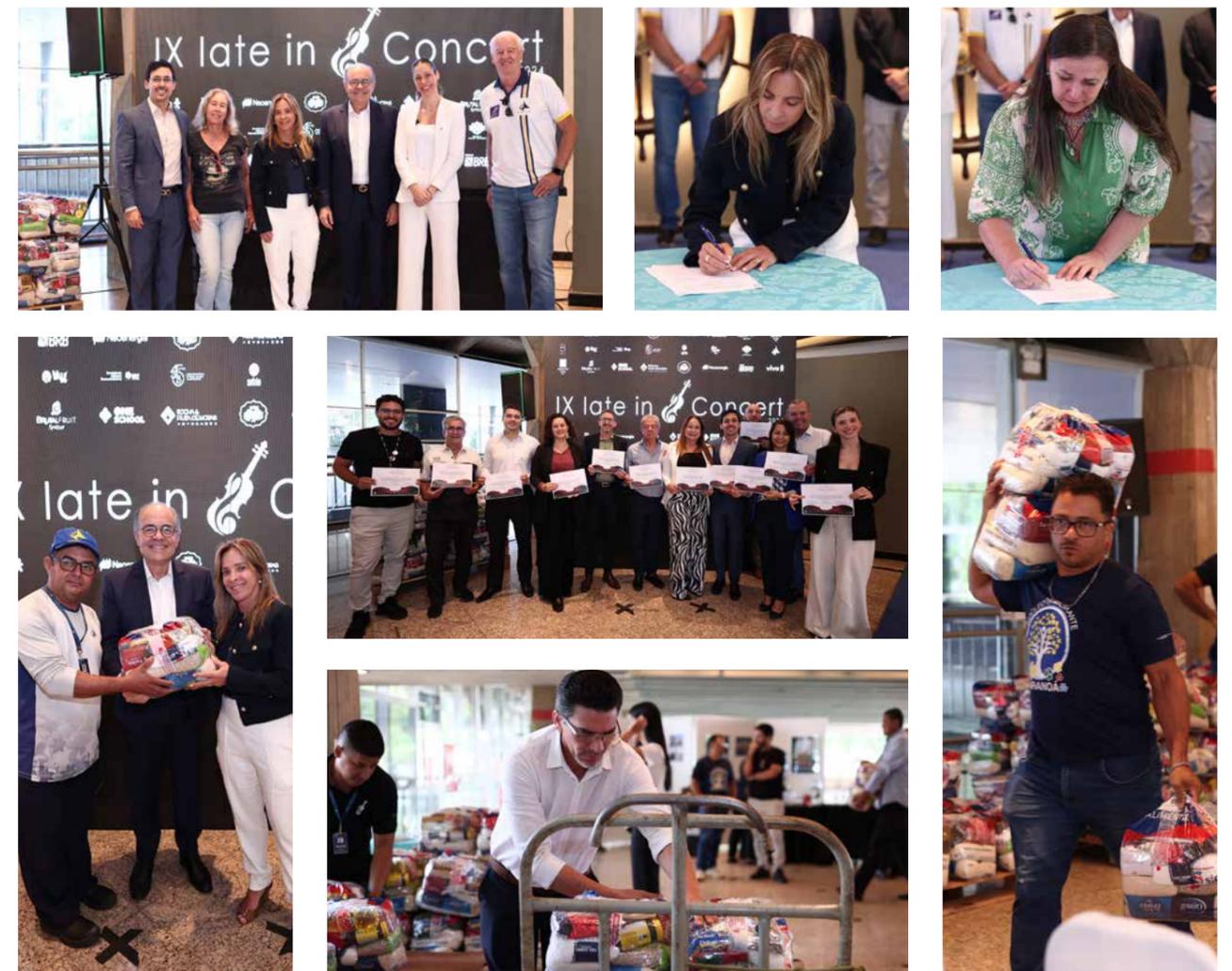
*Judô Troca de Faixas*



*Dia das Crianças*



*Entrega de cestas - Iate in Concert*



*Cerimônia de Assinatura do Terreno da Área Norte*



*Inauguração do Posto de Revenda de Combustível*



*Fórum CBC*



*Confraria de vinho*



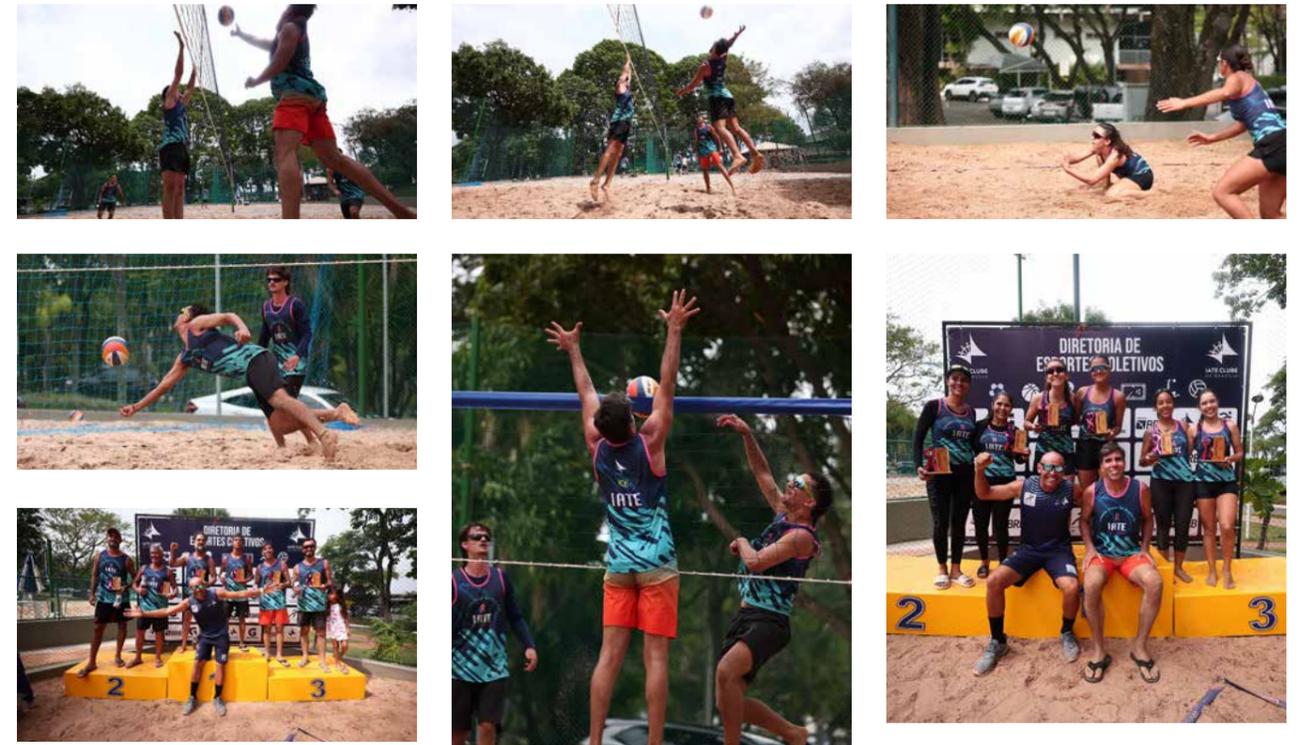
*Festival de Natação*



*Beach Tennis - Conselho Deliberativo*



*Vôlei de Praia - Outubro Rosa*



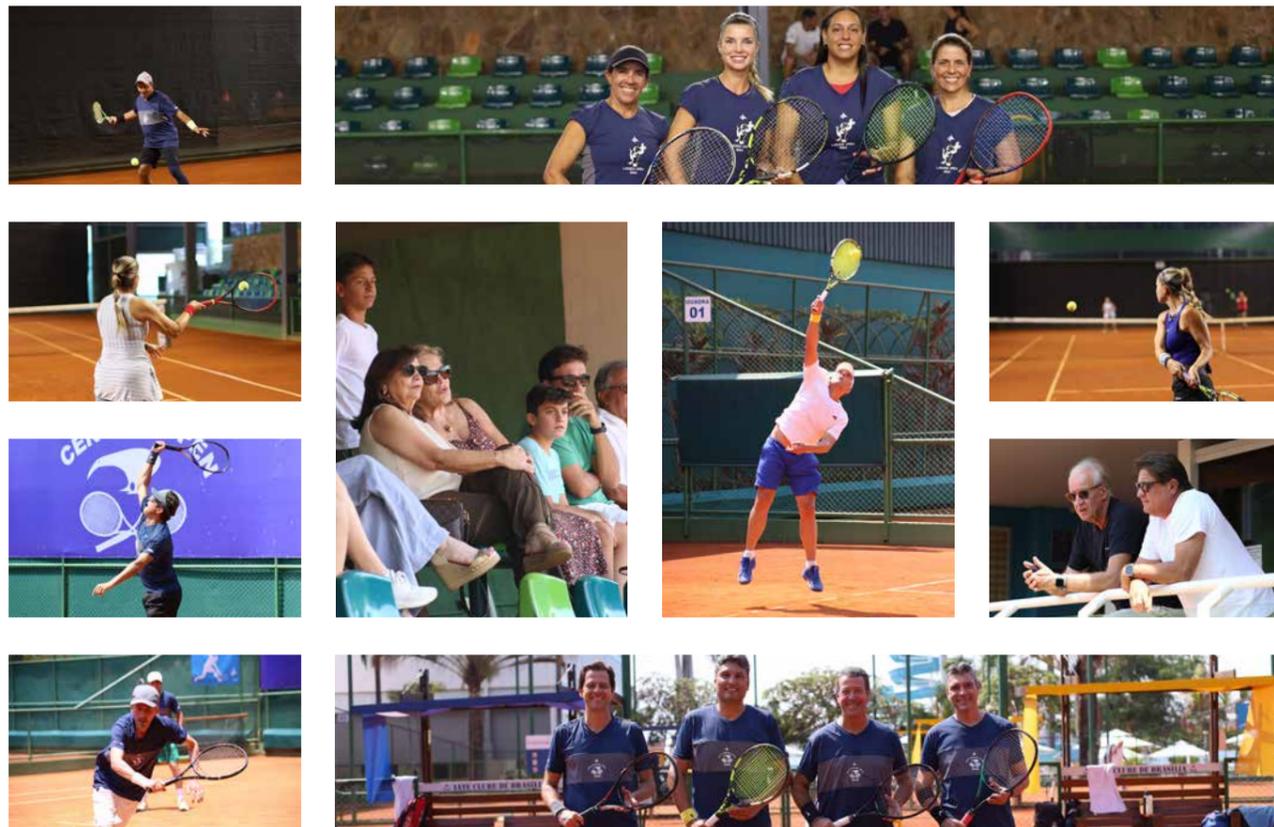
*Brasileiro de Vela Adaptada*



Clínica de Tênis de Mesa Cazuo Matsumoto



Century e Ladies Open



# 11 a 24

## de Janeiro de 2025

### Abertura

dia 11 de janeiro

Show ao vivo, recreadores, brinquedos infláveis e carrocinhas de lanches

### Inscrições

A partir de 09/12 para sócios

A partir de 16/12 para não sócios

### Informações

3329-8726 / 3329-8727

[CIATE@IATEBSB.COM.BR](mailto:CIATE@IATEBSB.COM.BR)



  
**Corona**<sup>®</sup>

**THIS IS LIVING**



BEBA COM MODERAÇÃO