



Associação Brasileira de Masters de Natação

# ABMN Informativo

## Dois eventos marcam o início do calendário de 2015

### Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Entrevista com Rosalina Marchiori da Paixão	3 e 4
A Era do acesso da terceira idade	5
19o Mais Mais	6 e 7
Natação em qualquer idade	8
O doce perigo dos adoçantes artificiais	9
Os Super-atletas do passado	10
Entrevista com Franklin Almeida Buriti	11
55o Brasileiro Master de Natação	12 e 13
Recordes Superados	14, 15, 16 e 17
O desaquecimento	18
Dia das Mães	19
Mensagem para o dia dos namorados	20

19º Mais Mais Niterói/RJ, realizado nos dias 20 e 21 de março, no Complexo Esportivo GREIS, sob a Coordenação da nossa querida atleta e técnica, Dulce Senfft e sua maravilhosa equipe. O evento homenageou os atletas Issa Fukui Coriolo e Manoel Timótheo da Costa.



Com mais de 500 atletas participantes, o Grêmio Náutico União foi palco do 55º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação – Porto Alegre/RS entre os dias 23 e 26 de abril, com total apoio do Presidente do Clube, Sr. Francisco Miguel Schmidt, e sob o comando do Coordenador de Masters, Sr. Gustavo Torres e sua dedicada equipe.



ATÉ JOÃO PESSOA/PB nos dias 6 e 7 de junho.

## Palavra da Presidente



Abrimos o Circuito Brasileiro de 2015 com uma competição apresentando um número expressivo de 639 atletas. Podemos dizer que o 55º Brasileiro foi representado por brasileiros dos quatro pontos do País, mostrando a integração das regiões e seus atletas masters. A festa não ficou só na piscina, pois a receptividade gaúcha cativou a todos com a intensa programação social. Parabéns Gustavo Torres; seu esforço e o de sua equipe foram recompensados. Parabéns ao Grêmio Náutico União; parabéns aos gaúchos e igualmente parabéns aos atletas masters, que abrilhantaram o evento.

A próxima competição, XXII Copa Brasil, irá prestigiar o ponto extremo leste de nosso país – a Paraíba, na bela João Pessoa. A organização, na pessoa da Profª e técnica Aldenora Ramalho e sua equipe junto à FEAP, nos garantirá dois dias plenos de satisfação. A Vila Olímpica Parahyba recém inaugurada, e considerada entre as melhores do continente sul-americano, nos aguarda nos dias 6 e 7 de junho. O cuidado com o sol paraibano será necessário - muito protetor solar, boné e

óculos escuros deverão fazer parte da bagagem. Sem esquecer maiôs, sungas, touca e óculos de natação. Ainda em João Pessoa iremos escolher as futuras sedes das competições de 2016 a 2018. Muitas cidades brasileiras a serem percorridas nesse período.

Na sequência de competições temos o Pan-Americano e Sul-Americano em Medellín, Colômbia, com o Brasil tendo uma boa representação. A ABMN não mediu esforços para ajudar a solucionar as pendências de seus atletas nas inscrições deste campeonato.

Entre as inovações tecnológicas que a ABMN implantou, a novidade com relação ao sistema de competições da ABMN é seu módulo *off line*. Fizemos a experiência em Porto Alegre, onde toda a competição rodou independentemente de acesso à internet - um sonho da Diretoria anterior, na pessoa do nosso querido Carlão, que está sendo concretizado. Lembramos as Associações que o sistema pode e deve ser usado por todos, e que sua aquisição não tem custo.

Um grande abraço a todos, boa viagem e boa competição, pois vocês merecem.

Helane Quezado de Magalhães  
Presidente da ABMN

**ABMN Notícias  
Informativo da Associação  
Brasileira  
de Masters de Natação**

Av. Treze de Maio, 23  
salas 739 a 741  
Rio de Janeiro/RJ  
CEP 20031-007  
Telefone: (21) 2240-8591  
Telefax (21) 2532-5948  
www.abmn.org.br  
abmn@abmn.org.br

**Presidente:**

Helane Quezado de Magalhães

**Vice-Presidente**

Fco Assis Bezerra de Menezes

**Diretora Financeira**

Ana Grace Cesar Gomes

**Diretora Secretária**

Elaine Romero

**Diretor Técnico**

Aécio Luis Barcelos do Amaral

**Presidente de Honra**

Maria Lenk (In memorian)

**Conselho Fiscal:**

Membros Efetivos

Cesar L. C Sobral Vieira

J. Wilson Brasil Nascimento

Sergio Barros Costa

**Os artigos publicados**

**nesto Informativo**

**são de responsabilidade**

**de seus autores**

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero  
Diagramação: Leandro Mendes  
Impressão: Gráfica Walprint  
Rua Frei Jaboaão, 295  
Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ  
CEP 21041-115  
www.walprint.com.br  
Fone: 21 2209-1717

## ROSALINA MARCHIORI DA PAIXÃO (50+)

Clube Brilhante Pelotas/RS

### AMOR A PRIMEIRA BRAÇADA À NATAÇÃO MASTER

*Gaúcha, residindo em Pelotas há mais de 20 anos, formou-se em Administração de Empresas pela Universidade de Passo Fundo/RS, e fez sua pós graduação na área de compras e almoxarifado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. É também Licenciada em Geografia pela Universidade Federal de Pelotas/RS, e, sócia-proprietária de uma empresa no ramo de comércio de embalagens. Tem dois filhos, a Elis Marina (27 anos) e o Pedro (23 anos).*

ABMN - Com uma formação bem diversificada, e atuando no comércio, como chegou à natação master?

Rosalina – Tudo começou com meu pai, João Carlos, que praticava atletismo e é um entusiasmado por esportes. Na minha cidade natal Nonoai/RS não havia piscina, então, mesmo sem saber nadar, nos arriscávamos nos riachos. Quando vim para Pelotas, encontrei no Clube Brilhante o lugar ideal para colocar meus filhos na natação, a Elis Marina então com sete anos e o Pedro com três. Eu acompanhava a mais velha nos campeonatos e treinos, aí então resolvi começar a nadar também, aos poucos, com dicas de um e de outro, fui melhorando. A Elis terminava o treino e vinha fazer “correções” e o pro-

fessor dela também. Nesse meu aprendizado costumava encontrar o Neir Martinelli (hoje 85+) treinando; foi ele quem me incentivou bastante e disse que era só eu nadar.. nadar...pois assim iria adquirir resistência. Mais



adiante outro incentivador foi o Flávio Vanni Pereira; ele treinava e participava sozinho dos campeonatos, e passou também a me incentivar a competir.

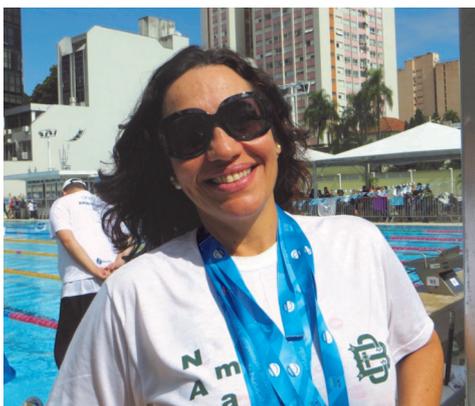
ABMN - E depois do aprendizado quando começou a competir?

Rosalina - Em agosto de 2007, teve um Sul Brasileiro na PUC de Porto Alegre, e o Flávio insistiu para que participássemos. Fomos então com quatro atletas:

o Flávio Vanni Pereira, a Andréa Bittencourt Moura, o Getúlio Godinho e eu. Gostamos tanto que não paramos mais. Foi amor a primeira braçada, e eu fiquei encantada de ver aqueles atletas de todas as idades nadando, se divertindo, vendo pessoas saudáveis e de bem com vida. Vi naqueles rostos uma juventude adolescente, uma empolgação contagiante, e ainda para ajudar, dei sorte e ganhei ouro nos 100 m livre. Depois disso, passei a ir em todos os campeonatos, principalmente os estaduais e Brasileiros, descobri que, com a desculpa de nadar, eu poderia conhecer lugares, pessoas, culturas. Também participamos de campeonatos no Uruguai, dado a proximidade de nossa cidade, com o país vizinho.

ABMN – Considerando esse histórico relatado, como são seus treinos?

Rosalina - No início treinávamos sozinhos; o Flávio preparava os treinos e nos repassava, enquanto o Nico (o técnico da minha filha) fazia algumas correções. Com o tempo, o número de atletas foi



aumentando e a natação master começou a tornar-se realidade no clube. Então a Andréa teve a idéia de contratar um técnico para o master. Foi então que o João Paulo Brum Rodrigues – JP, entrou nas nossas vidas; e ele era estudante de Educação Física, formou-se e nos treina até hoje.

ABMN – Comente seus resultados.

Rosalina - Não tenho registrado os meus resultados em cada campeonato que participei, mas possuo mais de 200 medalhas, e alguns troféus, pois nado também nos campeonatos do SESC RS, onde obtive ouro em todas as provas disputadas. Em 2008 fui agraciada com o troféu MULTIESPORTE, oferecido aos atletas que se destacaram em alguma modalidade esportiva na cidade de Pelotas.

ABMN – Como consegue conciliar o esporte e o trabalho?

Rosalina- Como meu trabalho

não exige cumprimento rigoroso de horários consigo treinar em diversos momentos e lugares. Sempre ando com a mochila com o material de natação no carro e quando dá um tempinho, e em cada cidade que vou trabalhar arrumo uma academia para treinar. Considero o Clube Brilhante meu segundo lar, e os meus colegas de equipe minha outra família. Somos mais que um grupo que se reúne para treinar, somos amigos, dividimos experiências. O JP (treinador) sabe a medida certa de nos treinar, sem nos deixar aflitos para

obter resultados, sempre nos incentiva a fazer os treinos dentro dos limites de cada um, o que nos dá uma vontade de continuar.

ABMN – Você tem sido presença constante nas competições da ABMN. O que diria para essas pessoas e para os demais associados?

Rosalina - Gostaria de dizer para os atletas que aproveitem bem cada campeonato, não visando apenas a obtenção de resultados, mas cada momento do evento, para fazer amizades, cumprimentando colegas de outras equipes, conversando com quem estiver ao seu lado, sendo cordial, incentivando, auxiliando, assim, com certeza vai colaborar para que sejamos uma grande família MASTER.



**Patrocinador Oficial da ABMN**

**TRISPORT**



## A ERA DO ACESSO NA TERCEIRA IDADE

Idosos buscam aprender sobre tecnologia para utilizar as redes sociais.

Jhulian Pereira  
Profª Orientadora Karina Farias

Fazer o login em redes sociais tornou-se um hábito cotidiano. Compartilhar conteúdos no Facebook, conversar no WhatsApp e expressar opiniões em 140 caracteres através do Twitter satisfazem milhares de pessoas. Ao sair pelas ruas é possível se deparar com diversos internautas conectados aos recursos tecnológicos.

Ferramentas que para muitos são novidades, visto que o acesso à informação e o diálogo interpessoal na web não era facilmente desenvolvido no século XX. É o caso de Irene Lucia Ferreira Tomaz, que não imaginava que um dia utilizaria um monitor de 14 polegadas para visualizar o filho que reside em Deerfield Beach, nos Estados Unidos.



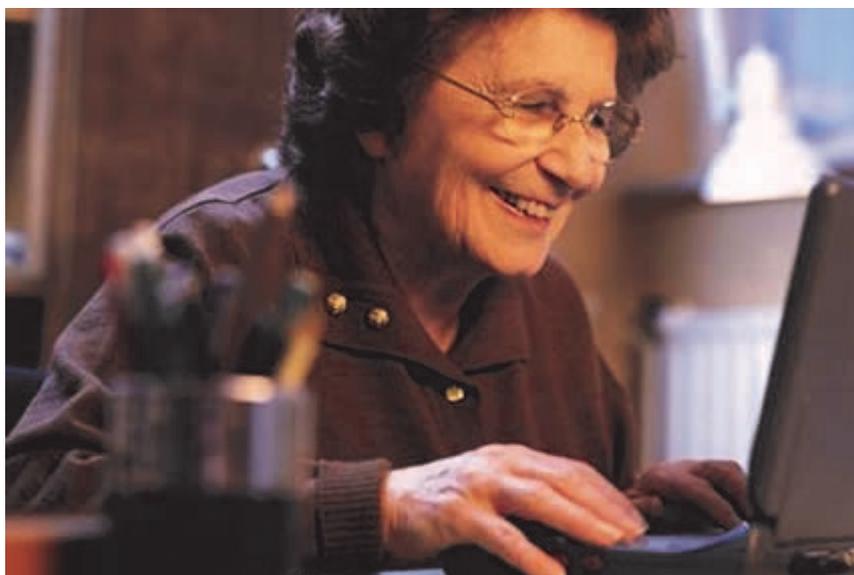
Hoje, a catarinense de 63 anos, conta com o auxílio de conhecidos para adaptar-se as redes sociais e trocar informações por meio de videoconferências. “A internet e o avanço dos aparelhos eletrônicos trouxeram-me muitos benefícios. Em alguns segundos, posso ver amigos e familiares que moram no outro lado do mundo. Tá tudo muito fácil”, afirma.

Semelhante a ela, mais idosos estão investindo em aparelhos eletrônicos para acessar as redes sociais. No Brasil, a recente Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), aponta que a participação de pessoas acima de 60

anos é de 12,6 %.

A pesquisa indica que, entre 2005 e 2013, o percentual de idosos que possuem telefone celular saltou de 16,8% para 51,6%. Números que não surpreendem o especialista em mídias e professor de marketing digital, Fábio Ricardo de Oliveira.

Ele ressalta que utilizar os aparelhos e as ferramentas de relacionamento ameniza, o sentimento de solidão. “Nota-se que a realidade da comunicação interpessoal mudou. As redes sociais possibilitam que os idosos entrem em contato com outras pessoas e não se sintam sozinhos”, finaliza.



# 19º MAIS MAIS

TROFÉU ISSA FUKUI COIROLO E MANOEL TIMÓTEO DA COSTA

Para você, associado recente, que desconhece este evento, já na sua 19ª edição, configura-se numa competição reencontro, da qual participam os “maiores” de 50 anos. Não chegou lá? Aguarde sua vez para participar também. Mas enquanto você não chega à “maioridade”, vamos tentar traduzir em palavras como foi esta edição. Quem já conhece, sabe o quanto gostosa é essa competição. A atleta e também técnica do Master Icarai G. Reis, Dulce

uma camiseta do evento, brindes e a programação de provas bem como a social. No primeiro dia as provas iniciaram-se a

partir das 18h, e após as mesmas, uma deliciosa macarronada foi servida a todos os presentes. Na sequência, foi feita uma linda e muito merecida homenagem aos

dois atletas da casa – Issa Fukui Coirolo e Manoel Timótheo da Costa. O ponto alto foi a exibição de um vídeo com fotos e passagens importantes da vida de cada um deles, e naturalmente, os seus contemporâneos ficaram felizes ao se reconhecerem nas fo-

tos. Foi linda e emocionante a homenagem feita a esses dois atletas, que receberam o Troféu confeccionado especialmente para a ocasião. E igualmente lindo o reco-



Dulce Senfft - com os homenageados Issa Coirolo e Manoel Timótheo

nhecimento dos nadadores do Master Icarai G. Reis à técnica e Organizadora do evento – Dulce Senfft, que recebeu um ramallete de flores pelas mãos de Sebastião Carvalho.

Entre os atletas, de diferentes regiões do país, destacamos a presença do idealizador do Mais Mais, Célio Amaral, com sua tradicional simpatia e sorriso largo, além da querida Marlene Mendes, que foi membro da Diretoria da ABMN por 25 anos. Também marcaram presença vários membros da Diretoria da ABMN, entre eles, a Presidente,



Sebastião Rodrigues e Dora Sodré

Senfft, incumbiu-se da organização, com o valoroso auxílio de sua equipe. Programada para acontecer entre os dias 20 e 21 de março, os participantes dirigiram-se para a cidade de Niterói/RJ, mais precisamente para o Complexo Esportivo G. Reis. Logo no credenciamento cada inscrito recebia seu kit, contendo



Marlene Mendes—25 anos de ABMN ao lado de sua filha Lena Mendes



Helene Magalhães, o Vice-Presidente, Francisco Assis Bezerra de Menezes e Elaine Romero, Diretora Secretária.

Na manhã seguinte seguiram-se as provas com muita vibração e entusiasmo, e prestigiando o evento, esteve no presente no Complexo Aquático o ex-presidente da ABMN, Waldyr Ramos.

Ao término da etapa, todos embarcaram em ônibus executivo em direção à região oceânica para um almoço de confraternização no Quiosque da Maza. Conversa animada rolava entre as mesas, e enquanto o pedido

conversa, pausa para fotos dos pequenos grupos, até a hora de retornar com muita descontração para a etapa da tarde.

Cumprida a programação, foi feita a entrega das medalhas

não vinha, foi possível uma volta na praia de Cambinhas, com um cenário de tirar o fôlego. O almoço foi regado a boa

alusivas ao evento no pódio, sempre num clima de amizade entre os premiados.

Ao término da programação, despedidas e um até breve, em 2016 na cidade de Curitiba. E se você atingir a “maioridade” até lá, programe-se!



### CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2015

<p><b>XXII Copa Brasil Masters de Natação</b>                      Clube: Vila Olímpica Parahyba (50m)                      Local: João Pessoa/PB                      Data: 6 e 7 de junho</p>	<p><b>VI Campeonato Pan-Americano e Sul-Americano Master</b>                      Clube: Complexo Aquático de Medellín (50m)                      Local: Medellín/Colômbia                      Data: 17 a 25 de junho</p>
<p><b>XVI FINA World Masters Championships</b>                      Local: Kazan/Rússia                      Clube: Aquatics Palace (50m)                      Data: 5 a 16 de agosto</p>	<p><b>XXII Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação</b>                      Local: Esc. Sup. de Educação Física-UEPA (50m)                      Clube: Belém/PA                      Data: 5 e 6 de setembro</p>
<p><b>XX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b>                      Clube: RECRA (25m)                      Local: Ribeirão Preto/SP                      Data: 19 e 20 de setembro</p>	<p><b>56º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b>                      Clube: a definir                      Local: Rio de Janeiro/RJ                      Data: 29 de outubro a 01 de novembro</p>

## NATAÇÃO EM QUALQUER IDADE

Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar>

Quando Dorothy Herrmann tinha 54 anos, começou a apresentar uma leve artrose no joelho. A receita de sua médica foi simples: natação! Hoje, com 71 anos, ela é pura disposição: “Eu ando o dia todo e não me canso, estou sempre pronta pra outra”, conta orgulhosa. Nos últimos 16 anos, a doença só voltou a dar as caras recentemente, e a dona de casa continua combatendo-a com musculação, aliada às já tradicionais braçadas.

O motivo para a médica de Dorothy indicar a natação para a artrose se deve à diferença de meio. “O principal benefício de esportes feitos na água é a diminuição do impacto nas articulações”, explica Omar Jaluul, geriatra do Hospital das Clínicas e presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SP).

A densidade da água dá a falsa impressão de facilidade dos movimentos, pois a sentimos passando por nós, mas, na verdade, o exercício é mais intenso. “Há um aumento da resistência contra os movimentos, que obriga a pessoa a se esforçar mais que o normal para se locomover, e possibilita um exercício maior”, ensina André Carvalho, professor de Educação Física e técnico da equipe de nado da Atlético da Escola Politécnica da Universidade de São

Paulo (USP).

Benefícios para o corpo

Uma pesquisa feita na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), com idosas nadadoras e praticantes de outros esportes, apontou um aumento na percepção do tônus muscular naquelas que praticavam a natação. Para as pesquisadoras, isso se deve

à resistência da água,

que faz com que as pessoas tenham maior consciência do próprio corpo. Nadar traz uma série de benefícios ao praticante.

“Ajuda em diversos aspectos, como no condicionamento cardiovascular, no equilíbrio e na musculatura, por ser um tipo de exercício que necessita de diversos grupos musculares”, enumera Omar Jaluul.

A atividade costuma trabalhar braços, pernas, cabeça, tronco e quadril, tudo ao mesmo tempo. A modalidade peito ainda traz mais benefícios: “Por estabelecer uma postura e mecânica diferentes, ela exige mais da parte anterior da coxa e dos glúteos, além do peitoral e bíceps”, aponta André Carvalho.

A atividade física regular também favorece o sistema cardiovascular, aumentando a circulação, já que os músculos requerem um maior fluxo de oxigênio

para o exercício, e fortalece também o coração. Além disso, a prática de esportes colabora com a saúde dos pulmões.



Aqueles que praticam assiduamente a natação, especialmente os idosos, apresentam melhor coordenação motora do que outros esportistas. Os nadadores têm maior equilíbrio — principalmente na movimentação dos tornozelos para manutenção da postura — e melhor tempo e mira para atingir alvos em relação ao grupo de controle que praticava outros tipos de esportes.

É importante aliar a natação, típica atividade aeróbica, a outros tipos de exercícios anaeróbicos, como a musculação. Por isso, ao decidir nadar, não adianta apenas procurar a piscina mais próxima. É importante fazer o exercício em alguma academia ou clube, com supervisão de um profissional e a avaliação física antes do exercício, que é a mesma para qualquer tipo de esporte e vai determinar os limites iniciais de cada praticante.



## O DOCE PERIGO DOS ADOÇANTES ARTIFICIAIS

Revisão de estudos mostra que produtos favorecem obesidade e diabetes tipo 2.

Fonte: Viva Mais  
O Globo

Mais doces e com menos calorias que o açúcar, os adoçantes artificiais surgiram como a salvação das dietas.

Mas uma revisão de estudos publicada, semana passada, na revista “Trends in Endocrinology & Metabolism”, mostra que, em excesso, estes produtos acabam por favorecer o aparecimento de obesidade, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica (dois ou mais fatores que, juntos, aumentam o risco de doenças cardíacas e derrame) — mesmos problemas apontados no consumo de açúcar há anos.

“É comum que as pessoas pensem que os adoçantes artificiais são saudáveis, vão ajudar a perder peso ou evitar o ganho de peso”, escreve a autora do estudo, Susan Swithers, da Universidade de Purdue, nos Estados Unidos.

Em outubro de 2012, o “New England Journal of Medicine” publicou um grande estudo que associava o alto consumo de bebidas adoçadas artificialmente à

obesidade: ao ingerir altas doses de refrigerantes diet, por exemplo, o cérebro entende a entrada de doce no organismo, mas não há calorias para serem queimadas, o que a longo prazo faz com que o organismo ative o mecanismo de conservação de energia e o corpo ganhe peso.

### Importante —

O adoçante não é ruim em pequenas doses, o ruim é achar que se pode tomar adoçante indiscriminadamente.

O problema está ligado à dose ingerida — diz a endocrinologista Isabela Bussade, professora de pós-graduação da PUC-Rio e integrante do grupo de pesquisa clínica do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia (Iede).

A médica aponta ainda outro ponto, o da interferência dos adoçantes (e outros industrializados como acidulantes e conservantes) no metabolismo periférico, atuando como disruptores endócrinos, mudando a maneira co-

mo as células processam informações hormonais.



Essa mudança de sinalização pode aumentar a obesidade não só pela ingestão calórica.

É como se uma pessoa comesse mil calorias de leitão assado, arroz e feijão e outra optasse pe-

las mesmas mil calorias em *fast-food* e esta segunda engordasse mais.

Tudo por causa da química industrializada que atrapalha o funcionamento normal da célula, segundo a endocrinologista.

A nutricionista Fernanda Caldeira, da multinacional de emagrecimento Pronokal, também defende que o adoçante deve ser usado em pequenas quantidades, e diz que quem faz dieta deve tentar abolir os refrigerantes e privilegiar alimentos adoçados naturalmente.

— A stévia é uma boa opção de adoçante, mas muitas vezes é misturada com ciclamato e sacarina para ficar mais barata — alerta.

— Assim como também é comum a sucralose vir misturada ao sorbitol, já citado em estudos como favorecedor da diabetes.



## OS “SUPER ATLETAS” DO PASSADO

Rainer Sousa

Mestre em História

Fonte: Mundo Educação

Muitas pessoas acreditam que o processo de evolução do homem evoca necessariamente uma lógica na qual nossos antepassados são considerados uma versão inferior ou menos funcional da que apresentamos atualmente. Assim, o verbo “evoluir” estabelece um sentido de que os homens do passado são piores do que aqueles que estão por vir. Na verdade, engana-se aquele que acredita nessa distorção sobre as teorias que foram uma vez lançadas pelo cientista Charles Darwin.

Pesquisas recentes demonstram que os nossos antepassados possuíam características físicas que colocariam os nossos mais bem preparados atletas no finalzinho do pódio. O antropólogo australiano Peter McAllister apontou que os aborígenes australianos de 20 mil anos atrás poderiam alcançar velocidades superiores ao do maratonista Usain Bolt,

atual recordista dos 100 e 200 metros rasos. Para comprovar isso, ele realizou um complexo estudo biométrico das pegadas de seis fósseis encontrados em uma lagoa.

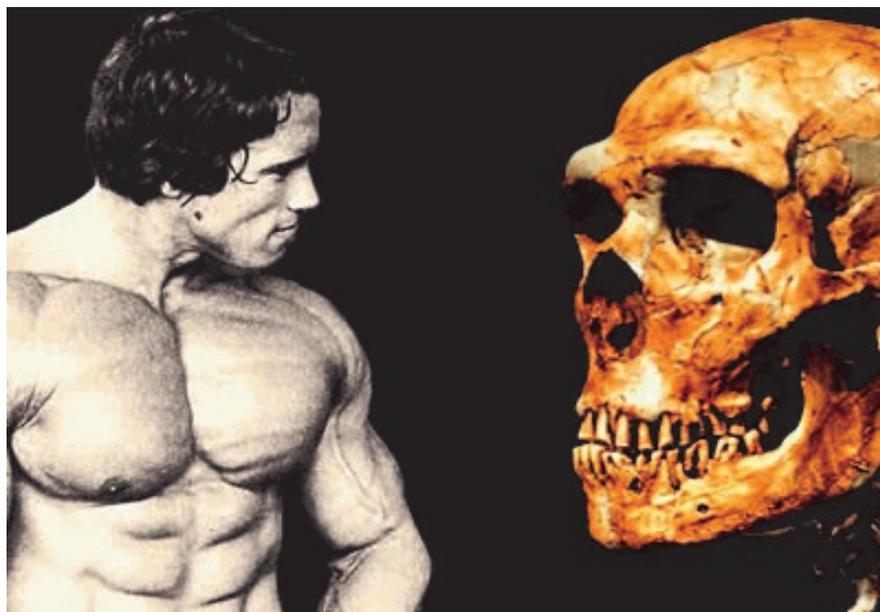
Segundo suas conclusões, esses antepassados humanos poderiam atingir facilmente uma velocidade média de 37 km/h em uma superfície irregular. Em seu recorde, o velocista jamaicano Usain Bolt atingiu os 42 km/h. Dessa forma, oferecendo as condições de preparação de um atleta olímpico, esses antigos aborígenes da Austrália poderiam alcançar uma velocidade aproximada de 45 km/h. Será que algum atleta poderia superar uma arrancada dessas?

Em outra de suas teorias, ele aponta que alguns antepassados mais recentes também executariam ou superariam marcas olímpicas sem muita dificuldade. Através de fotos tiradas por um

antropólogo alemão no início do século XX, foi comprovado que os jovens tutsis, de Ruanda, chegavam a saltar até 2,52 metros de altura em um de seus rituais de passagem para a vida adulta. Comparativamente, esses jovens superariam em sete centímetros a marca mundial do salto com vara.

Reservando uma última provocação para aqueles homens que passam horas nas academias, o referido antropólogo australiano também investigou a estrutura corporal das mulheres de Neanderthal. Em uma rápida comparação, ele percebeu que essas mulheres tinham até 10% de massa muscular a mais que um homem europeu comum. Dessa forma, mediante uma preparação adequada, elas teriam 90% da massa muscular que Arnold Schwarzenegger atingiu no auge de sua carreira como fisiculturista.

Mais que simples curiosidades, essas informações nos revelam que o processo evolutivo não gira em torno da ideia simples de acréscimo ou melhora. Naquele tempo, os nossos antepassados possuíam qualidades que se adaptavam melhor às características impostas pelo meio. Atualmente, as transformações naturais certamente colocariam esses hábeis atletas em situações embaraçosas ou nem mesmo chegariam a sobreviver no mundo contemporâneo.



## FRANKLIN ALMEIDA BURITI (65+)

Nascido em João Pessoa/PB, começou a nadar na Praia de Tambaú aos oito anos. Aos 12, frequentando a escolinha do Clube Astréa, foi convidado a participar de competições. Mais adiante (1970) foi para o Cabo Branco, como sócio atleta e ao mesmo tempo auxiliando o Prof. Renato Hortêncio nas aulas de natação. E foi assim seu início como professor de natação, no clube do Esporte Clube Cabo Branco/ Acqua R1, onde permanece até os dias de hoje. É formado em Direito Pela UFPB, casado e pai de dois filhos.

**ABMN** – Como foi seu ingresso na natação master?

**Franklin** – Foi uma situação interessante - um grupo de nadadores decidiu realizar uma competição. Lançada a proposta, todos gostaram, e a partir de então se criou a equipe para competição, em que todos os integrantes são considerados como uma grande família, a família master.

**ABMN** – Qual seu grau de satisfação com os resultados pessoais obtidos na natação master?

**Franklin.** Muito satisfeito, pois tenho bons resultados, estaduais, regionais e brasileiros. Para mim o que tenho registrado como feito mais importante foi num campeonato brasileiro da ABMN, quando obtive o 1º lugar nas provas: 400m medley, 200m medley, 200m costas e 2º lugar nos 50m e nos 100m costas. Com esses resultados fui para a lista do TOP TEN, e a minha equipe sagrou-se CAMPEÃ, o que muito me orgulhei.

**ABMN** – E como você vê as competições da natação master?

**Franklin** - Sempre falo que as competições masters são como uma grande festa, nos oferece a oportunidade de nos reencontrarmos, de torcemos por nossos

“rivais”, e, relembro um nadador paraibano *in memoriam* (**Fernando Augusto**), que cos-



tumava dizer: “encontramos também amigos velhos”, realmente é assim que vejo a natação master, amigos que nos inspiram a buscar resultados e ao mesmo tempo fazemos novos amigos.

**ABMN** – Lembra de algum fato marcante na natação master?

**Franklin** – Sim, foi após uma competição de um brasileiro em Porto Alegre/RS, onde com meus resultados, conseguimos chegar ao lugar mais alto do pódio, e no meu retorno fui agraciado pelo então Presidente da APBMN, na pessoa do Sr. Ricardo Athayde, com o troféu da equipe por merecimento. Este gesto muito me emocionou, o reconhecimento do meu esforço. Isso porque nós do Estado da Paraíba não temos nenhum apoio de órgãos Estaduais e/ou Municipais, como também nenhuma empresa nos ajuda. Participamos porque amamos a natação.

**ABMN** – O que você gostaria de dizer aos nossos associados?

**Franklin** – A mensagem não é de minha autoria, mas acho que se enquadra muito bem na natação master:

**“QUANTO MAIOR A DIFICULDADE, MAIOR O MÉRITO EM SUPERÁ-LA”.** Vejo que cada dia que se passa, temos que ir superando dificuldades que vão chegando, e a nossa grande conquista é vencê-las.

Agradeço a ABMN o incentivo recebido.

## 55° CAMPEONAO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO Porto Alegre/RS

O circuito nacional da ABMN 2015 começou com o 55° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, realizado nas dependências do Grêmio Náutico União, em Porto Alegre/RS, contando com 639 atletas na competição. Estes representaram mais de 60 equipes. Havia alguns bons anos que não tínhamos um número tão expressivo de inscrições, o que demandou de um planejamento, quer das etapas diárias, quer da programação social. E pelas palavras elogiosas dos participantes, tudo indica que tanto a ABMN quanto a organização local, capitaneada pelo Gustavo Torres, responsável pelas equipes masters do Clube, acertaram no tom.

Não podemos deixar de mencionar o total apoio da Presidência do Clube, na pessoa do Sr. Francisco Miguel Schmidt. No primeiro dia de competição, dia 23/4, o tempo parecia conspirar e em que pese a previsão de sol, veio chuva com queda de temperatura. Mas o clima não afetou os entusiastas masters, que compareceram em peso às suas provas, melhoraram seus tempos, inclusive estabelecendo novas marcas.

No dia seguinte, o tempo colaborou e seguiu-se a programação de provas disputadas no turno da manhã e da tarde, com muito entusiasmo e torcida organizada. Com a divisão do evento em dois turnos, quem nadava pela parte da manhã pode, ao término das provas, realizar passeios pela encantadora Porto Alegre. Os que disputavam na parte da tarde tiveram a opção de não levantar tão cedo e também realizar incursões pela cidade antes de suas provas.

O dia de sábado foi marcado pela cerimônia de abertura oficial do Campeonato, realizada entre as provas do dia, contando com o desfile das equipes, ao som da Banda do Comando Regional de Policiamento Ostensivo do Vale

do Rio dos Sinos – CRPO/VRS, conduzida pelo maestro sargento Blauth. E por falar em desfile, foi o ponto alto do dia, quando com muita alegria e descontração, desfilaram os atletas representando com orgulho suas equipes. Após a entoação do Hino Nacional e do Hino do Rio Grande do Sul, e com a presença de autoridades locais, os participantes foram saudados pelo Presidente da Federação local, Sr. Mauro Quadros, pela Presidente da ABMN – Helane Quezado de Magalhães e pelo presidente do G. N. União, Sr. Francisco Miguel Schmidt, que por meio de palavras acolhedoras declarou a todos presentes: “sintam-se em casa”, sob o caloroso aplauso dos presentes. Ao término da cerimônia seguiram-se as provas previstas no programa, sempre com torcida ruidosa e incentivadora, particularmente nas provas de revezamento.

Domingo foi o último dia da programação, em que novamente os atletas brilharam quebrando recordes individuais e por equipes, mesmo com o rigor da arbitragem. Contabilizamos nesta competição o total de 113 novas marcas, considerando nesta os recordes brasileiros, sul-americanos e mundiais. Estes em número de dois, foram estabelecidos pelo atleta Marcus Laborne Mattioli (55+) nos 400m medley e nos 200m borboleta. Os recordistas constam na relação disposta nesta matéria.

Ao término do Campeonato foram feitas as premiações a iniciar pelo Troféu Eficiência, cujo 1° lugar ficou com a o Clube Paineiras do Morumby com 11 atletas, o 2° com o Esporte Clube Pinheiros, com 17 atletas e o 3° com a Academia Bodytech de Belo Horizonte. O melhor índice técnico masculino ficou com

Marcus Mattioli, representando a Associação Leopoldina Juvenil, na prova dos 40m medley. Vale ressaltar que Mattioli estabeleceu nesta competição seis recordes, ou seja, um em cada prova em que nadou. Destes, foram dois mundiais. No feminino o melhor índice técnico foi Giseli Caetano Pereira(40+), do Pinheiros, na prova de 100m costas. Parabéns ao Marcus e a Giseli por estas conquistas.

A premiação entre as equipes também foi muito festejada. Entre as Equipes Pequenas o 1° lugar foi para a Bodytech de B. Horizonte, com 606 pontos, o 2° para o Clube Bom Pastor com 546 pontos e o 3° para a Equipe do Paraíba Master com 357 pontos. A premiação entre as Equipes Médias ficou da seguinte forma: 1° lugar Esporte Clube Pinheiros, com 1.481 pontos, seguido do Masters Paraná, com 1.341 pontos e o 3° lugar foi para o Clube Paineiras do Morumby, com 1.188 pontos. E esperada a premiação com muita expectativa, foi anunciado o 1° lugar para a equipe da casa, o Grêmio Náutico União, com 4.731,50 pontos, seguido da Associação Leopoldina Juvenil, também do Rio Grande do Sul, com 4.004,50 pontos, ficando o 3° lugar com a Equipe Lira, de Santa Catarina, com 2.475 pontos. Ressaltamos um feito digno de nota; o atleta unionista Anton Karl Biedermann (90+), além de estabelecer dois recordes sul-americanos, também quebrou a marca de medalhas – Saiu da competição com 11 medalhas de ouro no peito, o que é um feito espetacular.

Após gritos de alegria, aos poucos os atletas se despediam com o “até João Pessoa”, nosso próximo encontro.



# SWIM CHANNEL

# RECORDES SUPERADOS

ATLETA	EQUIPE	PROVA	TEMPO	RECORDE
Marcus Laborne Mattioli (55+)	A.L. JUVENIL	400m medley	5'01''81	Mundial
Marcus Laborne Mattioli (55+)	A.L. JUVENIL	200m borboleta	2'18''44	Mundial
Marcus Laborne Mattioli (55+)	A.L. JUVENIL	100m borboleta	1'01''31	RS/RB
Marcus Laborne Mattioli (55+)	A.L. JUVENIL	200m livre	2'09''94	RS/RB
Saul Birman (80+)	FLUMINENSE	400m medley	9'25''15	RS/RB
Saul Birman (80+)	FLUMINENSE	200m borboleta	4'47''08	RS/RB
Saul Birman (80+)	FLUMINENSE	100m borboleta	2'02''13	RS/RB
Claudia A. M. Carrapatoso (55+)	NÁUTICO UNIÃO	1500m livre	21'40''51	RS/RB
Sueli Nunes Rego (60+)	LIRA T. C.	1500m livre	24'49''65	RS/RB
Maria Salvadora M. Penna (75+)	GRES SALGUEIRO	1500m livre	27'28''06	RS/RB
Gustavo Teixeira Heleno (35+)	FLUMINENSE	1500m livre	17'06''13	RS/RB
Iara Scarpelli (45+)	CURITIBANO	100m costas	1'12''03	RS/RB
Iara Scarpelli (45+)	CURITIBANO	50m costas	33''52	RS/RB
Henrique Flanzer (80+)	FLUMINENSE	100m costas	1'38''81	RS/RB
Henrique Flanzer (80+)	FLUMINENSE	200m costas	3'46''99	RS/RB
Anton Karl Biedermann (90+)	NÁUTICO UNIÃO	100m costas	2'07''55	RS/RB
Anton Karl Biedermann (90+)	NÁUTICO UNIÃO	200m costas	4'55''45	RS/RB
Dalila da Fonseca Sampaio (55+)	RIO SPORT	50m peito	42''18	RS/RB
Dalila da Fonseca Sampaio (55+)	RIO SPORT	100m peito	1'33''90	RS/RB
Dalila da Fonseca Sampaio (55+)	RIO SPORT	200m peito	3'28''74	RS/RB
Newton Luiz Kaminski (50+)	ACQUA/ITAIPU	50m peito	33''03	RS/RB
Newton Luiz Kaminski (50+)	ACQUA/ITAIPU	100m peito	1'14''39	RS/RB
Newton Luiz Kaminski (50+)	ACQUA/ITAIPU	200m peito	2'47''52	RS/RB
Frederico Veloso de Castro (25+)	AMMN/NINA	200m borboleta	2'06''28	RS/RB
Nora Taus Rónai (90+)	MIRG	50m livre	1'03''56	RS/RB
Nora Taus Rónai (90+)	MIRG	100m peito	3'06''14	RS/RB
Luiz Alberto Martins (55+)	LIRA T.C.	50m livre	27''18	RS/RB
Renato Ramalho (45+)	GUSTAVO BORGES	200m medley	2'22''42	RS/RB
Aroma Martorell (55+)	PAINEIRAS	200m costas	2'59''19	RS/RB

Vera L. Simões Silva	UNAMI	Revezamento 4X100m medley (280+)	9'58''46	RS/RB
Maria de Lourdes Sampaio				
Gilda T. Campos da Rosa				
Cinira Telles Piva				
Beatriz S. de Albuquerque	NÁUTICO UNIÃO	Revezamento 4x100m medley (240+)	7'06''66	RS/RB
Helena M. T. Barros				
M. Helena Padilla Costa				
Silvia T. Campos da Rosa				
Paula Faveiro Hofmeister	A.L. JUVENIL	Revezamento 4x100m medley (160+)	5'50''71	RS/RB
Soraia L. Goulart Schneider				
Judith E. Merlo Ferran				
Debora Jaconi				
Paula Steffen Alvarez	A.L. JUVENIL	Revezamento 4x100m medley (120+)	5'08''10	RS/RB
Laura Moschetti				
Roberta D. de Sant Anna Volkart				
Julia Eick Iglesias				
Anton Karl Biedermann	NÁUTICO UNIÃO	Revezamento 4X100m medley (320+)	9'58''33	RS/RB
Sergio C. da Paixão Schmitz				
Enno Kreuser				
José A. Caurio Junior				
Lizandro G. de Carvalho	A.L. JUVENIL	Revezamento 4X100m medley (160+)	4'11''40	RS/RB
Gustavo Volkart				
Luis Felipe C. Carchedi				
Bernardo Casagrande Salcedo				
Felipe Machado Guimarães	NÁUTICO UNIÃO	Revezamento 4X100m medley (120+)	4'22''29	RS/RB
Denis P. Bonetti				
Fausto Kruger Mattos				
Vinicius Mac Cord L. Baldino				
Thiago C. da Silva Rezzo	AAAN/NINA	Revezamento 4X100m medley (100+)	4'12''59	RS/RB
Ian Pinheiro Araujo				
Frederico Veloso de Castro				
Rodrigo J. Ribeiro de Almeida				
Rodrigo S. C. Carvalhedo	AAAN/NINA	Revezamento 4X100m medley (80+)	5'02''46	RS/RB
Anderson França. F. Maia				
Diego L. Cunha Loredo				
William F. Leite Filho				
Rogério S. Gomes	LIRA T.C.	Revezamento 4X50m medley (200+)	2'01''87	RS/RB
Alexandre Rosa				
Rodrigo Arruda Meireles				
Luiz Alberto Martins				
Lizandro G. de Carvalho	A.L. JUVENIL	Revezamento 4X50m medley (160+)	1'53''50	RS/RB
Gustavo Volkart				
Diego Gerardo Levin				
Bernardo Casagrande Salcedo				

<b>Sergio C. da Paixão Schmitz</b>	<b>NÁUTICO UNIÃO</b>	Revezamento 4X50mlivre (320+)	3'04''86	RS/RB
<b>José Antonio Caurio Filho</b>				
<b>Enno Kreuzner</b>				
<b>Anton Karl Biedermann</b>				
<b>Luiz Alberto Martins</b>	<b>LIRA T. C.</b>	Revezamento 4X50mlivre (200+)	1'57''10	RS/RB
<b>Rodrigo Arruda Meireles</b>				
<b>Francy Monteiro</b>				
<b>Marcia V. Cossatis Lima</b>				
<b>Rafael P. Pacheco Costa</b>	<b>A.L. JUVENIL</b>	Revezamento 4X50m medley (120+)	1'57''30	RS/RB
<b>Gustavo Volkart</b>				
<b>Roberta D. Sant' Anna Volkart</b>				
<b>Julia Eick Iglesias</b>				
<b>Dalila da Fonseca Sampaio (55+)</b>	<b>RIO SPORT</b>	400m medley	7'12''16	RB
<b>Guilherme Barreto V. Rigon (Pré)</b>	<b>NÁUTICO UNIÃO</b>	1500m livre	18'05''14	RB
<b>Guilherme Barreto V. Rigon (Pré)</b>	<b>NÁUTICO UNIÃO</b>	400m livre	4'30''52	RB
<b>Gustavo Teixeira Heleno (35+)</b>	<b>FLUMINENSE</b>	1500m livre	16'06''13	RB
<b>Carla Horst vaine (30+)</b>	<b>MASTERS PARANÁ</b>	50m costas	33''12	RB
<b>Diego Leonardo C. Loredo (pré)</b>	<b>AMMN/NINA</b>	50m costas	29''05	RB
<b>Diego Leonardo C. Loredo (pré)</b>	<b>AMMN/NINA</b>	100m costas	1'05''14	RB
<b>Frederico Veloso de Castro (25+)</b>	<b>AMMN/NINA</b>	200m borboleta	2'06''28	RB
<b>Marcus Laborne Mattioli (55+)</b>	<b>A.L. JUVENIL</b>	50m borboleta	28''40	RB
<b>Marcus Laborne Mattioli (55+)</b>	<b>A.L. JUVENIL</b>	200m medley	2'24''65	RB
<b>Debora Jaconi (55+)</b>	<b>A.L. JUVENIL</b>	50m livre	32''32	RB
<b>Anderson França F. Maia (pré)</b>	<b>AMMN/NINA</b>	200m medley	2'25''47	RB
<b>Renato Ramalho (45+)</b>	<b>GUSTAVO BORGES</b>	200m medley	2'22''42	RB
<b>Carolina Gassen Fritsch (pré)</b>	<b>NÁUTICO UNIÃO</b>	50 borboleta	32''88	RB
<b>Carolina Gassen Fritsch (pré)</b>	<b>NÁUTICO UNIÃO</b>	100 borboleta	1'18''48	RB

<b>Iara Scarpelli (45+)</b>	CURITIBANO	50m borboleta	31''09	RB
<b>Edson Junqueira e Silva (45+)</b>	NÁUTICO UNIÃO	50m borboleta	27''13	RB
<b>Vanessa S. Silveira (pré)</b>	SGNH	200m costas	2'49''7'	RB
<b>Alexandre L. Carpin Gerso (pré)</b>	NÁUTICO UNIÃO	200m costas	2'20''45	RB
<b>Laura Santos Letti (pré)</b>	A.L. JUVENIL	400m livre	5'36''98	RB
<b>Hugo de Souza Morais (40+)</b>	PAINEIRAS	200m peito	2'34''34	RB
<b>Luciano Costa Montone (pré)</b>	NÁUTICO UNIÃO	200m livre	2'06''01	RB
<b>Diego Gerardo Levin</b>	A.L. JUVENIL	Revezamento 4X100m Medley (200+)	4'46''34	RB
<b>Toshio L. Targa Tadano</b>				
<b>Marcus L. Mattioli</b>				
<b>Jorge A. Pastro Noronha</b>				
<b>Rodrigo Nascimento Trivino</b>	SP MASTER	Revezamento 4X50m Medley (120+)	1'49''11	RB
<b>Rodrigo Bardi</b>				
<b>Tadeu Cardoso de Almeida</b>				
<b>Francisco C. Menez Pinto</b>				
<b>Rodrigo S. Correa Carvalho</b>	AMMN/NINA	Revezamento 4X50m Medley (80+)	2'04''98	RB
<b>Anderson F. Fausto Maia</b>				
<b>Diego L. Cunha Loredó</b>				
<b>Victor Ramos Strattner</b>				
<b>Diego L. Cunha Loredó</b>	AMMN/NINA	Revezamento 4X50m Livre (80+)	1'46''02	RB
<b>Victor Ramos Strattner</b>				
<b>Rodrigo S. Correa Carvalho</b>				
<b>Anderson F. Fausto Maia</b>				
<b>Giseli Caetano Pereira</b>	PINHEIROS	Revezamento 4X50m Medley (160+)	2'01''58	RB
<b>Alexander Rehder</b>				
<b>Francis Regio Nassar</b>				
<b>Sandra Valente Battistella</b>				

# O DESAQUECIMENTO – SEU MELHOR AMIGO

Fonte: Master Magazine

O desaquecimento – aqueles minutos finais do treino, quando o trabalho difícil terminou, quando você pode finalmente relaxar e começar a pensar no que irá fazer depois do treino. Mas será que você aproveita o máximo seu desaquecimento? Ele deve ser uma das partes mais importantes do seu treino.

**Por que desaquecer?** – Existem inúmeras razões fisiológicas para desaquecer no final de cada treinamento, mas existem outras vantagens que podem ser conquistadas. Ao treinar, sua temperatura corporal e seus batimentos cardíacos aumentam, expandindo os vasos sanguíneos de seus músculos para permitir a passagem de mais sangue e consequentemente mais oxigênio. Durante o treino, o corpo libera substâncias químicas na corrente sanguínea, tais como adrenalina e endorfinas e existe a formação de resíduos nos músculos. Uma parada brusca de exercício pode causar uma queda rápida no batimento cardíaco, levando a queda de pressão sanguínea, pelo fato de os vasos sanguíneos estarem

dilatados e do sangue estar distribuído pelo corpo. Na verdade, nessas circunstâncias, o sangue tende a empocar em suas pernas ao invés de retornar ao coração. Isto pode causar tontura, náusea e um sentimento de “esgotamento”. Os níveis de adrenalina e endorfinas se mantêm altos e podem causar uma sensação de inquietação e até mesmo insônia. Igualmente, os resíduos tendem a ficar nos músculos e podem ser um fator para inflamação e rigidez muscular, depois do treino. De qualquer modo, a queda brusca da temperatura corporal, do batimento cardíaco e da pressão sanguínea não faz bem a ninguém.

O desaquecimento, portanto, serve a dois propósitos:

- 1 – ele reduz sua pulsação a um ritmo que ajuda a manter a pressão sanguínea;
- 2 – ele devolve o sangue a seu coração, mas mantém a circulação em um ritmo que permite que os resíduos sejam efetivamente removidos dos músculos.

**Como desaquecer?** O seu corpo leva cerca de 3 minutos para perceber que ele não precisa mais bombear sangue adicional a seus músculos. Um período seguro de desaquecimento, portanto, deverá ser de no mínimo 3 minutos, mas preferivelmente maior. Via de regra, o desaquecimento deve ter entre 5% a 10% do total de metros nadados no treino, embora em trabalhos de alta intensidade ou de tolerância ao

lactato, pode ser benéfico prolongar a fase de recuperação do treino, uma vez que a concentração de ácido lático e outros subprodutos da respiração nos músculos estará relativamente alta. Enquanto estiver desaquecendo, existem outros pontos que devem ser incluídos para melhorar a qualidade de seu treino. Se



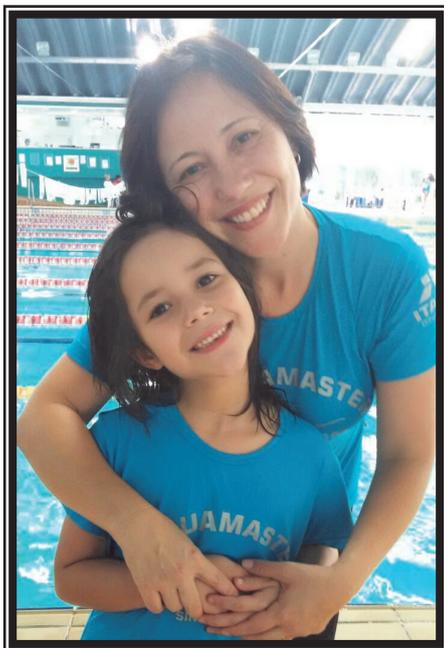
você treinou muito nado livre ou borboleta, nade um pouco de costas. Isto irá trabalhar outras articulações em outra direção e exercitar os músculos opostos. Ao fazer isto regularmente, você poderá prevenir ou, nos primeiros estágios, reduzir o impacto de uma lesão.

O desaquecimento é também o momento ideal para se incluir o trabalho de braçadas. Os exercícios se encaixam em um nado menos vigoroso e ao incluí-los em seu desaquecimento, você estará assegurando que seu corpo e sua mente estejam cientes da técnica correta, mesmo quando estiverem cansados – um fator de vital importância numa competição. Todo desaquecimento deverá ser seguido de alongamento muscular, para se evitar dor ou rigidez.



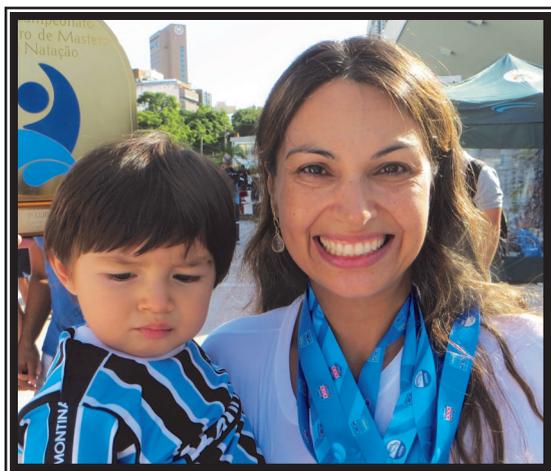
# DIA DAS MÃES

*Celebramos em maio o Dia da Mãe, data muito significativa. Entre nossas associadas selecionamos atletas e uma técnica que são mães, e neste momento representam todas as mães, avós, tias, madrinhas - enfim, todas as mulheres no seu grande Dia.*



Celia e Maria Eduarda

Mãe, você me ensinou a me importar com as pessoas, a perceber seus sentimentos e compreender seus problemas. De tudo o que você me ensinou, estas devem ser as coisas mais importantes e são também as qualidades que eu mais gosto em você. E eu só espero que as pessoas vejam o mesmo em mim... Então mãe, no seu dia, eu quero dizer a você o quanto você significa para mim, e não só porque você é a minha mãe, mas também por ser uma pessoa que eu admiro e amo muito.



Lenise e Pietro

Falar das mães é falar de Deus, pois no coração delas está o verdadeiro amor. Amor que poderia até ser usado como exemplo, amor que se dá sem pedir recompensa. Sem cobrança, sem distinção, sem egoísmo e até sem medir distância, nunca deixa de ser amor. Sua luta no dia a dia a faz uma mulher madura, competente, que sabe o que quer para sua vida. Sexo frágil sim. Mas acomodada não. Cada dia mais preparada, mas consciente de que o mundo foi feito para ambos os sexos. E faz de tudo para que seus direitos e seus ideais sejam respeitados. Com coragem e persistência luta a cada dia para ajudar na felicidade da família. Você é a razão do meu vi-



Flávia e Luisa

ver; te amo! Parabéns pelo seu dia.



Aninha e Lucca

# Mensagem para o dia dos namorados

*Quando eu mais precisava de alguém, você surgiu. Não nos conhecíamos, não sabíamos da existência um do outro e mesmo assim, quando nossos olhos se cruzaram, nossos corações foram inva-*



*Eneida e Carlão*

*didos pela afinidade, pela atração física, pelo carinho. Senti que naquele momento minha busca pela felicidade havia terminado, enfim te encontrei.*



*Josedil e Cristina*



*Francisco e Maura*



*Carlos e Léa*