



Associação Brasileira Master de Natação

ABMN Informativo

30 anos da ABMN

Nesta edição:

Palavra do Presidente	2
Esporte Clube Pinheiros, 30 anos de Natação Master	3
As Lesões na Natação Competitiva	4, 5 e 6
Entrevista com Marília Barreiros	7
Uma maçã por dia	8 e 9
XXI Copa Brasil Foz do Iguaçu	10 e 11
Carlão de despede da presidência da ABMN	12
IX Campeonato Sulamericano de Natação de Mar del Plata	13
Entrevista com Francimar Sivieiro	14 e 15
Para que serve o Palmar	16 e 17
ABMN 30 anos	18, 19 e 20
54° Campeonato Brasileiro Master de Natação em Campo Grande/MS	21 e 22
Assembleia de Eleição e Posse da nova Diretoria Triênio 2014-2017	22 e 23
Feliz Natal	24



Aproximadamente 200 associados e demais convidados cantaram os parabéns pelos 30 anos da ABMN, na festa realizada nas dependências do Radio Clube de Campo Grande/MS. A comemoração ocorreu logo após a assembleia de eleição e posse da nova Diretoria da Associação para o triênio 2014-2017. Carlão e Helane cortaram e serviram o bolo comemorativo, e os presentes receberam o “Pin” alusivo.

Assembleia da Eleição da nova diretoria



Festa animada dos 30 anos da ABMN



Discurso de posse da nova Presidente Helane Q. de Magalhães

Alberto e Carlão conduzindo a assembleia



Palavra do Presidente



Prezados amigos este será o último texto que escrevo nesse mandato como Presidente da ABMN, uma nova presidente irá definir os rumos de nossa associação nos próximos três anos. Estou tranquilo que o legado que ajudei a construir será continuado e melhorado, tenho muita confiança que a nossa querida Helane irá conduzir muito bem a ABMN, e espero sinceramente que ela tenha muito sucesso e alegrias.

Agora sigo como associado e atleta como todos, mas estarei sempre pronto a auxiliar e dar minha colaboração a todos que necessitarem.

Foram muitos anos trabalhando na direção da ABMN, desde 1994, então como Diretor Financeiro na Gestão de Arnaldo Fernandes. Era como um segundo presidente da associação, e aí iniciei meu aprendizado na Gestão da ABMN.

Em 1997 fui eleito Presidente da ABMN, ficando no cargo durante seis anos. Neste período ajudei na informatização de nossos eventos criando-o junto com um de nossos associados, o Mario Canedo, que hoje não está participando de nossos eventos, o SISNAT, que por muitos anos foi o principal programa de inscrição e de apuração de resultados. Foi um programa pioneiro dedicado para a Natação Master

que foi usado até 2011.

Nesse primeiro mandato – 1997 - também conseguimos comprar a nossa sede na Av. 13 de Maio, um passo gigantesco para a consolida o da ABMN, pois hoje   nossa principal base de sustenta o, apoiada na solidez de nossa grande funcionária Elizete Lima, que   quem de fato conduz o dia a dia da Associa o.

Candidatei-me para um segundo período, porque entendia que devia fazer algumas corre o es administrativas, e também buscar um grande evento internacional. As corre o es administrativas se resumiam na altera o de nossa pagina de INTERNET e a forma de capta o das inscri o es e do processamento de resultados.

Fomos escolhidos pela UANA como a entidade que mais reunia qualidades para realizar um Campeonato Pan-americano, que de fato fosse representativo em rela o ao número de participantes, uma vez que nas vers o es anteriores esse evento não havia se solidificado com a representatividade que merecia.

Em 2011 sediamos o Campeonato Pan-Americano de Esportes Aquáticos Master, com todas as modalidades esportivas, e conseguimos reunir todos os eventos das modalidades em um único período, jamais realizado até hoje. Foi o maior evento de esportes aquáticos master realizado no Brasil e na história dos Pan-americanos.

Nesse evento usamos pela primeira vez o nosso novo sistema

Continua na página 3

ABMN Notícias Informativo da Associa o Brasileira de Masters de Nata o

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:

Carlos Roberto da Silva

Vice-Presidente

Alberto C. R. da Fonseca

Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães

Diretora Secretária

Elaine Romero

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira
Sergio Barros Costa

*Os artigos publicados
neste Informativo
são de responsabilidade
de seus autores*

**ABMN Notícias   uma
publica o trimestral**

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

Continuação da página 2

de captação, processamento e apuração de resultados, com a facilidade de pagamento on line das inscrições.

Para o desenvolvimento desse sistema foi contratado o ex-atleta Julian Romero, nadador experiente e um profissional excelente, que produziu um sistema ímpar no Brasil. Sua experiência foi aproveitada no campeonato Pan-americano de 2013 em Sarasota/EUA, e no Mundial de 2014 em Montreal/Canadá.

O progresso e sucesso de Julian em outros eventos internacionais, não organizados pela ABMN demonstra o alto padrão de qualidade que a nossa Associação atingiu no desenvolvimento de seus produtos, que hoje são utilizados internacionalmente.

Hoje posso afirmar que nosso sistema de inscrições e apuração de resultados é o melhor do mundo.

Deixo a ABMN com o sentimento de dever cumprido, com uma associação sólida, respeitada in-

ternacionalmente, que hoje em dia serve de parâmetro para diversas outras entidades internacionais.

Foram 16 anos de trabalho para a ABMN, quatro como Diretor e 12 como Presidente; 16 anos vividos intensamente, os quais que tive a felicidade de ter o apoio de uma diretoria participativa e competente que me permitiu atingir os objetivos pretendidos.

Meu agradecimento aos diretores, Helane, Elaine, Aécio, ao meu querido Vice Presidente Alberto, sem esquecer-se da Marlene Mendes, Sergio Barros, Roberto, Waldyr, Giovana, Washington, Euclides, Aroma e nossa saudosa Maria Lenk, que fizeram parte da Primeira Diretoria.

Às funcionárias Elizete e Beth minha gratidão

pelo excelente trabalho e paciência com a minha ansiedade permanente.

Obrigado, sobretudo aos associados que confiaram em mim e me apoiaram todos esses anos e principalmente a meus filhos e minha esposa Eneida, que me apoiou todos esses anos muitas vezes se privando de minha presença em momentos importantes de nossas vidas, em razão dos compromissos assumidos com a ABMN.

Isso não é uma despedida, mas um até breve, pois estaremos juntos de novo. Porto Alegre nos espera e lá estarei para participar desse primeiro evento de 2015.

Saudações,

Carlos Roberto da Silva -Carlão



Esporte Clube Pinheiros 30 anos de Natação Master

Patrocinador Oficial da ABMN

TRISPORT



AS LESÕES NA NATAÇÃO COMPETITIVA

É consensual que a natação proporciona uma ótima forma de exercício aeróbico, bem como de desenvolvimento do equilíbrio físico, da agilidade e da coordenação motora, sendo por isso muito praticada em todo o mundo, por todas as gerações e por todos os estratos sociais.

A natação como esporte competitivo implica em elevadas demandas para o atleta quanto ao tempo e carga de treinamento. Tais níveis de exigência geram um estresse considerável sobre as estruturas articulares e musculoesqueléticas do indivíduo, as quais se associam a uma variada gama de lesões.

As lesões na natação foram descritas pela primeira vez em 1968, quando James Counsilman estudou a prevalência de lesões em nadadores de competição e identificou um maior acometimento do ombro, com 37% do total, seguida do joelho, com 28%, e do pé e do tornozelo, ambos com 19%.

QUAIS AS CAUSAS E AS LESÕES MAIS FREQUENTES NA NATAÇÃO?

O ombro é de longe a área anatômica mais envolvida por lesões, particularmente em razão do movimento repetitivo. A predisposição para ocorrência de lesões deve-se à combinação da amplitude articular extrema solicitada na braçada e o número altíssimo de repetições realizadas durante um treino. A técnica da braçada quando executada de maneira errada também sobrecarrega os ligamentos e tendões do ombro. Cuidados com o posicionamento

dos cotovelos, posição de entrada da mão na água e inclinação do tronco devem ser observados. Cabe aos técnicos do atleta a correção destas falhas, prevenindo as lesões e melhorando o desempenho de seus atletas. Bursite e tendinite são responsáveis pela maioria das lesões, totalizando 98% das lesões no ombro.

O ombro possui grandes bolsas (bursas) para movimentos livres de atrito entre os tendões e seus tecidos subjacentes. Além do uso excessivo e repetitivo da articulação, a bursite também pode ser causada por traumas, processos reumáticos, ou processos infecciosos. Por vezes a causa é idiopática, ou seja, ainda não sabemos o motivo. A bursite é a inflamação da bolsa sinovial, uma estrutura cheia de líquido que se localiza entre um tendão e a pele, ou entre um tendão e o osso, com função de amortecimento, favorecimento no deslizamento dos tecidos e sua nutrição.

A tendinite é a inflamação do tendão, uma estrutura fibrosa, como uma corda, que fixa o músculo ao osso. A inflamação se caracteriza pela presença de dor e inchaço local, e pode acontecer em qualquer parte do corpo. Ocorre nos atletas adultos pelo grande volume de treinos, por falta de condicionamento etc. Nos atletas masters, uma causa muito comum é o desgaste sofrido nos tendões em decorrência de anos de treinamento, e que a partir de um determinado momento pode de-

sencadear dor e/ou limitação de movimentos. (Fig 1).

Nos membros inferiores a sobre-

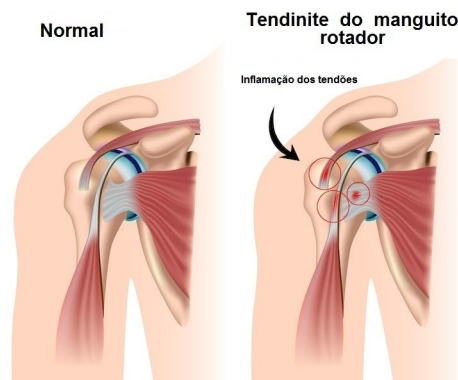
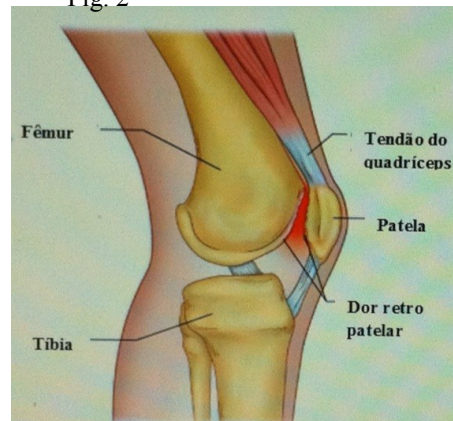


Fig. 1

carga do batimento constantemente repetitivo de pernas, desencadeia lesões nos joelhos e nos quadris. Nos joelhos as lesões mais comuns são no adulto, a tendinose patelar, a doença da cartilagem fêmuro patelar, a tenovaginite da “Pata de Ganso”, que é por definição um processo agudo de inflamação das bainhas sinoviais que envolvem as terminações individuais e as inserções comuns e distais, dos tendões dos três músculos, o Grácil, o Sartório e o Semitendinoso, e que constituem a chamada “Pata de Ganso”. A patela, conforme a figura (Fig. 2), está localizada na face anterior do joelho e serve de proteção à articulação e como potencia-

Fig. 2



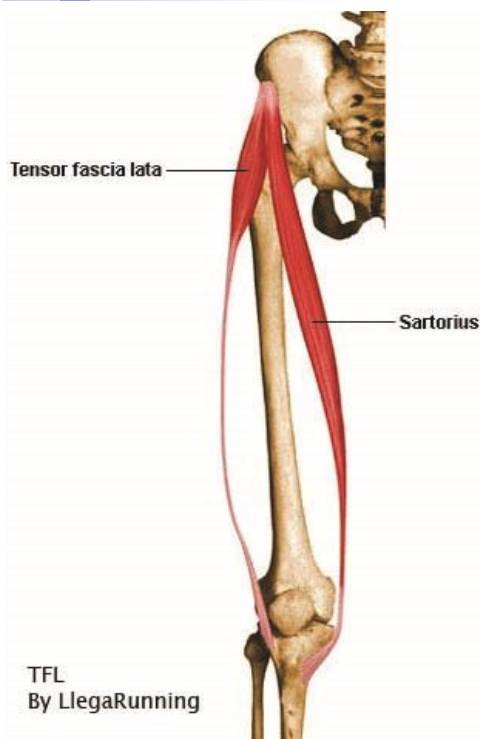


Fig. 3

lizadora da musculatura anterior da coxa, o quadríceps.

Esta formação encontra-se localizada na face antero-interna da região proximal da tíbia, quase logo abaixo da linha articular interna do joelho), a síndrome do fascia lata (Figura 3) e a sinovite (inflamação dos tecidos sinoviais).

Nos quadris são as lesões em nível das inserções dos adutores do púbis, do canal inguinal e ainda da articulação coxo-femoral, as mais frequentes e incapacitantes. Na coluna, as lesões que com mais frequência limitam o nadador, centram-se nos discos intervertebrais e nas articulações inter-apofisárias da região lombar. O movimento ondulante a que a mesma é repetidamente submetida no estilo borboleta, pela sobrecarga inerente, é causa de frequente sofrimento e condicionante do adequado desempenho do nadador.

COMO SE PODE PREVENIR AS LESÕES ?

É muito importante que o nadador, quer tenha um envolvimento de lazer quer competitivo, faça sempre no início de cada época, um exame físico e clínico e que respeite as recomendações propostas pelo médico especialista em medicina do esporte.

Sendo certo serem as lesões de sobrecarga as mais frequentes e numerosas, também é certo as mesmas poderem ser evitadas e até resolvidas com algumas mudanças técnicas nas rotinas do treino e das provas.

A prevenção e o tratamento das lesões mencionadas deve fundamentar-se sempre na adequada adaptação do nadador ao seu ou aos seus estilos. Este é sempre o primeiro procedimento a ter em conta, não só para possibilitar um bom desempenho, mas também para prevenir as lesões advindas do esforço repetitivo. O treino de uma boa técnica para a braçada deve ser regularmente concretizado, para evitar o desenvolvimento das lesões na cintura escapular.

O tratamento das lesões mais frequentes na região do ombro inicialmente pode ser similar. Em um primeiro momento, a critério do médico e/ou fisioterapeuta, o atleta deve diminuir a intensidade das atividades físicas que necessitam do ombro e os movimentos desencadeadores. Deve também, a critério do médico, tomar medicamentos anti-inflamatórios,

seguindo as recomendações do fisioterapeuta, para aliviar a dor, fazer compressas de gelo de 20 a 30 minutos no número de vezes ao dia que o profissional especializado recomendar. Exames complementares como os de imagem podem ser necessários, e auxiliar no diagnóstico. No segundo momento, o atleta deve recorrer às sessões de fisioterapia para acelerar a recuperação, e em um momento final ir para uma academia para restaurar a força muscular. Após esses estágios o nadador poderá retornar para as suas atividades diárias.

Aquecer e alongar o ombro adequadamente, variações no treinamento para evitar a sobrecarga da articulação, uma alimentação bem balanceada e um bom fortalecimento muscular são medidas simples para prevenir essas lesões. A prevenção das lesões na coluna lombar deve também respaldar-se num programa de treino de caráter neuromuscular de reforço com regularidade.

Definitivamente, a prevenção deve apoiar-se num programa de treino bem estruturado para o nadador e no bom senso deste e do seu treinador no desenvolvimento do mesmo. O treino “inteligente” desenhado para uma melhoria do fortalecimento e desempenho muscular.



res, da flexibilidade e da proprioceptividade, deverá centrar-se num compromisso para os nadadores. Para além disso, o chamado aquecimento e bem assim o relaxamento, respectivamente antes e depois da atividade física, deverá ser sempre respeitado.

É importante que o nadador com alguma frequência, “pare” para reconhecer o seu corpo, de modo a não ter a tentação de ultrapassar as suas capacidades morfo-funcionais. Sempre que surgirem sinais de alarme, sinalizadores de uma eventual lesão, a suspensão imediata da atividade deverá ser a norma, e a avaliação por um especialista a regra.

De acordo com Francisco Santos Silva do Instituto de Ortopedia Diartro (Portugal), “O diagnóstico precoce de uma lesão de sobrecarga no desporto é determinante para uma recuperação de sucesso”. As lesões na natação competitiva são inevitáveis, pois o atleta é exigido cada vez mais e ele sempre trabalha fisicamente entre o máximo da performance atlética e a lesão (limites fisiológicos). É função de o treinador ter conhecimento das lesões que seus atletas estão propícios para que a frequência de alunos lesionados seja mínima. Variações metodológicas de

treinamento são uma ótima alternativa.

Fontes de consultas:

Altorendimento.com.br e www.stopaslesoesnodesporto.com

Este artigo foi gentilmente revisado por Alexandre Montenegro e Rafael Cabral, da Equipe de fisioterapia do C. R. Flamengo/RJ, que complementaram dados com base nas obras: Reabilitação física das lesões desportivas, de Harrelson, Andrews e Wilk, e Ortopedia e traumatologia: princípios e práticas de Sizínio Hebert.

CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2015

XIX Master Mais Mais Clube: Complexo Esportivo G. Reis Local: Niterói—RJ Data: a definir	55° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Grêmio Náutico União Local: Porto Alegre/RS Data: 23 a 26 de abril
XXII Copa Brasil Masters de Natação Clube: Vila Olímpica Ronaldo Marins Local: João Pessoa/PA Data: 6 e 7 de junho	VI Campeonato Pan-Americano e Sul-Americano Master Clube: Complexo Aquático de Medellin Local: Medellin/Colômbia Data: 17 a 25 de junho
XXII Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Local: Belém –PA Clube: a definir Data: 5 e 6 de setembro	XVI FINA World Masters Championships Local: Kazan/Russia Clube: a ser divulgado Data: 5 a 16 de agosto
XX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA Local: Ribeirão Preto Data: a definir	56° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: a definir Local: Rio de Janeiro/RJ Data: 29 de novembro a 01 de dezembro



A Oi esteve mais
uma vez conosco

Marília Barreiros (75+)

Ela já brilhava nas piscinas desde cedo. Aos 14 anos superou o recorde baiano na prova de 100m peito, batendo na época a atual recordista, e ganhando assim a primeira medalha de ouro de 18 quilates. Repetiu a vitória nas Olimpíadas da Primavera no Rio de Janeiro em 1955.

Em 1957 fez a travessia Mar Grande – Salvador, no percurso de 12km e o feito rendeu-lhe o título de a “Primeira Mulher na Travessia”, ganhando o 1º lugar e novamente outra medalha de ouro 18 quilates. Fez o mesmo percurso aos 19 e aos 20 anos, obtendo mais duas medalhas de ouro do Jornal “A Tarde”, e mais uma do Esporte Clube Vitória. Nessa façanha conseguiu contabilizar cinco medalhas de ouro de 18 quilates.

No ano em que se formaria engenheira (1962) pela Escola Politécnica da Universidade da Bahia, foi convidada pelo Diretor da unidade para representar a Escola nas Olimpíadas Universitárias em Santa Maria/RS, onde conquistou a prata nos 50m e nos 100m peito.

Em 1986 foi convidada pelo técnico do Iate Clube da Bahia para nadar no grupo master, que estava se firmando no Brasil, e se configurava como um movimento mundial desde 1975. A partir deste ano começou a participar dos Campeonatos Brasileiros de Natação Master.

Vale ressaltar que em 1998, aos 60 anos, bateu seu recorde na Travessia Mar Grande/Salvador, completando a prova em 2h54min

Já no ano seguinte, 1987, partici-

pou ativamente e foi uma das fundadoras da Associação de Nadadores Masters da Bahia - ANMBA, já com estatuto próprio. Para tanto contou com a grande ajuda de um nadador masters que era advogado (Cid Mascarenhas), e outro advogado – Noel Mario Cardoso - esposo de uma grande nadadora baiana (Mary Gonçalves Cardoso). Neste mesmo ano ingressou como Engenheira Civil e Petróleo na Petrobrás, sendo a primeira



Engenheira de Produção em toda Empresa, em âmbito nacional.

Mais tarde (1990) disputou o 2º Campeonato Mundial de Master, realizado no Rio de Janeiro e também da Travessia do Forte de Copacabana até a Pedra do Leme. E nessa modalidade aquática participou de várias edições desde os 18 anos e até agora com a idade atual (76 anos).

Disputou provas de piscina e de Águas Abertas no Campeonato Mundial em Stanford/ Califórnia em 2006, conquistando premia-

ção de 4º lugar em prova de piscina e 5º na Travessia – Baía de São Francisco. Voltou ao Brasil e continuou participando de várias competições master em nível nacional e também no sul-americano. Em 2013 esteve no Pan-Americano em Sarasota/ Florida, onde obteve três medalhas de ouro, duas de prata e uma de bronze. E na mesma competição venceu a Travessia no Golfo do México com o mesmo tempo que havia feito na distância de 3.000m há oito anos atrás, na Baía do São Francisco, em 2006.

Atualmente, é a Presidente da ANMBA tentando colocá-la num patamar de visibilidade nacional. Encontra tempo para treinar diariamente, das 7h às 9h de segunda à sexta-feira. Seus treinos estão na média de 4.000m e ela não se descuida do reforço muscular, fazendo 30min musculação, diariamente após os treinos.

Marília se considera uma mulher realizada com dois filhos: Ney - Engenheiro Eletricista que mora no Rio, e Cristiano, Engenheiro Civil e Geofísico, com especialidade em terremoto, que reside na Califórnia/USA. Cada filho lhe deu um neto, Pedro e Lucas.

Como sua vida de aposentada lhe permite alguns luxos, transformou um dos quartos do imóvel onde reside em Sala de Premiação. Nela é possível contabilizar quase 800 medalhas (pretende arredondar esse número até 2015), placas comemorativas e 40 troféus até o momento. Que venham mais!

Ela pretende nadar até “fechar os olhinhos”.

UMA MAÇÃ POR DIA – ESSENCIAL NA ALIMENTAÇÃO

Certa feita, participando de um congresso na cidade de Melbourne, havia na recepção do hotel uma cesta de maçãs vermelhas e com a frase: “One apple a day keeps the doctor away” (uma maçã por dia mantém o médico longe). Juntando o fator do aviso na cesta como oferta da bela fruta, todo dia antes de sair para as conferências, pegava uma maçã, bem saboreada entre o intervalo de uma palestra e outra, quando a fome já dava sinais de intolerância. A força do hábito adquirido levou-me a pesquisar os reais benefícios da fruta, e a razão da frase: “uma maçã ao dia mantém o médico longe. O resultado foi uma série de vantagens em fontes consultadas, que traduzem em palavras os benefícios da maçã para a saúde. (Elaine Romero)

OS BENEFÍCIOS DA MAÇÃ

Para entendermos os benefícios da fruta, fizemos uma incursão no site: saudedica.com.br, que nos reporta que a **maçã** é uma fruta bem nutritiva e há muitos benefícios para saúde. São uma excelente fonte de vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C, cálcio, ferro, potássio, fósforo, sódio, magnésio e enxofre. A **maçã** também é uma excelente fonte de pectina. A pectina é uma fibra solúvel que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, a reduzir o colesterol e a combater a prisão de ventre. A partir daí encontramos uma lista de 10 benefícios que passamos a apresentar.



Proteção para os ossos: pesquisadores franceses descobriram que um flavanóide chamado florizina que só é encontrado nas maçãs pode proteger as mulheres na pós-menopausa de osteoporose e também pode aumentar a densidade óssea. Boro, outro ingrediente das maçãs que também fortalece os ossos.

Ajuda para portadores de asma: um estudo recente mostra que crianças com asma que beberam suco de maçã diariamente sofria de menos chiado do que crianças que bebem suco de maçã apenas uma vez por mês. Outro estudo mostrou que crianças nascidas de mulheres que comem muitas maçãs durante a gravidez têm taxas mais baixas de asma do que as crianças cujas mães comeram algumas maçãs.

Abaixar o colesterol: a pectina das maçãs diminui o LDL (“mau” colesterol). Pessoas que comem duas maçãs por dia podem reduzir o colesterol em até 16 por cento.

Prevenção do câncer de pulmão: de acordo com um estudo de 10.000 pessoas, aqueles que comiam mais maçãs tiveram um risco de 50% menor de desenvolver câncer de pulmão. Os pesquisadores acreditam que isso é devido aos níveis elevados da flavonóides quercetina e naringina das maçãs.

Prevenção do câncer de mama: um estudo da Universidade de Cornell descobriu que os ratos que comeram uma maçã por dia reduziram o risco de câncer de mama em 17%. Ratos alimentados com três maçãs por dia reduziram o risco em 39% e os alimentados com seis maçãs por dia reduziram o risco em

44%.

Prevenção do câncer de cólon: um estudo descobriu que ratos alimentados com extrato de maçãs, tinham um risco 43% menor de câncer de cólon. Outra pesquisa mostra que a pectina da maçã, reduz o risco de câncer de cólon e ajuda a manter um sistema digestivo saudável.

Prevenção do câncer no fígado: pesquisadores descobriram que ratos alimentados com extrato de maçã, tinham um risco 57% menor de câncer de fígado.

Benefícios para diabetes: a pectina nas maçãs fornece ácido galacturônico ao corpo o que reduz a necessidade do corpo com insulina e pode ajudar no tratamento de diabetes.

Perda de peso: um estudo brasileiro descobriu que as mulheres que comeram três maçãs ou peras por dia perderam mais peso durante a dieta do que as mulheres que não comem frutas durante a dieta.

E O DITADO, TEM FUNDAMENTO CIENTÍFICO?

Publicado em periódico de grande circulação e disponível em site, a jornalista Roberta Jansen comenta que especialistas da Universidade de Oxford, dispostos a provar que o ditado vitoriano mais conhecido do Reino Unido tem fundamento científico, demonstraram que, de fato, comer

uma maçã por dia, especialmente para quem tem mais de 50 anos, pode ser tão eficaz na prevenção de problemas cardiovasculares quanto o uso regular de estatinas — drogas para baixar o colesterol. E isso sem nenhum efeito colateral. Também tem efeito similar ao de estatinas na prevenção de problemas cardiovasculares.

O estudo, publicado em dezem-



bro de 2013 – Edição de Natal da “British Journal of Medicine”, confirma que “uma maçã por dia mantém o médico distante” (ou, em inglês, “one apple a day keeps the doctor away”) segue sendo um excelente lema para a medicina moderna.

Os especialistas do grupo de Pesquisa para a Promoção da Saúde da mesma universidade usaram um modelo matemático para comparar o uso de estatinas à ingestão diária da fruta, que tem propriedades antiinflamatórias e é rica em antioxidantes.

No Reino Unido, estima-se que cerca de 17,6 milhões de pessoas que não tomam estatinas poderiam estar recebendo o medicamento.

Se todas elas estivessem medicadas, revela o trabalho, cerca de 9.400 mortes por infarto e derrame seriam evitadas por ano. No entanto, se, em vez de medicar todas essas pessoas, fosse ofere-

cida uma maçã por dia a 70% da população de 50 anos ou mais (aproximadamente 22 milhões de pessoas), o número de mortes por problemas cardiovasculares evitadas seria similar: 8.500. Além de alcançar praticamente o mesmo benefício, ao menos do ponto de vista de saúde pública, optar pela maçã no lugar do remédio a partir dos 50 anos poderia ainda evitar diferentes tipos

de efeitos secundários e problemas relacionados ao uso contínuo dos medicamentos, como transtornos musculares e diabetes.

O estudo foi feito apenas no Reino Unido, mas, garantem os especialistas, suas conclusões poderiam ser aplicadas a qualquer país. A única restrição seria para os diabéticos, que devem ter uma ingestão mais controlada de açúcar. Estimativas internacionais mostram que mais de dois terços dos adultos não comem de 3 a 4 porções de fruta por dia, conforme preconiza a Organização Mundial de Saúde. Nos países mais ricos, no entanto, 90% da população consomem, pelo menos, uma fruta diariamente. Para Adam Briggs, que participou do estudo, todos se beneficiariam se comessem mais. Segundo os seus cálculos, se adultos de todas as idades ingerissem uma fruta a mais por dia, cerca de 11 mil mortes por problemas cardiovasculares poderiam ser evitadas anualmente.

Citando a nutricionista Larissa Cohen complementa afirmando:

“o que as pessoas não fazem e deveriam fazer, é consumir frutas no meio da manhã, à tarde, e à noite, em vez de alimentos industrializados que não têm os mesmos teores de vitaminas, minerais e fibras. Isso teria um efeito importante na prevenção de vários problemas porque, além de estar consumindo a fruta, a pessoa deixaria de comer coisas que podem ser maléficas”.

Para Roberta Jansen outros estudos já tinham constatado que a pectina e os polifenóis (antioxidantes) presentes sobretudo na casca da maçã são responsáveis pela melhoria do metabolismo do colesterol e, ainda, reduzem a produção de moléculas inflamatórias relacionadas ao risco cardíaco. Adiciona ela a explicação do nutrólogo da Faculdade de Medicina da USP, Mário Falcão, que as maçãs são ricas em antioxidantes, por isso têm um papel semelhante ao das estatinas no equilíbrio lipídico do organismo.

Jansen esclarece que todas as frutas trazem grandes benefícios para a saúde, por conta dos nutrientes, vitaminas, minerais e fibras. Entretanto, se tivesse que apontar uma para ser consumida diariamente por adultos, acho que ficaria com os ingleses, a maçã é a mais completa. Não tem muitas calorias, dá saciedade e tem todas essas propriedades.

E retomando as palavras de Adam Briggs: “Os vitorianos estavam certos quando criaram a sua simples e brilhante diretriz de saúde pública: uma maçã por dia mantém o médico longe.”

Fontes de consultas:
saudedica.com.br;
abradilan.com.br

XXI COPA BRASIL FOZ DO IGUAÇU/PR

A comunidade master esteve reunida uma vez mais na acolhedora cidade de Foz do Iguaçu para a terceira etapa do circuito nacional da ABMN nos dias 19 e 20 de setembro último. O Complexo Esportivo Costa Cavalcanti foi palco desse maravilhoso evento com 282 atletas inscritos. E podemos afirmar que foi muito bom, porque os comentários postados no Mural da ABMN nos respaldam.

Rui Jovita, Celia Targat Rodrigues e Mirley Conrado mostraram que é possível fazer uma competição de qualidade, propiciando o conagraçamento entre os 282 associados inscritos e distribuídos entre as 44 equipes participantes.

A abertura da XXI Copa Brasil se deu ao som da banda militar que encantou aos que assistiam a apresentação. O hasteamento das bandeiras foi feito pelo Presidente da ABMN, Carlão e autoridades locais.

A competição foi marcada pelo rigor da arbitragem, conduzida pelo árbitro geral Fauze Burihan, ao mesmo tempo pela superação de muitos recordes, como podemos ver no quadro que acompanha esta matéria. Aplausos para a vovós Nora Rónai (90+) pela

nova marca mundial nos 200m borboleta, e também por ter quebrado outros três recordes sul-americanos e brasileiros (50m borboleta, 50m livre e 100m medley), e igualmente para Laura de Oliveira (95+), por estabelecido novo recorde sul-americano e brasileiro nos 50m livre e nos 50m costas. Não podemos esquecer de render homenagem a Renate Muhr Langeani, que no vigor dos seus 85 anos mostrou a que veio, e quebrou o recorde sul-americano dos 50m livre. Aos demais recordistas nosso reconhecimento pelo talento e esforço.

As equipes de revezamento animaram a competição, e as respectivas torcidas empurraram seus atletas, de modo que vimos no placar novos recordes por equipe (resultados completos no site da ABMN).

Como o tempo ajudou, após a primeira etapa de provas, muitos atletas e acompanhantes puderam fazer passeios que a região proporciona. Alguns não deixaram de fazer as comprinhas “básicas” no Paraguai e Argentina, além de experimentar a culinária local e a portenha também.

Ao término a premiação pelo melhor Índice técnico foi para a equipe do Paineiras, que com 16 atletas obteve 75,88 de eficiência. Em segundo lugar ficou a turma da Bodytech – Unidade Barra com 67,00 de eficiência, e em terceiro o TCC/Recra Revival com 64,95 de eficiência.

Os troféus por equipes foram assim distribuídos: Equipes Grandes – 1º lugar para a Acquamaster Itaipu, totalizando 2.286 pontos, seguida do Masters Paraná com 1.434 pontos. Na terceira colocação o TCC/Recra Revival com 1.160 pontos.

Equipes Médias – O primeiro lugar foi conquistado pela equipe do Paineiras do Morumby, com 1.214 pontos, o 2º lugar foi para o Rio Sport Barra com 1.077 pontos, e o 3º lugar ficou com o Clube dos Oficiais da PM/MG.

Entre as Equipes Pequenas a melhor pontuação e respectivamente 1º lugar foi para o Praia Clube de Uberlândia, o 2º para a Academia Gustavo Borges com 370 pontos e a terceira colocação foi da equipe da Associação Leopoldina Juvenil com 304 pontos.

Parabéns a todos que participaram desta bela e festiva competição.

O que disseram nossos associados sobre a XII Copa Brasil:

“Mais uma vez show de competição Organização nota 10, Banda, músicas, piscina, nada deixou a desejar Foram dois dias de muita natação e muita alegria Parabéns a todos vocês que nos proporcionam esses momentos tão especiais”. Doris Ely.

“Rui Jovita, Mirley Conrado, Ce-

lia Targat, e todos da organização impecável nos mínimos detalhes contribuíram para o sucesso desta competição. O apoio da ABMN, sua diretoria atuante, fizeram do evento um marco como as Cataratas do Iguaçu, jorraram recordes, alegria, musica, confraternização, enfim competimos com satisfação. Valeu FOZ, valeu Carlão,

nota Mil para quem foi e participou”. Maria Helena Padilla.

“Ótima competição em Foz do Iguaçu. Parabéns a nos todos que tivemos o prazer de participar!!”

Cynthia Egypto M. Andrade

“Noooooooooosssssa que maravilha de campeonato diferente de to-

dos que já participei se bem que cada campeonato tem o seu atrativo, mais esse começou pelo anunciador das provas super alto astral um repertório musical espetacular que mexia com o corpo e alma dos atletas, ABMN sempre deixando sua marca parabéns a todos que contribuíram para a realização do campeonato.....As cataratas nossa quanta magia fantástico”.

Lucinilda Rosário do Nascimento

“Amei a XXI Copa Brasil, em Foz do Iguaçu. Assim como disse a minha querida Lucinilda Rosário, cada competição

tem o seu atrativo. Mas essa se destacou de todas as outras!!! Pelo que pudemos perceber, cada detalhe foi planejado e estudado, com muito carinho, para oferecer aos nadadores masters tudo o que a cidade tem de melhor. Destaque para as medalhas, para o locutor, para a arbitragem e para os atletas que participaram, fazendo dessa competição uma das melhores dos últimos tempos!!!! Obrigada pela atenção, Célia Targat e Idelbrando Leite!!! Esperamos poder retribuir tudo o que vocês fizeram pela Equipe Capixaba Master durante a nossa passagem por Foz do Iguaçu!!! ABMN de pa-

rabéns, mais uma vez!!!”

Ana Paula Mill

“Parabéns à diretoria da ABMN e aos organizadores locais, pela excelente organização da XXI Copa Brasil de Foz do Iguaçu.....Muito obrigada!” Mercedes Sanfelice Risso

“Parabenizo aos membros da ABMN e do esporte da cidade de Foz do Iguaçu. Foi um campeonato maravilhoso, no qual fomos muito bem recebidos”....Gleides de Almeida Tomé



Bianca Papa



Rui Juvita
(organização local)



Irene de Macedo



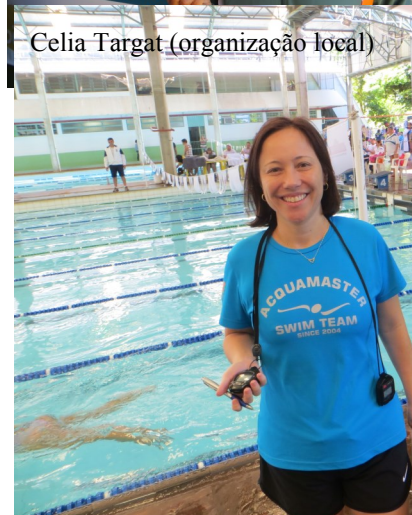
José Eugênio Guisard
Ferraz (Top Ten Final)



Equipe vencedora –
Acquamaster Itaipu



Therezinha
Mendonça



Celia Targat (organização local)



Praia Clube - 1º lugar Equipes Pequenas



Recorde Brasileiro 4X50m medley
misto (240+) com Loro, Orselli, Stella
e Anete.

CARLÃO SE DESPEDE DA PRESIDÊNCIA DA ABMN ASSOCIADOS RENDEM-LHE HOMENAGENS

A Secretaria da ABMN, por meio de sua funcionária Beth, muito inspirada, postou no Facebook da Associação algumas calorosas palavras de despedida ao Presidente, juntamente com fotos de vários momentos do mandato. Uma despedida “molhada”, com muita alegria sugeria ela. De pronto várias mensagens de despedida foram postadas que passamos a reproduzir como forma de os associados retribuírem com carinho o excelente mandato.

“Parabéns Carlão!” Fernando Limongi

“Estarei lá, com certeza, em Campo Grande, para ajudar, com alegria despedir do Carlão. Com alegria, pela festa, mas lamentando muito esta despedida.

Carlão deu ritmo, seriedade, competência, credibilidade a nossa ABMN- amigo dos Masters, sempre alegre e comunicativo. É lógico que estas qualidades do Carlão, é passado para toda a sua equipe. Eros Damasceno

Parabéns Carlão, pela sua administração. Parabéns Carlão, por formar uma equipe eficaz. Seu amigo Eros Damasceno

“Não vou estar presente mas desejo sucesso ao meu amigo pois seu mandato foi recheado de alegrias junto aos masters. Um grande abraço” –

Francisco Paulo Bonilha Filho

“Mesmo não podendo ir a Campo Grande, não posso deixar de me solidarizar com toda e qualquer homenagem que seja feita ao amigo e companheiro de equipe CARLÃO. A natação Master muito deve ao Carlão. Como um dos primeiros nadadores Masters registrados na ABMN, tendo participado de inúmeros Campeonatos e Torneios quero mais uma vez dar um grande abraço neste nosso amigo e líder. - Alexandre de Medicis

“Valeu Carlão!” Paulo Rezende

“Obrigada!” Graciete Brasil

“Valeu Carlão; a natação master agradece. Obrigado”. José Puertas Zafra Pepito

*“Esse é o tal da ABMN, não pode sair”. Rosana Andrade
“Moçada. Vou abraçar o Carlão em Campo Grande. E agradecê-lo pela brilhante gestão em favor da turma Master brasileira”. Antonio Carlos Orselli*

*(...)
Carlão este sorriso foi a estratégia do seu sucesso. Você sua família pelos menos para as irmãs Padilla estarão in OUT.*

Saudações aquáticas e com o meu inseparável mascote, o louro José que hoje comemora 15 anos, teremos que em Campo Grande acender a velinha dos Parabéns de mais um mandato de sucesso”. Abraços de Maria Helena Padilla Costa e Beth Padilla.

“Ele realmente é muito querido por nós, pena que desta vez não vamos. Que seja uma despedida bem calorosa”. Bjs Therezinha

“Carlão, Gostaria de participar desta festa, mas infelizmente, estou me recuperando ainda da cirurgia do ombro. Um forte abraço e que Deus esteja sempre presente no seu caminho”. Abraços do Gilton Resende

“É isso aí. Vai deixar saudades”. Claudio Clouce

*“Caros Helane, Carlão e Todos da ABMN, meus parabéns a VOCES, pelos sempre muito bons momentos proporcionados, principalmente por este trabalho maravilhoso de vocês ! Não estarei presente em Campo Grande MS por estar fora do BRA - mas mesmo ali, treinando, para o que der e vier... FELICIDADES !”
Cordialmente Gherda Elisabeth (Paineiras)*

“Caros amigos, Dese-

*jo Felicidades ao Carlão, que continue com saúde e com seu espírito de equipe e de muito sucesso para o futuro !”
Abraços a todos colegas masters. Kestene*

*“Carlão um grande abraço. Sinto muito não poder encontrá-lo este ano 2014. Parabéns pela sua gestão. Nos veremos em 2015 sem falta. A todos da secretaria Boas festas e Feliz Ano novo.” Herminio Galhanone
Ele realmente é muito querido por nós, pena que desta vez não vamos. Que seja uma despedida bem calorosa”. Bjs Therezinha*

“Esse Carlão não envelhece???? Parabéns amigo... DJquislom Schuch

Obrigado ao Carlão pelo excelente trabalho, vc simplesmente deu um show!!! Estarei em Campo Grande para agradecer pessoalmente. Beijos!!! Lucia Borges

“Esse sim, merece nosso aplauso!!!” Assis Bezerra

“Parabéns , pelo excelente trabalho forte abraço”. Henry De Lagaye De Lanteuil

“Parabéns por tudo que você fez por nós obrigando! !!!!!!!” Bianca Cosenza Papa



IX CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE NATAÇÃO MAR DEL PLATA/ARGENTINA 2014

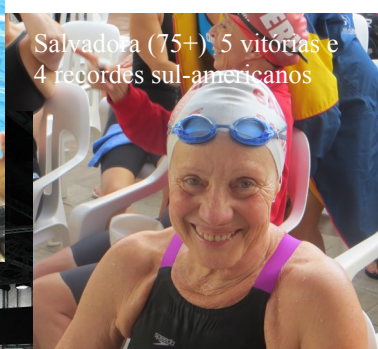
O evento teve como palco o natatório Municipal Alberto Zorrilla, com piscina de 25 metros, e que foi promovido pela Confederação Sul-Americana de Natação – CONSANAT, e com o apoio da Confederação Argentina de Desportes Aquáticos – CADD. Participaram atletas dos vários países do continente sul-americano, com predominância, é claro, de atletas argentinos. Mas nem sempre o idioma era o espanhol, porque muitos brasileiros se fizeram presentes, e por todos os cantos, ouvia-se o nosso idioma. A alegria dos brasileiros é sempre contagiante, e quando caíam na piscina, defendiam, com muito orgulho, as cores do Brasil. Vitórias brilhantes foram conquistadas pelos diversos atletas participantes. E nesse cenário, todos os degraus do pódio foram frequentados pelos nossos atletas. Foram conquistadas 90 medalhas de ouro, 74 de prata e 384 de bronze, além de inúmeras de 4° ao 8° lugar. Muitos vibraram com a melhora dos tempos, com a medalha recebida, com o recorde batido, ou pelo prazer de estar entre os membros da comunidade master.

Parabéns a todos atletas participantes, pois mais do que competir por medalhas, vivenciaram o espírito master de confraternização entre todos, independentemente da idade ou nacionalidade.

Quem foi a Mar del Plata pode se reportar a esses momentos, que foram registrados fotograficamente durante a competição. As imagens foram postadas na página da ABMN, no Facebook. O link com todos os resultados da competição também pode ser encontrado no site da Associação.



Eliel Oliveira (30+) ouro nas provas de peito



Salvadora (75+) 5 vitórias e 4 recordes sul-americanos



Recordistas 4X 50m medley (160+) Marcelo, Roberto, Carlão e Rosolen



Verônica Balsano (25+) – Melhor Índice Técnico da Competição



Ana Grace – debut em sul-americano



Elaine – 5 ouros e 1 prata



Lizandro Carvalho – ouro em todas as provas de costas



Marcia Cossatis – recorde sul-americano nos 200m livre



Paulo Santos – 2 ouros e 1 prata

FRANCISMAR SIVIERO (55+)

Francismar é profissional liberal atuando na área de manutenção e execução Plano de Prevenção Contra Incêndio – PPCI, redator de esportes aquáticos no site de notícias Final e do blog Francisswim. Aprendeu a nadar já na fase adulta, quando muitos de sua idade já galgavam pódios. Entretanto, depois de experiência bem sucedida nas provas de Águas Abertas envolveu toda família no projeto da natação. Assim, junto com sua esposa começaram a viajar juntos, conhecendo novos lugares e culturas. E para narrar suas aventuras aquáticas criou com sua filha e jornalista, um blog dedicado à natação. Além disso, sua filha mais nova passou a ser sua companheira de travessias. Em 2013 até o cachorro de estimação, integrou o grupo de viagem e foram para a travessia em Santa Catarina. Foi o jeito que Francismar encontrou de envolver a família toda com a natação. Atualmente seus projetos incluem provas de piscinas. Vejamos o que ele nos relata.

ABMN – Como a natação passou a fazer parte integrante de sua vida?

Francismar - Historicamente, a natação é um esporte muito antigo. Na Grécia Antiga, a atividade já era praticada por ser benéfica ao corpo humano, fazendo, inclusive, parte das Olimpíadas. No século XIX, os ingleses criaram as primeiras regras para a prática da natação enquanto esporte competitivo. E organizaram as primeiras competições.

Ainda hoje a natação é considerada um dos esportes mais saudáveis que existe, pois trabalha com diversos grupos musculares e articulações do corpo humano, além de desenvolver o sistema cardíaco e respiratório. Mas, reportando à pergunta, como a natação surgiu na minha vida? Bom, é difícil precisar uma data, mas algo que posso afirmar é que sempre gostei de nadar. Quando pequeno, praticava com meus amigos nos rios da serra



de Veranópolis/RS, a capital brasileira da longevidade, e cidade natal de minha família, os Siviero. Nadava no Rio das Antas, Rio Retiro e no Rio Guaporé.

Aos 18 anos, já na cidade de Porto Alegre/RS, onde vivia com minha família, tive a oportunidade de ter aulas de natação na Escola Mauri Fonseca, com os professores João Dauniz e

Naida dos Santos. Alguns meses depois, fui para a equipe de polo aquático do Clube Grêmio Náutico Gaúcho, na qual fiquei por duas temporadas e, alguns anos depois, participei da primeira competição master no Rio Grande do Sul, recebendo minha primeira medalha; bronze. A experiência foi tão gratificante que ainda guardo esta premiação como uma recordação preciosa.

ABMN – Você tem se destacado nas maratonas aquáticas, poderia comentar?

Francismar - Em 2009 iniciei, oficialmente, a minha participação em maratonas aquáticas, e a primeira maratona foi em Tapes, na Lagoa dos Patos, no Rio Grande do Sul. A prova foi realizada em condições adversas, com ventos e uma chuva fina que deixaram a água com muitas ondas. No início, o meu grande desafio era vencer o medo de nadar sem orientação, sem ver os azulejos e as raia da piscina. Porém a sensação de liberdade, o contato com a natureza diante das belas paisagens, superaram toda angústia que sentia no começo do percurso.

A partir daí não parei mais: seguiram-se provas no Rio Grande do Sul - Torres, Rio Grande e Lagoa dos Patos; em Santa Cata-

riana, onde participei dos circuitos organizados pela FASC, Travessias Bombinhas e SB5; no Rio de Janeiro, onde nadei a tradicional Travessia dos Fortes e o Circuito Rei e Rainha do Mar. Em São Paulo participei da Travessia do Canal de Ilhabela.

Esta paixão por travessias levou-me ainda mais longe, e em 2013, fui participar de uma travessia na Itália, na região de onde vieram meus antepassados, também de sobrenome Siviero. A prova que escolhi foi uma maratona aquática no Lago Maggiore, a Nuotata Dell'Eremo, travessia de 4 km, com águas cristalinas e frias pelo degelo dos Alpes. Porém com um visual mágico, com vista para os Alpes, Isola Bella e o Hermitage de Santa Caterina Del Sasso. Fazer uma travessia neste local e respirar a atmosfera do lago é fazer uma viagem no tempo, num local preservado, onde a natureza, a arte e a história se reúnem.

Ao final desta viagem, cheguei à conclusão que fazer travessias aquáticas, para mim, é unir turismo com esporte. Desse jeito, minha esposa e fotógrafa amadora, Soraya Siviero e eu, viajamos, conhecemos novos lugares e diversas culturas. Para narrar todas as minhas aventuras aquáticas criei com minha filha, a jornalista Vanessa Siviero, um blog francissswim.blogspot dedicado à

natação. E a minha filha mais nova, Amanda Siviero, é a companheira de travessias. No ano passado levamos nosso cachorro de estimação, o Buldogue Azul-lejo, para assistir a sua primeira travessia, no mar de Santa Catarina. Assim, a família toda acaba se envolvendo com a natação!

Ações de solidariedade também fazem parte do meu cotidiano. No final do ano passado, junto a amigos e nadadores masters, arrecadamos mais de 600 camisetas antigas, mas em bom estado, recebidas em competições, que doamos ao Asilo Padre Cacique, em Porto Alegre, organização não governamental e sem fins lucrativos, com o objetivo de proteger e incluir socialmente os idosos. Este ano apoiamos o nadador master Silvio Holderbaum na 1ª Maratona Aquática Solidária, em que cada nadador doou 5 quilos de alimentos para o Lar de Idosos de Taquara e a Casa da Criança. Unir esporte

com ações solidárias é trabalhar para uma sociedade mais justa.

ABMN – E as provas de piscina; quais os projetos?

Francismar - Treinar no Clube Caixeiros Viajantes é ótimo, pois ele possui uma das melhores estruturas entre os clubes do Rio Grande do Sul. O projeto da natação competitiva master já existe há um bom tempo e tem tudo para crescer ainda mais e ser o melhor do RS. Mas são as pessoas que fazem o sucesso da equipe. Meus próximos objetivos passam pela melhoria das minhas marcas pessoais nas provas de nado peito, e conquistar boas colocações no 55º Campeonato Brasileiro Master de Natação a ser realizado aqui em Porto Alegre na piscina olímpica do GNU. ABMN – Com essa história peculiar, o que você diria aos nossos associados?

Francismar - Sei que a natação entrou na minha vida para sempre e gostaria de convidar a todos os associa-

dos que conheçam este belo esporte. Quem sabe, lendo um pouco desta história, eles não se animam e, como eu, dar umas braçadas?



PARA QUE SERVE O PALMAR?

Acessório indicado para correção de nado ou para aumento de força?

Uma vez mais, fruto da parceria Swim Channel e ABMN, os associados podem contar com um interessante artigo sobre o uso do palmar. Escrito por um ex nadador que integrou a seleção Brasileira, e ilustrado pelo fotógrafo oficial da CBDA, é ler e tirar proveito dos ensinamentos.

Marcelo Tomazini – Técnico do E. C. Pinheiros e ex-nadador da Seleção Brasileira

O palmar é um acessório que, em princípio, foi idealizado para fornecer sobrecarga aos membros superiores dos praticantes, fazendo com que estes fiquem cada vez mais fortes e resistentes em suas braçadas. Entretanto, ao longo dos anos, conseguimos identificar que esse mesmo material também possui grande finalidade corretiva na técnica de alguns nadadores. Dessa forma, algumas empresas, e até mesmo treinadores, começaram a idealizar maneiras de ampliar a eficiência do utensílio.

Além do palmar propulsivo - aquele que é maior que o tamanho da palma da mão de cada praticante -, há o corretivo que, em princípio, não possuía finalidade apenas de propulsão, mas também de correção em alguns momentos das braçadas. Assim, acabaram surgindo no mercado diversas opções de palmares, mas todos possuíam as mesmas finalidades: propulsiva e corretiva.

Quando estamos utilizando o palmar de forma propulsiva, temos por objetivo o desenvolvimento da força. Por isso, é preciso tomar algumas precauções. Uma boa base na natação é imprescindível para o uso desse material, principalmente um cuidado muito especial com a articulação dos ombros, que deverá estar muito bem reforçada e fortalecida para suportar a sobrecarga.

Tomar cuidado com o tamanho do palmar e com o volume da série também é precaução bem cabível, mesmo aos atletas que já possuem boa base. Isso porque, nos treinamentos, podemos realizar séries desde a capacidade mais baixa (A1) até a capacidade mais intensa (velocidade). Adicionar volumes gradativos durante as sessões ou práticas também é boa sugestão para os usuários desse material.

É bom sempre lembrar que, quando utilizamos os palmares com essa finalidade (força), ele deverá estar muito bem fixado às palmas das mãos e punhos; afinal, uma braçada forte com uma entrada errada na água trará consequências um pouco dolorosas e até lesivas às articulações envolvidas no gesto.

Também podemos, durante os treinamentos, utilizar o palmar da forma corretiva. Quando utilizamos com esse fim, devemos ter algumas precauções que visam êxito no objetivo traçado com o material. Se o objetivo é o corretivo, a prática deverá ser realizada em baixa intensidade e com descanso sempre recuperativo a fim de direcionar a atenção realmente na correção do movimento específico. Assim, não existe restrição etária para o uso do palmar, ou seja, praticantes de qualquer idade podem utilizá-lo. Afinal, o desenvolvimento da capacidade física não

será a prioridade no objetivo do uso.

Quando usarmos o palmar com finalidade corretiva, ele não necessariamente deverá estar fixo e aderido à palma da mão e punho. O ideal é que esteja fixo apenas no dedo mediano, pois a própria anatomia do palmar ajudará o atleta a executar o movimento ideal da braçada. Quanto mais “solto”, mais o palmar se deslocará quando o praticante realizar uma braçada errada ou ineficiente.

Dessa maneira, independente de qual será o objetivo - propulsivo ou corretivo -, seria importante ter muita atenção na hora da escolha da utilização e aquisição de um palmar. Não existe palmar certo ou errado, mais ou menos eficiente, melhor ou pior. O que existe é o palmar mais adequado à técnica a ser trabalhada. Sendo assim, o acessório deverá ser previamente utilizado e testado para verificar se produz os efeitos desejados.

Para os masters, o uso do palmar também é indicado, mas somente para aqueles que tenham a braçada executada de forma correta. O palmar ajuda na correção do nado, mas, se utilizado de forma errônea, pode causar danos técnicos irreparáveis.

A IMPORTÂNCIA DO TAMANHO DOS PALMARES

Muitos fabricantes oferecem palmares propulsivos em diferentes

modelos e tamanhos e outros chegam a oferecer tamanho único. Encontrar o tamanho ideal será algo que os professores deverão aconselhar a seus atletas. O incremento gradativo do tamanho do palmar é regra básica de todo o processo de desenvolvimento de treinamento, iniciando o uso com modelos menores e aumentando conforme a demanda de força e o fortalecimento da articulação.

O tamanho do palmar depende diretamente da qualidade técnica, experiência e força do atleta. O ideal será sempre provisório, já que cada nadador terá diversos tamanhos ideais de palmar durante o processo de desenvolvimento. O importante é sempre saber respeitar cada etapa, equilibrando o tamanho ideal com o trabalho proposto. Uma boa supervisão do treinador será fundamental para que se evite qualquer precipitação que cause severas lesões.

A IMPORTÂNCIA DOS BURACOS NOS PALMARES

Alguns palmares são planos e não têm nenhum furo na sua estrutura. Outros são recheados deles e nunca se preocupou em saber o porquê disso. Os próprios fabricantes afirmam que esses furos são posicionados para reduzir a resistência da água e consequentemente o risco de lesão. Reduzir a resistência no palmar

que é designado para aumentar a resistência? Estranho, mas essa é a resposta que muitos designam para tais perguntas.

Os buracos na verdade foram criados para que o nadador mantenha a sensibilidade dos dedos e da mão na execução de suas braçadas. Independente do tamanho do palmar, os buracos vão contribuir e muito nesse sentido, função que os palmares planos não oferecem. Nesse caso, conseguimos unir manifestação de força com sensibilidade.

O USO DAS TIRAS DE BORRACHA NOS PALMARES

Hoje as empresas fabricam palmares com duas tiras: uma na altura do dedo médio e outra na altura do punho. Outros modelos vêm com três ou até com quatro tiras, paralelas, sobrepostas, cruzadas, enfim, em diversos modelos.

A real função da tira no palmar é mantê-lo o mais aderido possível à palma da mão, evitando que sofra movimentos laterais ou que, em algumas situações, escape das mãos. Por isso aqui vem a dica: o uso das tiras de borracha nos palmares também deve ser gradativo, ou seja, a sua redução, principalmente da parte posterior da mão, deverá ser gradativa até o momento em que o atleta consiga manter

apenas a tira que segura o dedo médio para sustentação.

Esse processo de “tirada de tiras” faz que o atleta fique tecnicamente mais consciente, pois, ao realizar uma braçada errada com o palmar mais vulnerável, sentirá a peça sair ou desviar da palma. Dessa forma, o nadador será forçado a executar a braçada sempre mantendo o cotovelo alto. Se o nadador cansar e deixar o cotovelo cair no uso do palmar sem a borracha de trás, vai perdê-lo na execução do nado. Aí você terá sempre a certeza de que o atleta executa o nado correto mesmo que o técnico não esteja prestando atenção em todos os nadadores ao mesmo tempo.

SITUAÇÕES MAIS PROPÍCIAS A LESÕES

As pessoas que fazem uso desse acessório devem tomar cuidado com os pontos abaixo; afinal, qualquer um deles pode acarretar graves lesões:

- Uso excessivo do palmar no volume total de séries
- Tamanhos irregulares ao desenvolvimento e fortalecimento articular
- Aplicação excessiva de sobrecarga no uso de palmares
- Movimento gestual técnico errado sobrecarregando a biomecânica do nado.



The logo for SWIM CHANNEL features the word "SWIM" in a large, bold, blue, stylized font. Below it, the word "CHANNEL" is written in a smaller, blue, sans-serif font.

ABMN – 30 ANOS

UM RESGATE DA HISTÓRIA NA NATAÇÃO MASTER

Findava o ano de 1984, mais precisamente no dia oito de dezembro, 14 nadadores, liderados por Sylvio Kelly, e na época considerados “veteranos”, reuniram-se na sede do Clube de Regatas Vasco da Gama, no Rio de Janeiro com o propósito de fundar uma associação de nadadores veteranos. Essa motivação originou-se pelo fato de Maria Lenk já estar disputando provas entre “veteranos” nos Estados Unidos, e pela constatação in loco por Sylvio Kelly e Marlene Mendes as competições e torneios lá desenvolvidos para maiores de 25 anos. Assim, inspirados no que já ocorria nos Estados Unidos surgia a proposta de ter também no Brasil uma associação que congregasse indivíduos que tivessem afinidade com a natação. E esta associação seria desvinculada da Federação Aquática do Rio de Janeiro.

Participaram dessa reunião os “veteranos”: Walter Zelmanovits, Sylvio Kelly, Theodoro Carvalho Freitas, Osmar Batista Silva, Sergio Rocha Vieira, Lean-

dro Machado Junior, Sandro Pantani, Antonio Lopes Ribeiro, Regina Riemer, Manoel dos Santos Junior, Maria Lenk, Marlene Mendes, Lucília Quaresma e Marcio Bivar.

Maria Lenk, a pedido de Sylvio Kelly, relatou o funcionamento de torneio de “veteranos” de natação nos Estados Unidos, e sua vivência e participação nesses eventos. Vale ressaltar, que pela dupla cidadania, Maria Lenk defendia os Estados Unidos, uma vez que o Brasil não se tinha uma associação dessa natureza. Na oportunidade a recordista mundial chamou atenção para a realização dos Jogos de Veteranos, que aconteceriam em Toronto – Canadá no ano seguinte (1985), com a abrangência de diversas modalidades esportivas, inclusive da natação. E assim sugeriu que fosse fundada a “Associação de Veteranos de Natação”, que teria entre seus objetivos “promover e encorajar a aptidão física e a participação dos vete-

ranos – aqueles com 25 anos ou mais – em atividades de natação”.

Nesta reunião histórica foram formadas comissões para dar agilidade aos trâmites legais para a formalização da nova associação, e também foi aclamado como primeiro presidente, Sylvio Kelly, que cedeu seu escritório de advocacia para as reuniões subsequentes. E com o esforço desses abnegados, em fevereiro de 1985 foi feita a assembleia geral de fundação da entidade, com sede no Rio de Janeiro e sub-sedes em Belo Horizonte e em São Paulo. Com esforço de sediar um evento de porte internacional, em 1990 ocorreu no Brasil o primeiro Campeonato Mundial. Desse modo, ao encerrar mais um mandato de Diretoria, registramos aqui uma homenagem de forma cronológica, a evolução da entidade e a composição dos colaboradores nesses 30 anos de Associação.

FUNDAÇÃO – 08/12/1984

Presidente: Sylvio Kelly

Membros: Leandro Machado Junior, Marcio Bivar, Marlene Pinto Mendes e Lucília Quaresma

Sub-sede Belo Horizonte/MG: Sergio Rocha Vieira

Sub-sede São Paulo/SP: Jose Guilherme Bueno de Barros

BIÊNIO 1985-1986

Presidente: Sylvio Kelly

Vice-Presidente: Marcio Bivar

Diretor Financeiro: Leandro Machado Junior

Diretor de Secretaria e Administração: Marlene Mendes

Diretor de Relações Públicas: Lucília Quaresma

Diretor de Relações Internacionais: Maria Lenk

Diretor Técnico: Waldyr Ramos
Sub-Sedes: Belo Horizonte/MG: Sergio R. Vieira e
São Paulo/SP: Jose G. Bueno de Barros

BIÊNIO 1986-1988

Presidente: Sylvio Kelly
Vice-Presidente: Marcio Bivar
Diretor Financeiro: Lauro F. da Silva Filho
Diretor de Secretaria e Administração: Marlene Mendes
Diretor de R. Públicas: Claudia G. de Oliveira
Diretor de Relações Internacionais: Maria Lenk
Diretor Técnico: Waldyr Ramos
Sub-Sedes:
- Bahia: Laerte Ferreira Pereira
- Minas Gerais: Sergio Rocha Vieira
- Paraná: Célio Amaral
- Rio Grande do Sul: Mauro Costa da Silva
- Santa Catarina: Jorge Henrique Mayerle
- São Paulo: Jose Guilherme Bueno de Barros

BIÊNIO 1988-1990

Presidente: Sylvio Kelly
Vice-Presidente: Marcio Bivar
Diretor Financeiro: Edgard M. E. Brilhante
(10/09/1988 a 30/04/1989)
Leonardo Nogueira (30/04/1989 a 02/11/1990)
Diretor de Secretaria e Administração: Marlene Mendes
Diretor de Relações Públicas: Maria Helena Padilla Costa
Diretor de Relações Internacionais: Maria Lenk
Diretor Técnico: Waldyr Ramos
Sub-Sedes
- Bahia: Noemário Cardoso
- Ceará: João Gentil
- Distrito Federal: Elizabeth Ribeiro
- Minas Gerais: Sergio Rocha Vieira
- Paraná: Célio Amaral
- Rio Grande do Sul: Mauro Costa da Silva
- Santa Catarina: Jorge Henrique Mayerle
- São Paulo: Jose Guilherme Bueno de Barros

BIÊNIO 1990-1992

Presidente: Arnaldo Augusto Antunes Fernando
Vice-Presidente: Ivar Oleris Pereira
Diretor Financeiro: Leonardo Nogueira
Diretor de Secretaria e Administração: Nancy Passos (03/11/1990 a 05/11/1991)
Marlene Mendes (05/11/1991 a 31/10/1992)
Diretor de Relações Públicas: Sylvio Kelly (03/11/1990 a 05/11/1991)
Cristiano P. Tavares (05/12/1991 a 31/10/1992)
Diretor de Relações Internacionais: Maria Lenk
Diretor Técnico: Sávio M. Machado (03/11/1990 a 05/11/1991)
Waldyr Ramos (05/12/1991 a 31/10/1992)
Sub-Sedes
- Bahia: Marília Barreiros
- Ceará: Raimundo Carlos Limaverde Esiless
- Distrito Federal: Milton Mikio Ohata
- Minas Gerais: Sergio Luiz Azevedo Rezende
- Pará: Raimundo Rufino da Silva Almeida
- Paraná: Célio Amaral
- Rio de Janeiro: Cristiano Pereira Tavares
- Rio Grande do Sul: Mauro Costa da Silva
- Santa Catarina: Jorge Henrique Mayerle
- São Paulo: Antonio José Marion

BIÊNIO 1992-1994

Presidente: Arnaldo Augusto Antunes Fernando
Vice-Presidente: Marlene Mendes
Diretor Financeiro: Rubens L. de A. Albuquerque
Diretor de Secretaria e Administração: Giovana Moreira
Diretor de Relações Públicas: Cristiano P. Tavares
Diretor de Relações Internacionais: Maria Lenk
Diretor Técnico: Waldyr Ramos

BIÊNIO 1994-1996

Presidente: Arnaldo Augusto Antunes Fernando
Vice-Presidente: Marlene Mendes
Diretor Financeiro: Carlos Roberto da Silva
Diretor de Secretaria e Administração: Giovana Moreira
Diretor de Relações Públicas: Cristiano P. Tavares
Diretor de Relações Internacionais: Maria Lenk
Diretor Técnico: Waldyr Ramos

BIÊNIO 1996-1998

Presidente: Carlos Roberto da Silva
 Vice-Presidente: Eldebrando M. Pires Filho
 Diretor Financeiro: Sergio Barros Costa
 Diretor de Secretaria e Administração: Giovana Moreira
 Diretor de Relações Públicas: Washington Barros
 Diretor de Relações Internacionais: Marlene Mendes
 Diretor Técnico: Waldyr Ramos

BIÊNIO 1998-2000

Presidente: Carlos Roberto da Silva
 Vice-Presidente do N/NE/CO: Euclides T. de Melo Sobrinho
 Vice-Presidente do S/SE: Aroma Martorell
 Diretor Financeiro: Sergio Barros Costa
 Diretor Secretário: Giovana Moreira
 Diretor de Administração: Roberto M. Coimbra
 Diretor de Relações Públicas e Marketing: Washington Barros
 Diretor de Relações Internacionais: Marlene Mendes
 Diretor Técnico: Waldyr Ramos

TRIÊNIO 2000-2002

Presidente: Carlos Roberto da Silva (31/10/1999 a 18/04/2002)
 Leonardo Nogueira (18/04/2002 a 10/11/2002)
 Vice-Presidente do N/NE/CO: Euclides T. de Melo Sobrinho
 Vice-Presidente do S/SE: Celio Amaral
 Diretor Financeiro: Sergio Barros Costa
 Diretor Secretário: Nancy Passos
 Diretor de Administração: Roberto M. Coimbra
 Diretor de Relações Públicas e Marketing: Silvio Luis F. Dornelles
 Diretor de Relações Internacionais: Marlene Mendes
 Diretor Técnico: Waldyr Ramos

ASSESSORIAS ESPECIAIS DA PRESIDÊNCIA

ASSESSORIA TÉCNICA: Adriana Silva (SP), Célio Amaral (PR), Elizabeth Ribeiro (DF), Wilson Brasil (DF) e Ricardo Rosa (RJ)
 Assessoria de Relações Públicas: Josias Lopes Sobrinho (PE), Renato Barros de Oliveira (BA) e Maria Helena Padilla Costa (RJ)
 Assessoria de Relações Internacionais: Maria Lenk

(RJ)

Assessoria de Saltos Ornamentais: Mary Dalva Cerqueira e Fernando A. Telles (SP)

TRIÊNIO 2003-2005

Presidente: Waldyr Ramos
 Vice-Presidente: Maria Cecília J. Sant'Anna
 Diretor Financeiro: Sérgio Barros Costa
 Diretor Secretário: Marlene Mendes
 Diretor Administrativo: Nancy Passos
 Diretor Técnico: Ricardo Rosa

TRIÊNIO 2006-2008

Presidente: Waldyr Ramos
 Vice-Presidente: José Eugênio Guisard
 Diretor Financeiro: Helane Q. Magalhães
 Diretor Secretário: Marlene Mendes
 Diretor Técnico: Verônica Marchi Rodrigues

TRIÊNIO 2009-2011

Presidente: Carlos Roberto da Silva
 Vice-Presidente: Alberto Fonseca
 Diretor Financeiro: Helane Q. Magalhães
 Diretor de Secretária: Elaine Romero
 Diretor Técnico: Aécio Amaral

TRIÊNIO 2011-2014

Presidente: Carlos Roberto da Silva
 Vice-Presidente: Alberto Fonseca
 Diretor Financeiro: Helane Q. Magalhães
 Diretor de Secretária: Elaine Romero
 Diretor Técnico: Aécio Amaral



54° CAMPEONATO BRASILEIRO MASTERS DE NATAÇÃO CAMPO GRANDE/MS de 20 a 23 de novembro de 2014

O Radio Clube de Campo Grande foi palco da quarta e última etapa de competições promovidas pela ABMN no calendário de 2014. A organização local esmerou-se em oferecer aos 428 inscritos as melhores condições de infraestrutura para a realização do evento, e ao mesmo tempo permitiu o congraçamento entre os masters. Marcio Inada – Presidente da Associação local, juntamente com seu “braço direito” Alexa José Moises tiveram atuações irretocáveis. O reconhecimento chegou ao Mural da ABMN, onde vários atletas manifestaram sua gratidão pelo acolhimento caloroso e pela maravilhosa organização. Ao chegar ao Clube os atletas recebiam um kit com crachá de identificação, um *squiss* e um caderno contendo a programação das provas, e programação social, além de diversas informações úteis.

A competição foi conduzida pelo árbitro geral Felipe Basmage e sua equipe, que seguiu os horários previstos para cada prova e atuou com rigor. Tivemos um total de 91 recordes, sendo que dois deles em nível mundial. Um estabelecido por Nora Rónai (90+) nos 400m medley, e outro por



Nora

Marcus Mattioli (50+) nos 200m borboleta, sendo este seu 55°

recorde mundial. Outros atletas talentosos também foram recor-



Mattioli

distas em diversas provas individuais ou por equipes. Os resultados detalhados podem ser encontrados no site da Associação, onde você verá, pelos tempos feitos, que a turma não foi até Campo Grande só se divertir. Parabéns aos detentores das novas marcas.

A abertura do campeonato foi muito descontraída, com desfile das delegações ao som da Banda da Polícia do Mato Grosso do Sul, sob a regência do Tenente Joelson. A banda executou o



Hino Nacional

enquanto autoridades hasteavam as bandeiras. Ao término da cerimônia, o Presidente da ABMN – Carlão - saudou os participan-

tes, desejando boa competição a todos e homenageou com uma medalha comemorativa do 54° Campeonato Brasileiro o representante da Oi, Sr. João Henrique de Abreu, o Sr. Estevan Leite, Diretor de Natação do Rádio Clube, o Sr. Marcio Inada, Presidente da Associação local, o Dr. Marcos Leite, grande incentivador da natação master no Estado, o Sr. Jefferson dos Santos Borges, da arbitragem, e a jovem Alexa José Moisés, que ajudou incansavelmente para sucesso da competição.

Durante todas as etapas do Campeonato a alegria dos participantes, alguns com seus familiares, era visível, e pode ser constatado no álbum de fotos postado no Facebook da ABMN. Registramos, com satisfação, a presença do trio master familiar do Minas Tênis Clube (foto abaixo) – Alice Maria Braga Pereira (avó), Taciana Maria Braga Pereira (filha) e Laura Pereira de Souza (neta). Que ou-



tros sigam o exemplo.

Foram sorteados nas diversas etapas da competição vários brindes oferecidos pela Trisport, a patrocinadora oficial da

ABMN.

Após a última prova do domingo, foram anunciados os resultados gerais e feita a premiação por

equipes. O melhor Índice Técnico foi para o Clube Paineiras do Morumby, seguido do Lira Tênis Clube e o terceiro lugar ficou com o Masters Paraná.

Os troféus entre as equipes foram assim distribuídos: Equipes Pe-

quenas 1º lugar E. C. Pinheiros, 2º lugar Body Tech/BH e 3º lugar Pernambuco Master. Entre as Equipes Médias: 1º Masters Paraná, 2º C. Paineiras do Morumby e 3º Fluminense F. C. O 1º lugar entre as Equipes Gran-

des foi para o MS Masters, seguido da UNAMI e em 3º lugar Masters Icarai G. Reis. As premiações levaram a marca da Oi que apoia a natação master desde 2006.



Premiação Equipes Pequenas



Premiação entre as Equipes Grandes



Equipe MS Master – 1º lugar



Troféu Índice Técnico

ASSEMBLEIA DE ELEIÇÃO E POSSE DA NOVA DIRETORIA TRIÊNIO 2014-2017

Conforme convocação, a assembleia de eleição e posse da nova Diretoria ocorreu no dia 22 de novembro no salão de festas do Radio Clube. Com expressiva presença de 143 associados aptos a votarem. A assembleia foi presidida pelo associado Alberto Cavalcanti Rocha da Fonseca, de Pernambuco, e secretariada por Carlos Roberto da Silva – Carlão. Foi apresentada a composição da chapa única composta por Helane Quezado de Magalhães como Presidente e Francisco Assis

Bezerra de Meneses como Vice-Presidente. O Conselho Fiscal foi composto pelos titulares: César Luiz Coutinho Sobral Vieira, José Wilson Brasil Nascimento e Sergio Barros Costa, e pelos suplentes: Angela Carvalho de Siqueira, Carlos Tadeu Carvalho e Maria Dulce Siqueira Senfft. A eleição se deu por aclamação, e a seguir foi dada formalmente posse a todos os membros. A nova Presidente anunciou a composição da Diretoria para o

triênio 2014-2017, e permaneceram no cargo de Diretor Técnico – Aécio Amaral, como Diretora Secretária Elaine Romero, e a nova integrante como Diretora Financeira Ana Grace Gomes. Ainda na mesma assembleia o Presidente Carlão, que deixava o cargo, assim como o Vice-Presidente que também saía receberam placas comemorativas em nome da Diretoria, funcionárias e associados. Carlão, por sua vez, ao agradecer o mimo, fez questão

de ressaltar a grande contribuição da funcionária Elizete Lima, ali presente, por sua dedicação à ABMN, e convidou-a para a receber uma medalha da Associação. E na sequência, outros nomes também foram por ele homenageados, entre eles Alberto Cavalcanti Rocha Fonseca, Celio Amaral, Tia Cecília, Assis Bezerra, Dulce Senfft, Leonardo Nogueira, José Eugênio Guisard e Márcia Cossatis.

Alguns associados, entre eles Celio Amaral, Francisco Assis e Marcos Leite, agradeceram e elogiaram a gestão que ora findava, desejando sorte à nova equipe. Observamos também que posteriormente vários associados postaram no mural vários elogios e desejos de sucesso para nova diretoria.

Foram também feitas homenagens à distintas pessoas, associadas ou não, mas que fazem a diferença na Associação pelo espírito de liderança, por serem agregadores, parceiros e presentes nas competições. Anunciou-se então os nomes de Inês Corbetta, Tia Cecilia, Lucia Borges, Celio Amaral, Dulce Senfft, Claudio

Barros, Irene Macedo, Neuza Orselli, Luiz Augusto Penna e Gloria Almeida para receberem em primeira mão o “pin” comemorativo dos 30 anos da ABMN.

Encerrada a assembleia a nova Presidente convidou a todos para curtirem a banda que naquele momento dava seus primeiros acordes e para o jantar comemorativo.

E VEIO A FESTA COM MUITA ANIMAÇÃO

Ao som da banda Ipanema especialmente contratada para a festa dos 30 anos da ABMN nossos associados e familiares puderam

dançar e se divertir num grande espírito master. Um grupo de bailarinos também se juntou ao grupo dando o tom da coreografia, ao que era correspondido pelos animados dançantes.

Na sequência o jantar, que foi muito elogiado, foi servido aos participantes. E para complementar, foi apresentado o bolo em formato de uma piscina para comemorar os 30 anos da Associação. Após o Parabéns, Carlão e Helane ajudaram a cortar e a servir o bolo, que por sinal, estava uma delícia!

E a festa continuou com muita animação!



Elizete Lima – Homenagem pela dedicação à ABMN



Carlos Tadeu e Angela Siqueira (Conselheiros), Assis - Vice-Presidente e Helane – Presidente da ABMN



Alberto Fonseca - Placa de homenagem da ABMN entregue por Marília Barreiros.

Depois de muitas milhas de viagens e quilômetros de braçadas, chegamos a mais um fim de ano. Com certeza tivemos momentos difíceis, mas o importante é que os superamos. Afinal a Vida é feita de superação, portanto, desejamos que em 2015 estejamos ainda mais unidos para juntos conquistarmos recordes não apenas nas piscinas, mas principalmente na alegria de viver. E como dizia o saudoso Poeta Ariano Suassuna ... *“O sonho é que leva a gente para a frente. Se a gente for seguir a razão, fica aquietado, acomodado.”*



Feliz Natal !!!!!



Um 2015 repleto de Saúde, Alegria e Prosperidade!!!