



INFORMATIVO

ABRIL/MAIO/JUNHO/2012

XVII TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO RIBEIRÃO PRETO

Nos dias 30 de junho e primeiro de julho teremos o XVII Torneio Aberto Brasil Masters de Nataçao, que será realizado em Ribeirão Preto, na Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto – RECRA. A competição será disputada em piscina de 25m, e será certamente mais um encontro num local aconchegante, com a tradicional receptividade da Tia Cecília, juntamente com sua equipe.

A piscina é de excelente qualidade, os vestiários são impecáveis, e as arquibancadas são cobertas. Toda infra-estrutura do Clube permite fácil deslocamento, e facilidades, como o restaurante, localizado também nas dependências, e que tem um excelente cardápio. Após a competição, a tradicional confraternização no Pinguim.



Ano

XX

nº 80

NESTA EDIÇÃO:

**Entrevista com
Rodrigo Bardi pág. 3**

**Elas estão no coman-
do págs. 4**

**Homenagem à Zé
Peixe pág. 6**

**50° Campeonato
Brasileiro Masters de
Natação págs. 8 e 9**

**Parabéns aos atletas
que superaram
recordes pág. 10**

**Troféu Eficiência
págs. 12 e 13**

**Entrevista com
Valéria Picciguelli
pág. 14**

**Doce Veneno págs. 16
e 17**

**Travessia dos Fortes
pág. 18**

**O que é viver bem
pág. 20**

PALAVRA DO PRESIDENTE



Meus caros associados,

Em nossa gestão a frente da ABMN produzimos algumas modificações, que no nosso entendimento foram de grande relevância e avanço para a natação master. A primeira foi o Troféu Eficiência, idealizado pelo nosso Diretor Técnico Aécio Barcelos, cuja matéria por ele assinada neste exemplar comprova este fato.

Somamos a isto a premiação do Troféu Maria Lenk, estendida desde 2011, aos atletas recordistas mundiais em provas de revezamentos.

Podemos ainda somar como melhorias o novo formato do nosso Informativo e o respectivo envio por email, que permite ao nosso associado ter acesso ao conteúdo de forma ágil e ecológica. Essa implantação foi feita gradualmente após consultas à comunidade, que se manifestou nas (antigas) fichas de inscrição das competições. Todo novo associado recebe o Informativo on line.

Destacamos também como avanço para a comunidade master o novo

programa de competições, com a captura automática do tempo diretamente do sistema de cronometragem. Não podemos deixar de mencionar a vitoriosa inscrição on line, que foi brilhantemente desenvolvida pelo nosso Web Master Julian Romero. Ele também modificou profundamente a estrutura de nossa pagina WEB, e temos recebido constantes elogios a esse respeito, basta acompanhar nosso MURAL.

Em nível de promessa para a primeira gestão, lembramos que foi trazer eventos internacionais para o Brasil. Conseguimos com retumbante sucesso organizar e desenvolver o Pan-Americano em 2011 e já temos assegurado próximo Sul-Americano em Manaus, ainda este ano (veja o calendário nesta edição).

Toda Diretoria da ABMN está empenhada em fornecer aos associados o melhor para a natação master, e se conseguimos alcançar os objetivos, é porque cada associado também contribui com críticas positivas e elogios ao nosso trabalho. Finalizando, A ABMN agradece ao Paulo Veríssimo, da Photo Swim, pela cessão das várias fotos que compõem esta edição.

Carlos Roberto da Silva - Carlão

**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:

Carlos Roberto da Silva

Vice-Presidente

Alberto Cavalcante 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 é uma
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero
Diagramação: Leandro Mendes
Impressão: Gráfica SPL
Rua Antunes Maciel, 367-A
São Cristóvão – Rio de Janeiro/
RJ
CEP 20940-010

Rodrigo Bardi (30+)

É conhecido no meio esportivo como Bardi e é formado em Educação Física pela Uni Sant'Anna com Pós graduação em Treinamento Desportivo pela FMU. Muito determinado saiu do Brasil com recursos próprios rumo ao Reino Unido (Irlanda) no final de novembro de 2011. Chegou lá em pleno inverno com temperaturas que oscilavam os 10° negativos, ficando quatro meses praticamente sem sol, sob frio, garoa e nevasca. Participou de competições na Irlanda, Inglaterra e Escócia e relata aos associados da ABMN como foi essa experiência.

ABMN – Qual foi o propósito dessa experiência e como foram as participações no exterior?

Bardi: minha meta foi aprimorar o inglês e adquirir experiência profissional na Europa. Vomo competidor em dezembro de 2011 nadei o Campeonato Absoluto Irlandês, como se fosse nosso Troféu Brasil (com nadadores Irlanda do Norte, Irlanda do Sul, alguns ingleses e escoceses). Fiquei com duas medalhas de Bronze nos 200m e 50m Peito.

Este ano em fevereiro estabeleci dois recordes Irlandeses nos 50m e 100m Peito em piscina curta, que foram validados pelo fato de eu ter me filiado na *Swim Ireland*.

Em março último participei do *Olympic Trials*, que é uma competição para tentativa de índice olímpico da Irlanda. Além de nadadores irlandeses, também competiram nadadores da Inglaterra, África do Sul e Escócia. Fiquei em 3° lugar absoluto 50m Peito, obtendo a marca de 30"58.

ABMN – Poderia falar um pouco dos seus treinos?

Bardi: eu acordava de 2a. a 6a. feira às 4h20min e treinava das 5h às 7h. O treino nunca terminava às 6h 55min, mas às 7h pontualmente! A média era de 6.000m, sendo que nas terças e quintas havia dobra. Eram dois treinos de 6.000m um pela manhã e outro das 17h às 19h. Nesses dias eu nadava entre 10 e 12 mil metros diários. Para mim acordar às 5 da manhã é tranquilo, mas vi que se precisasse acordar às 4h20min.era

“Punk” fazer isso todo dia da semana! Eu treinava com o *ATLANTIS SWIMMING TEAM*, time com mais honras na Natação Master Irlandesa cujo técnico é o Nickey Burele.

ABMN - Com diferenças culturais entre o Brasil e o Reino Unido, como foi sua adaptação no que diz respeito á alimentação?

R.Bardi: como fiquei quatro meses sem sol praticamente, o que se pode fazer é investir no treino. Mas a gente acaba ganhando um ou dois quilos a mais, e perde todo bronzado. Na primeira semana comi *fast food*, claro, pois não conhecia nada. Depois passei a preparar minha própria refeição, composta de arroz, omeletes e feijão sempre em lata. Passei a comprar complexos vitamínicos, que são mais em conta lá, uma vez que as frutas, em geral, são caras. Para se ter uma ideia – uma banana = 1euro, e neste valor compro uma dúzia aqui no Brasil.

ABMN - Fora essa rotina espartana de treinos diários, o que mais você acrescentou à sua bagagem?

R.Bardi: Após os treinos estudei na E.L.T.A academia de inglês, cuja rotina era das 9h às 13h. Após o almoço dava aulas de natação nas tardes que não tinha treino. Essa

experiência foi muito boa pois sou técnico de natação aqui no Brasil e tive minha formação reconhecida e oficializada lá para dar treinos e aulas pela *Swim Ireland*. O Irlandês é um povo muito festeiro e adora beber. Como não bebo, minha vida noturna era bem tranquila.

ABMN – De volta ao Brasil quais são seus planos?

R.Bardi: de volta a São Paulo, estou dando continuidade à minha preparação aos Campeonatos Internacionais e Nacionais, no **BARDI SWIMMING TEAM** (Treinos para Nadadores masters) e postando gratuitamente dicas de educativos, técnicas de natação no www.youtube.com/rodbardi já com 376 mil acessos, estimulando muitos nadadores master e novos nadadores.



ELAS ESTÃO NO COMANDO DA NATAÇÃO MASTER

No final de 2010, buscamos dar destaque aos técnicos das equipes masters. Nem sempre competem, mas estão atentos ao grupo que comanda, anota as passagens nas provas, dá uma palavra de incentivo ou de conforto. Cobra, mas também sabe ser amigo. Nesta edição evidenciamos duas mulheres que estão no comando de equipes masters; Célia Targat do Acquamaster de Foz do Iguaçu, e Aldenôra Maria Vieira Ramalho, da Associação Paraibana Master de Natação.

Célia Targat

TÉCNICA DA EQUIPE ACQUAMASTER DE FOZ DO IGUAÇU

Em 2009 recebeu o prêmio de Técnica do Ano, eleita pela comunidade paranaense máster de natação.

A equipe iniciou com apenas 3 atletas, que participaram dos eventos realizados pela Associação Máster Paranaense de Natação- AMPN. Atualmente conta com 34 nadadores, e boa parte deles participa dos campeonatos promovidos pela ABMN, e em inúmeras vezes se fazem presentes nos pódios. Como equipe pequena fomos 3º lugar no 43º Campeonato Brasileiro (Florianópolis), 2º lugar no XIII Torneio Brasil (Ribeirão Preto), 2º lugar no 46º Campeonato Brasileiro (João Pessoa) e 1º lugar no 47º Campeonato Brasileiro (Rio de Janeiro). Na XVI Copa Brasil realizada em Foz do Iguaçu em 2009, campeã de equipes pré-masters e 2º lugar como equipes grandes. E na XVII Copa Brasil (Londrina) como equipe grande conquistou a 3ª colocação no troféu eficiência.

“Ser técnica da equipe Acquamaster significa realização profissional, no cotidiano de treino ou em competições, seja com severidade ou com carinho, amor e amizade. Tenho nesse ambiente uma linda família”



Aldenôra Maria Vieira Ramalho

TÉCNICA DE NATAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO PARAIBANA DE MASTER DE NATAÇÃO. JOÃO PESSOA – PARAIBA



Comecei a trabalhar com natação master, por um acaso. Um dia o professor da turma de adultos teve que se ausentar, por motivos de saúde, então o diretor me perguntou se eu assumiria esta turma. Aceitei e estou há 15 anos trabalhando com a equipe master.

No início, a turma só queria manter-se ativa, mas aos poucos fui incentivando para competição. Assim participamos do 11º campeonato em Recife, um Norte/Nordeste e Centro-Oeste, sendo que nesta competição eram apenas quatro nadadores. Mas daí em diante crescemos em número de competidores e em número de competições fora da Paraíba.

Para mim é um prazer trabalhar com esta faixa de idade. Temos um relacionamento amigável, que até muitas vezes esquecemos que somos professor/aluno. Em competições fora do nosso Estado, sentimos o quanto vale participar de competições, pois fazemos amigos, trocamos ideias e nos divertimos muito, pois as competições masters, são bastante divertidas.

XVI MASTERS MAIS MAIS

Troféu Érika M. Heiss Lopes - Troféu Leonardo Nogueira

Aconteceu no Clube de Regatas Icaraí (Niterói/RJ), mais uma edição desta descontraída competição voltada aos atletas acima de 50 anos, razão pela qual é conhecida como Mais Mais.

Com um formato compacto, o evento foi desenvolvido três etapas concentrada em dois dias, organizado pela dupla de técnicos da natação master Maria Dulce Siqueira Senfft e Ricardo Rodrigues Rosa e colaboradores. Nadadores de diversas localidades do país atenderam ao chamado e a competição foi mais um momento de grande alegria, pelo reencontro de amigos. No credenciamento cada atleta recebeu uma sacola com brindes e uma camiseta do evento, e após a abertura oficial, cada um programava o aquecimento para a prova que iria disputar.

Ao término da primeira etapa os participantes foram convidados ao passeio programado ao Forte do Pico. Dessa forma, os objetivos traçados para essa competição foram plenamente alcançados.

Para o passeio todos os atletas foram levados de condução especialmente reservada para esse propósito. Na oportunidade ouviram um bre-

ve histórico do local dando conta que no alto do morro do Pico, com entrada pelo Forte Barão do Rio Branco, estão plantadas as ruínas do conjunto arquitet nico que, no século XVIII, abrigou as fortificações do Pico ou São Luiz.



A fortificação protegia a entrada da barra, toda a Baía de Guanabara e a Fortaleza de Santa Cruz de possíveis conflitos. Os atletas e acompanhantes puderam fazer magníficas fotos do cenário deslumbrante.

No sábado pela manhã, as provas transcorreram com tranquilidade e ao término da etapa, todos puderam saborear uma deliciosa macarronada servida no Clube, aproximando atletas dos diversos estados.

Na parte da tarde, seguindo a programação, os homenageados  rica Maria Heiss Lopes e Leonardo Nogueira receberam trof es sendo muito aplaudidos. Logo após os atletas tiveram a oportunidade de ouvir uma palestra com foco no esporte e terceira idade. Após a mesma, o Gerente de Esportes, Sr. José Carlos Brustolin e o Supervisor de Esportes, Sr. Marcelo Jurie H ehr, do Recreio da Juventude de Caxias do Sul/RS, fizeram a exposição da

proposta para sediar o XVII Mais Mais, em març  de 2013. Portanto, galera pode planejar a viagem para participar dessa próxima fabulosa competição, em uma cidade que no mês de març  celebra a festa da uva.

As provas previstas para a última etapa foram cumpridas com entusiasmo dos participantes, e com muita torcida nos revezamentos. Destaque para a Ekipilek que ganhou o 4x50 m medley e o 4X50m livres, decidindo

a vitória em ambos os revezamentos no último nadador da equipe. No revezamento quatro estilos, palmas para Francisco Assis Bezerra de Meneses, que com maestria fechou o revezamento, para o delírio da equipe e da torcida. E no revezamento livre, aplausos para Waldyr M. Ramos, ex-Presidente da ABMN, que caindo na água em visível desvantagem, levou sua equipe ao lugar mais alto do pódio



Leonardo Nogueira e  rica M. Heiss Lopes



Ekipilek - 4x50m livre (240+) Helane; Assis; Maria Lea e Waldyr

HOMENAGEM A ZÉ PEIXE

(5/1/1927 – 26/4/2012)

Todos o conheciam como **Zé Peixe**, mas foi registrado como **José Martins Ribeiro Nunes**. Sua profissão era Prático e para tanto, ele fez concurso e foi admitido em 1947, passando a ser Prático do Estado lotado na Capitania dos Portos de Sergipe.

Por quase sete décadas Zé Peixe guiou os navios a nado. Para ele, as lanchas rebocadoras - uma delas batizada com seu nome - que levam os práticos aos barcos eram desnecessárias. Quando havia um navio necessitando entrar na barra do Rio Sergipe, ele nadava até ele. Da mesma forma, após conduzir o navio até fora da barra, saltava e voltava para a terra nadando. Esse percurso podia demorar horas, chegando a percorrer 13km. Algumas vezes ele saía em uma embarcação e nadava até uma boia que sinalizava o acesso a barra de Aracaju, onde aguardava as embarcações que necessitavam de seus serviços para entrar na barra. Sua responsabilidade era, portanto, receber os navios em alto mar e guiá-los até a atracação no porto e vice-versa, evitando as armadilhas dos canais.

Tinha hábitos que chamavam atenção; não tomava água, e banho só de rio. Não gostava de usar sapatos, e seu maior desejo, considerado estranho, era continuar na Marinha de Sergipe mesmo depois de aposentado. Zé Peixe conhecia o rio como ninguém; conseguia levar navios para um porto seguro atravessando a barra do rio Sergipe, analisando ventos, prevendo o movimento das areias. Às vezes, jogava-se no mar bravio para achar a passagem. “O segredo é não nadar contra a correnteza”, explicava ele.

Foi agraciado com diversos prêmios e homenagens, entre elas da ABMN em 2005, durante o 38º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, quando também ao seu lado, Maria Lenk também foi homenageada.

Zé Peixe é lembrado como um dos sergipanos mais notórios de todos os tempos.



Zé Peixe no quadro recebido na homenagem de 50 anos de profissão. Nele tem escrito: “Um salto comum para si próprio, um mito para nós” - Os práticos do Brasil



A Oi esteve mais uma vez conosco

Lombalgia no esporte

Por: Edvaldo Bosio
Fisioterapeuta
Crefito 3/102.898F



Lombalgia pode ser definida como qualquer dor, com ou sem rigidez

(perda de mobilidade) que acomete da região lombar até a prega glútea. Quando existe uma irradiação dessa dor para as pernas ela passa a se chamar Lombociatalgia, porque se admite que o nervo ciático esteja envolvido. Nesses casos, é possível à dor estar acompanhada de déficit motor e/ou sensitivo, pois pode estar havendo um pinçamento do nervo ciático.

O Diagnóstico da lombalgia é feito através de uma avaliação bem elaborada com exames de imagem (Raio X e Ressonância Magnética) e questionamentos afins de identificar o tipo de dor, como ela acontece, que momento do dia ela ocorre e com qual gravidade e frequência ela aparece.

A Fisioterapia dispõe de diversos recursos e meios para tratar o quadro doloroso do paciente. Após

uma resolução significativa da dor, o Fisioterapeuta passa a trabalhar na investigação e correção do fator causal da lombalgia.

Diversos quadros de lombalgias no esporte acontecem por problemas musculares, ou seja, um desequilíbrio da musculatura lombar, principalmente da musculatura profunda das costas, bem como um desequilíbrio da musculatura abdominal. Nesses casos, o Fisioterapeuta trabalha com o reequilíbrio muscular através de alongamentos e fortalecimentos musculares, que devem acontecer de forma progressiva sem acarretar novas dores ao paciente. A Reeducação Postural Global (RPG) também é uma grande aliada no tratamento das dores lombares.

Alguns quadros de lombalgias e lombociatalgias podem acontecer em virtude de desvios rotacionais de vértebras da coluna lombar. Quando ele acontece, o Fisioterapeuta faz uso de técnicas manuais que vão ajudar no realinhamento vertebral e dessa maneira liberar os espaços articulares que podem estar

aprisionando as raízes nervosas do nervo ciático.

Após a resolução dos problemas de dores lombares os pacientes devem ser orientados a mudarem alguns hábitos e tomar mais cuidado com posturas do dia a dia que podem novamente causar problemas e dores na região lombar.

Dica: sempre que sentir algum problema ou dor na região lombar ou em qualquer parte do corpo não faça uso de automedicação. Procure sempre um profissional para o início de seu tratamento.

O autor é membro da *Sociedade Brasileira de RPG; Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva; Associação Brasileira de Reabilitação da Coluna Vertebral*

Contatos: Prime Fisioterapia Esportiva, RPG & Pilates

Instituto de Tratamento da Coluna - ITC Vertebral (11) 2062-8400 / 2062-8403

www.primefisioterapia.com.br

50° CAMPEONATO BRASILEIRO MASTERS DE NATAÇÃO

O 50° Campeonato Brasileiro Masters de Natação deu início ao circuito nacional da ABMN, e foi realizado na piscina do Parque Duvel, em São Luis/MA. Tivemos 400 atletas de 53 equipes de todo país nesta competição.

Fábio Dualibe e a Federação Maranhense de Natação juntamente com a equipe de colaboradores se esforçaram para oferecer um evento de qualidade. Muito sol, calor e pancadas de chuva (às vezes demoradas) marcaram o campeonato. No entanto, a alegria dos participantes era visível. Após as provas muitos atletas e acompanhantes puderam aproveitar a natureza maranhense, desfrutando de passeios e esticadas às praias.

A arbitragem trabalhou sem maiores incidentes, e vários recordes foram batidos, entre eles destacamos a bem sucedida tentativa de recorde mundial no revezamento 4X200m livre masculino da equipe 280+ do Fluminense Football Club. O quarteto composto pelos atletas

Gyorgy Pavetits, Antonio Carlos Orselli, Ondamar Silva e José Eugênio Guisard Ferraz fez a marca de 11' 28" 36.

TRISPORT e OI, nossos patrocinadores constantes compareceram na Cerimônia de abertura, sendo representados



4X50m medley (160+) Francy; Roberto Carlos; Débora e Paulo Antonio

pelos nadadores Roberto Carlos e Mario Sergio (TRISPORT) e pelo Sr Luis Mauricio Santos Lopes e Sra. Cristina Amelia Santos Gonçalves, representantes da OI no Maranhão. Autoridades também estiveram presentes como o Comandante do 24° Batalhão de Caçadores do Exército - Flavio

Peregrino e o Presidente da Federação Maranhense de Desportos Aquáticos, Sr. Márcio Luís Araújo da Cunha. A banda 24° B.C., sob comando do maestro tenente Luís Carlos, exibiu-se garbosamente no Parque Aquático, arrancando aplausos do público presente. No último dia de competição o grupo folclórico maranhense fez uma contagiante apresentação, levando os presentes a dançarem ao embalo do ritmo alegre e convidativo.

A equipe Maranhão Master - donos da casa - com 62 atletas inscritos, arrebatou o Troféu de 1° lugar entre as equipes grandes. A UNAMI ficou em 2° lugar e o C.R. Flamengo em 3° lugar. Entre as equipes médias o Fluminense F. C. sagrou-se campeão, ficando em 2° lugar o Pernambuco Master e em 3° lugar o Clube Paineiras do Morumby. Entre as equipes pequenas destacou-se o Botumaster como campeão, seguido da Academia Cavalão Marinho e da equipe de Santa Catarina Master.

No quesito Eficiência (leia a



Equipe Capixaba



Sofia Dualibi, mascote do Maranhão Master



matéria assinada pelo nosso Diretor Técnico, Aécio Barcelos), as três equipes vencedoras foram: 1º Fórmula (BH); 2º Paineiras do Morumby (SP) e 3º Master Paraná (PR).

Não podemos deixar de registrar o empenho de vários nadadores, que representaram seus clubes contribuindo para o



Academia da Praia - 4x50m medley - Marcia; Christiane; Liliane e Marcia

brilhantismo do evento. Parabéns a todos atletas pelas vitórias obtidas - medalhas ou não, mas pelo desafio de nadar, pois

nadar é viver (bem); nadar é ganhar!



Autoridades presentes Marcio Luis da Cunha; Carlão; Luis Mauricio Santos Lopes; Tenente Luis Carlos e Helane

Resultados – Premiação

Equipes Grandes	Equipes	Pontos
1º lugar:	Maranhão Master	4.062,50
2º lugar:	UNAMI	2.047,00
3º lugar:	C.R. Flamengo	1.754,00
Equipes Médias		
1º lugar:	Fluminense F.C.	1.158,00
2º lugar:	Pernambuco Masters	1.126,00
3º lugar:	C. Pineiras do Morumby	1.113,00
Equipes Pequenas		
1º lugar	Botumaster	455,00
2º lugar	Acad. Cavalo Marinho	300,00
3º lugar	Sta. Catarina Master	271,00

Troféu Eficiência Resultado

Equipe	Nº de atletas	Pontos	Eficiência
1º lugar: Fórmula-BH	8	938	117,25
2º lugar: C. Paineiras do Morumby	11	1.113	101,18
3º lugar: Masters Paraná	11	996	90,55

PARABÉNS AOS ATLETAS QUE SUPERARAM RECORDES

50° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação – São Luis/MA

28 recordes superados na competição - 1 recorde Mundial; 20 recordes Sul-Americano e 28 recordes Brasileiro (provas e tempos disponíveis no site da ABMN)

Alfred Jacob; Antonio Carlos Orselli; Carla Barbosa de Arruda; Carlos Martins Motta; Carlos Eduardo A.F. de Alencar; Christiane Lopes Larcher; Claudia Vanisse; Diva Cataneo Fuganti; Elaine Renata Querubim; Fabienne Guttin; Herilene H. de Freitas; Gyorgy F. Pavetits; José Eugênio Gisard Ferraz; Lucinilda R. do Nascimento; Maria Daniele T. de Araujo; Michele A. R. da Luz; Márcia Valéria C. Lima; Ondamar Silva; Patrícia V. Ottero; Pompílio da Silva Céu Neto; Vera Lucia Simões da Silva e Suzani Silva Paz.

Algumas fotos foram gentilmente cedidas pelo fotógrafo que cobriu o evento. Paulo Veríssimo da Photo Swim.

Carla Arruda



Herilene de Freitas



Lucinilda R. do Nascimento



Fabienne Guttin

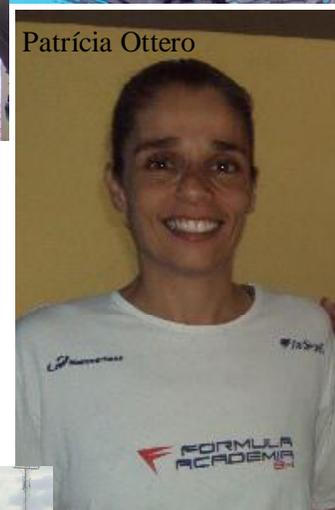


Vera Lúcia Simões



Pompilio da Silva Céu Neto

Patrícia Ottero



Diva Cataneo Fuganti



Revezamento 4x200m livre (280+) recorde mundial. Guisard, Ondamar, Orselli e Pavetits



Márcia Valéria Lima

NOTA DA ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

Senhores Sócios,

Conforme convocação na página da ABMN, a Assembléia Geral Ordinária para aprovação das contas da ABMN, período 2010/2011 estava marcada para o dia 20/04, às 16 horas na piscina do Clube Duvel. Não tendo quorum, a AGO foi adiada para o dia seguinte, 21/04, no mesmo horário, às 16 horas.

No dia 21/04, às 16 horas, compareceram ao local da reunião (sala de controle da competição) além dos diretores da ABMN – Carlos Roberto da Silva – presidente, Elaine Romero – Diretora Secretária, Aécio Barcelos Amaral – Diretor Técnico e Helene Magalhães – Diretora Financeira, apenas alguns sócios e um representante do Conselho Fiscal.

Foram cumpridos e votados os pontos de pauta. Porém, como as contas dos meses de novembro de dezembro/2011 ainda estavam em fase de conclusão e ainda seriam encaminhadas ao Contador da ABMN, a apreciação das contas daquele bimestre ficou em aberto. A Diretoria Financeira comprometeu-se a comunicar de imediato ao Conselho Fiscal quando da emissão do Balanço Geral de 2011, para apreciação e posterior apresentação aos sócios.

Desse modo, devido ao pequeno número de presentes à Assembléia, e considerando que o Balanço Geral de 2011 está por ser concluído, a Diretoria da ABMN sugeriu, e os presentes acataram, deixar a **Assembléia em aberto**, com continuidade e conclusão no dia 30/06 – sábado, às 16h, na sede da RECRA, em Ribeirão Preto/SP, na arquibancada da piscina, durante o XVII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação.

VEM AÍ!!!

**CAMPEONATO SUL-AMERICANO
DE DESPORTOS AQUÁTICOS MASTERS**

30/outubro a 4/novembro 2012
Manaus/Amazonas - Brasil
Site oficial em construção

Natação: Vila Olímpica
Polo Aquático: SESI
Águas Abertas: Ponta Negra

WWW.SUDAMERICANOMASTER2012.ORG

O TROFÉU EFICIÊNCIA

Aécio Luís Barcelos Amaral
Diretor Técnico da ABMN

Nas competições da ABMN sempre houve premiação das equipes pela somatória dos pontos obtidos pelos seus nadadores nas provas individuais e nos revezamentos. Assim, quanto mais nadadores inscritos, mais pontos havia para ser conquistados. Como as competições da ABMN ocorrem em muitos estados diferentes, e considerando as enormes dimensões do Brasil, essa fórmula de classificar equipes acaba privilegiando as equipes sede e as de mais proximidade com o local da competição.

Com objetivo de premiar o esforço de mais equipes em participar dos eventos, e tornando mais equilibrada a disputa, a ABMN criou uma premiação diferenciada para equipes pequenas, médias e

grandes. Desse modo, surgiram disputas mais interessantes na competição, ficando nítido o esforço das equipes para conquistar estes troféus.

Nesta gestão, pensamos que seria muito interessante a criação de uma premiação que reunisse na disputa a maioria das equipes participantes nos campeonatos. Buscamos então uma fórmula que pudesse justificar matematicamente a escolha da equipe mais eficiente de cada competição.

Com esse espírito em 2009 foi criado o “Troféu Eficiência”, que veio premiar as equipes que obtém o maior quociente entre os pontos obtidos na competição e o número de nadadores inscritos pelo time.

Dessa forma, se uma equipe inscreve 100 nadadores e consegue 1000 pontos, terá um quociente de 10 pontos por atleta. Outra equipe faz apenas 300 pontos na mesma competição, porém possui somente 20 nadadores, terá um quociente maior, de 15 pontos por atleta.

É uma premiação absoluta, sem divisão entre equipes pequenas, médias ou grandes. Porém, para ter direito a participar da classificação deste Troféu, as equipes devem possuir no mínimo sete nadadores.

No quadro que segue apresentamos os três primeiros classificados nos nove Campeonatos onde esteve em disputa o Troféu Eficiência:

EVENTO	ANO	LOCAL	POSIÇÃO	EQUIPE	Nº ATLETAS	TAMANHO
50º Brasileiro	2012	São Luis/MA	1º	FORMULA BH	8	MÉDIAS
			2º	PAINEIRAS DO MORUMBY	11	MÉDIAS
			3º	MASTERS PARANÁ	11	MÉDIAS
XVI TORNEIO ABERTO	2011	Ribeirão Preto/SP	1º	PAINEIRAS DO MORUMBY	18	MÉDIAS
			2º	C.O. DA POLICIA MILITAR/MG	8	PEQUENAS
			3º	BOTUMASTER	15	MÉDIAS
XVIII COPA BRASIL	2011	Brasília/DF	1º	C. R. FLAMENGO	16	MÉDIAS
			2º	MASTERS PARANÁ	16	MÉDIAS
			3º	PAINEIRAS DO MORUMBY	17	MÉDIAS
49º Brasileiro	2011	Campo Grande/MS	1º	BOTUMASTER	9	MÉDIAS
			2º	FLUMINENSE F.C.	12	MÉDIAS
			3º	PAINEIRAS DO MORUMBY	11	MÉDIAS
48º Brasileiro	2010	Fortaleza/CE	1º	MAC NINA	15	MÉDIAS
			2º	BOTUMASTER	9	PEQUENAS
			3º	MASTER RIO CLARO	16	MÉDIAS
XVII COPA BRASIL	2010	Londrina/PR	1º	BOTUMASTER	18	MÉDIAS
			2º	MASTER RIO CLARO	17	MÉDIAS
			3º	AQUAMASTER ITAIPU	27	GRANDES
XV TORNEIO ABERTO	2010	Ribeirão Preto/SP	1º	PAINEIRAS DO MORUMBY	23	MÉDIAS
			2º	FLUMINENSE F.C.	11	MÉDIAS
			3º	UNIV. TECNOLÓGICA FEDERAL/PR	9	MÉDIAS
47º Brasileiro	2010	Rio de Janeiro/RJ	1º	MAC NINA	30	GRANDES
			2º	MASTERS PARANÁ	25	GRANDES
			3º	PAINEIRAS DO MORUMBY	16	MÉDIAS
46º Brasileiro	2009	João Pessoa/PA	1º	PAINEIRAS DO MORUMBY	15	MÉDIAS
			2º	MASTERS PARANÁ	22	GRANDES
			3º	MAC NINA	13	MÉDIAS

Considerando o primeiro, o segundo e o terceiro lugar, desde 2009, estiveram em jogo vinte e sete Troféus Eficiência, e apenas onze equipes diferentes o receberam.

Somente cinco equipes se classificaram em primeiro lugar e 77% das equipes eficientes são de porte médio na competição.

Uma única equipe grande ficou em primeiro lugar. Todas as outras oito equipes vencedoras deste Troféu eram de porte médio.

A equipe do Paineiras do Morumby, de São Paulo, tem se mostrado a mais eficiente do Brasil, classificando-se entre as três primeiras em sete campeonatos, sendo a única que venceu três vezes. Em seguida vem a Botumaster, com quatro classificações e duas vitórias, e o Master Paraná, também com quatro classificações.

Acompanho com grande interesse a pontuação deste Troféu durante as competições da ABMN, e é muito interessante a alternância de posições dia a dia, período a período, prova a prova.

Em um campeonato Brasileiro, por exemplo, devemos ver na frente, no primeiro dia, uma equipe composta por mais nadadores de fundo. No segundo e terceiro dia da competição a predominância pode mudar de dono várias vezes, principalmente quando existe a divisão de idade entre 50 e mais pela manhã e 45 e menos à tarde. No último dia pode acontecer nova mudança na classificação, agora motivada pela presença das equipes nos revezamentos mistos.

Porém, no 50º Campeonato Brasileiro, não houve modificação desde a primeira etapa, e a equipe Formula BH liderou de ponta a ponta. Com quatro homens e quatro mulheres, todos bons nadadores, esteve presente nas provas de fundo, nas de velocidade, nos revezamentos masculinos, nos femininos e nos mistos, pontuando de todas as formas possíveis, atingindo a maior marca dos nove eventos disputados até hoje. Foram 117,25 pontos por atleta, em 126 pontos possíveis.

Um desempenho impressionante!



Equipe Fómula no Brasileiro

Inês Corbetta - técnica do Paineiras, juntamente com Aécio Amaral, Diretor Técnico da ABMN

VALÉRIA PICCIGUELLI (50+)

FILHA DE PEIXE.....

Ela é filha de pais nadadores que se conheceram nos treinos no mesmo clube. Casaram e como não poderia deixar de ser. Filha de peixe, peixinho é.

ABMN - O que a fez tornar-se uma nadadora master?

Valéria: Sempre estive em contato com as piscinas como atleta até os 18 anos, e como professora de natação até os dias atuais. Não sabia o que era ser nadadora master até ser convidada a participar de um campeonato mineiro de masters em 1995. Nessa mesma época chamei minha mãe, que também tomou gosto retornando às piscinas, fazendo parte da nossa equipe e não parando mais. A natação está no sangue da nossa família. Em 1996 fizemos um revezamento de irmãos (Irmãos Picciguelli), e para surpresa nossa conseguimos ficar em 3º lugar.

ABMN - o que representa ser master?

Valéria: palavra já diz tudo "Mestre". Pessoalmente ser uma nadadora master é uma mistura de alegria, experiência, socialização, confraternização e prazer. Nessa engrenagem supero meus limites, trazendo benefícios a minha saúde global, não deixando de lado a responsabilidade comigo mesma e com a equipe; e tudo isso com muita satisfação.

ABMN - Fale de sua equipe e de seus treinos;

Valéria: nado pelo UTC (Uberlândia Tênis Clube), que é uma equipe descontraída, alegre e divertida. E como todos sabemos



que treinar em equipe é mais estimulante, somos uma equipe pequena em número de atletas, mas que se torna grande nas conquistas.

Quanto aos treinos não tem segredo; se você quer melhorar temos que treinar. Como o diz o ditado: "rapadura é doce mas não é mole". Treinamos de 2ª a 6ª pelo menos duas horas por dia e junto

comigo treinam minha mãe Yolanda Picciguelli e minha irmã Rosana Picciguelli de Melo. Como pode observar, a natação está em família até nos treinos.

ABMN - |O que teria a comentar sobre suas conquistas na natação master?

Valéria: minha maior conquista é a saúde e a qualidade de vida. Quanto aos resultados estão sendo agradáveis e servem para motivar cada vez mais. Sagrei-me campeã brasileira em 2010 nos 200 costas e obtive vários 2º e 3º lugares também. Fui campeã mineira em 2009, 2010 e 2011. Agradeço sempre a Deus acima de tudo pelo meu esforço e dedicação, e à minha técnica Marluce pelos seus treinos, pois estão trazendo resultados.

ABMN - Que mensagem deixaria para os associados da AMBN:

Para ABMN: parabéns e obrigada pela dedicação e trabalho.

Para os atletas: nadar é ótimo, ganhar é legal, vencer é gratificante, mas o mais importante é vencer a si mesmo, estipulando objetivos e buscando atingi-los.

CALENDÁRIO 2012

14th Fina World Masters Championships

Local: Riccione/Italia

Data: 03 a 17/06

XVII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação

Clube: RECRA

Local: Ribeirão/SP

Data: 30/06 a 01/07

XIX Campeonato Norte Nordeste Centro Oeste Masters de Natação - piscina de 25m

Clube: Iate Clube de Brasília

Local: Brasília/DF

08 e 09/09

XIX Copa Brasil Masters de Natação

Clube: GNU – Grêmio Náutico União

Local: Porto Alegre/RS

Data: 22 e 23/09

Campeonato Sul-Americano de Desportos Aquáticos Masters - Modalidades - Natação/Pólo Aquático e Águas Abertas

Local: Manaus/AM

Data: 30/10 a 04/11

Nosso lema é: de
nadadores para
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA
ABMN



DOCE VENENO

Artigo publicado em “VIDA E SAÚDE” (jan 2012) adaptado para o Informativo por Marlene Mendes – C.R. Icarai

Condimento universal, usado em quase todo tipo de alimento industrializado, o açúcar branco cobra um preço bastante alto para quem o usa sem restrições.

Um grande número de pessoas não acredita e muitas vezes nem toma conhecimento dos malefícios causados pelo açúcar branco refinado, achando inclusive, que ele não causa nenhum mal.

Antes de ser produzido em larga escala, se acreditava que o açúcar era uma droga com poderes medicinais como o ópio (do qual, nos dias de hoje temos a morfina). Percebeu-se, porém, que as pessoas que consumiam mais açúcar refinado (os ricos e os filhos dos proprietários dos armazéns)

adoeciam e que sua urina tinha um cheiro doce. Era o começo da descoberta de uma doença que não existia até então: o diabetes.

Por volta de 1800, cada pessoa consumia, aproximadamente, cinco quilos de açúcar a cada ano. Nos dias de hoje, estima-se que este consumo tenha chegado a cem quilos. Este absurdo se torna imperceptível porque ocorre através dos refrigerantes, café, pão, molho de tomate, iogurte e até nas bolachas de água e sal. Não é de admirar que o açúcar tenha sido apelidado de fantasma branco.

Deve-se ressaltar que, atualmente, parte dos problemas de saúde se deve ao uso do açúcar refinado. A razão disto é que, ao ser refinado, todos os elementos benéficos, como o ferro e o cálcio são retirados, mas estavam presentes no suco da cana. Entretanto, para que o açúcar seja metabolizado, esses elementos são necessários, e na sua ausência, os ingredientes são retirados dos dentes e dos ossos.

A maioria dos produtos refinados contém açúcar branco, pois a indústria, lamentavelmente, retira toda a fibra, as vitaminas e os minerais contidos nos alimentos, levando as pessoas a comprá-los sem perceber que estão sendo lesadas.

De acordo com as pesquisas, as bolachas recheadas, estão sem dúvida, entre os maiores produtores de cáries. Como elas contêm uma mistura de açúcar com farinha de trigo refinada, ao entrar em contato com o esmalte dos dentes, acaba se transformando em ácido corrosivo.

Precisamos de açúcar refinado para viver com energia? NÃO e NÃO. As frutas, os legumes e os alimentos integrais já contêm o açúcar que

precisamos, pois ele é liberado apropriadamente em nossa corrente sanguínea. Quando ingerimos açúcar refinado, acontece um aumento de energia que é seguido de uma queda brusca, que leva ao cansaço, ao esgotamento e à depressão.

Há muitas evidências e provas em relação aos malefícios que o açúcar refinado tem causado aos seus consumidores. Da perspectiva odontológica já temos uma realidade constante, pois desde a infância as crianças já se tornam prisioneiras dele.

Certa vez atendi uma criança de apenas um ano e meio de idade. O menino era alimentado com leite, açúcar e achocolatado na mamadeira. Seus dentinhos de leite estavam corroídos até as raízes por cáries que provocavam muitas



dores; a criança não tinha apetite e por esta razão, estava muito fraca. Imediatamente, recomendei à mãe que eliminasse o açúcar, mas a mãe respondeu que ele se recusaria a tomar o leite sem açúcar.

Esta era uma prova de que seu paladar já estava bastante corrompido.

Além do tratamento odontológico, era imprescindível uma reeducação alimentar. No começo do tratamento foi bastante difícil lidar com os hábitos errados da criança; foi necessária muita paciência, mas depois de um período de três meses, a criança já apresentava um quadro bem diferente; além do apetite normal, seu aspecto era muito saudável.

Entretanto, a maioria dos dentes teve que ser extraída, mas seus dentes permanentes só nasceriam a partir dos seis anos.

O sofrimento daquela criança me comoveu e confirmou minha certeza de que o açúcar refinado, as balas e os doces NÃO são a decisão correta para nossa alimentação.

O açúcar branco continua presente em todos os lugares, inclusive em algumas marcas de creme dental. Esteja atento aos ingredientes, pois o creme dental que contenha sacarose não é recomendável. Veja também os alimentos que você ingere e elimine o quanto for possível e incentive seus amigos a fazer o mesmo.

VOLUNTÁRIOS SE MANIFESTAM

O Pan-Americano Masters foi em novembro de 2011, mas os comentários positivos ainda repercutem nas redes sociais. No Informativo nº 78 publicamos os elogios dos participantes; e desta vez, são os voluntários que ganham voz.

Danielle Mendes Gilson. *Parabéns pela organização e respeito aos voluntários. Exemplo que deveria ser seguido por todos.*

Sandra Lopes. *Trabalhar com pessoas que agradecem o tempo todo . e organizadas como você (Elaine) e a equipe ABMN... Só elogios ... Parabéns! Saudade da turma ! Como definir os momentos vividos durante o Pan- American Masters de Natação 2011? Sinergia total, que deriva do grego synergía, cooperação sýn, juntamente com érgon, trabalho, a soma dos esforços, cooperação, ação muito bem coordenada”, pelos dirigentes da ABMN, que valorizam a todos os seus colaboradores, voluntários. Por isso resultado de sucesso neste grandioso evento! Muito obrigada a toda a família ABMN ...*

Luzia Oliveira. *Elaine, trabalhar com pessoas com sua experiência e organização não dá problemas; adorei!*

Carlinhos de Lima. *Mais que um trabalho voluntário, a experiência de estar ao teu lado (Elaine), recebendo e retransmitindo tuas orientações, enfim, te ajudando no trabalho foi uma experiência inesquecível. Meus agradecimentos à toda a Diretoria da ABMN pela confiança depositada não só em mim, mas em todo o grupo.*

João M. Filho. *Para mim foi uma grande experiência; e positiva. Evento bem organizado e os voluntários foram muito bem orientados. Tenho boas lembranças e só tenho agradecer a você Elaine que me adicionou ao time na época. Também foi uma ótima oportunidade de conhecer pessoas. Um abraço e até um próximo evento!*

Nunes Marot. *Trabalhar no Pan-Americano master foi maravilhoso! Aplausos à ABMN pela organização e respeito aos voluntários. Tudo o que foi a nó prometido, foi rigorosamente cumprido.*



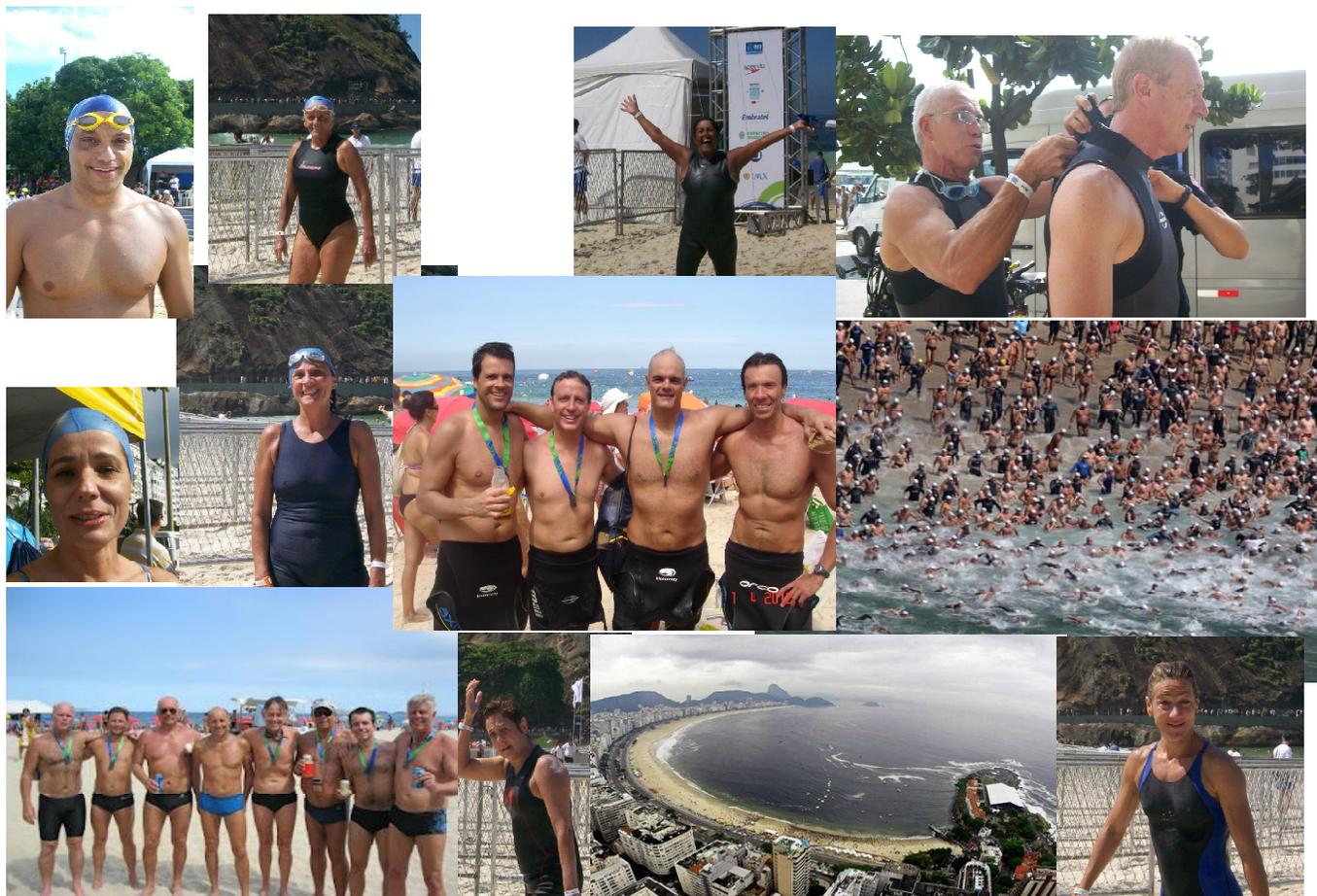
TRAVESSIA DOS FORTES

Em um dia perfeito – sol – temperatura da água convidativa, ondas amenas e muita disposição foi a marca desta 10ª edição da consagrada Travessia dos Fortes, realizada no último primeiro de abril, na cidade do Rio de Janeiro em Copacabana/RJ. Com a participação de 2.500 atletas de todas as idades, a prova de 3.800m teve a largada no posto 6, próximo ao Forte de Copacabana, e chegada no Forte do Leme com transmissão televisiva. Essa travessia é considerada a mais importante da América Latina, pois reúne atletas de todas as idades oriundos de diversos pontos do país. As duas Diretoras da ABMN estiveram presentes a fim de registrar a participação dos associados.

Jovens, adultos e idosos tomaram gosto pela competição, cuja inscrição (*on line*) é disputadíssima, ou seja, é uma verdadeira “prova”, dada a restrição do número de participantes. A largada foi dada em diferentes momentos, conforme a programação: 9h35m largada da prova feminina; 10h15m largada da prova masculina e 10h30m: largada da prova de atletas portadores de deficiência. O pelotão de elite feminino posicionou-se à frente das demais atletas, o mesmo sucedendo com o grupamento masculino.

Assistimos as largadas e de imediato rumamos para o ponto de chegada. Pelo alto falante ouvíamos as vencedoras e vencedores do pelotão de elite, que teve um local de chegada distinto das demais atletas. Nossos olhares estavam voltados para nossos masters, e a cada chegada, fazíamos uma saudação cumprimentando-os pelo feito.

A alegria de quem completava a prova era visível - braços ao alto, sinal de positivo com o polegar e outros gestos que denotavam a satisfação dos participantes. Teve também quem se ajoelhasse na chegada. Como não teve pódio, cada nadador que chegava recebia sua medalha de participação e posteriormente a de classificação. Todos eram cumprimentados pelos familiares e amigos e muitas fotos registravam o feito que certamente ficará na memória de quem completou a prova. Parabéns, sem distinção, a todos os participantes!



A ANSIEDADE NOS ATLETAS MASTERS DE NATAÇÃO NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Autor: Euclides Tavares de Melo Sobrinho

Orientador: Prof^o. MS. Ricardo Carneiro Bastos

RESUMO

A partir de uma visão da psicologia do esporte o presente trabalho tem a intenção de identificar o grau de ansiedade no período competitivo em atletas de natação máster. O objetivo do estudo concentrou em compreender a influência do sentimento de ansiedade nos atletas máster no período competitivo. Para a realização da pesquisa foram contatados dez atletas do sexo masculino, com idade entre 50 a 60 anos. O instrumento de coleta utilizado foi um questionário desenvolvido pelo Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal de Pernambuco, sob a orientação do professor Dr. Antônio Roberto Rocha Santos. Para todos os sujeitos que participara da pesquisa foi lido previamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como resultados a pesquisa identificou vários sintomas que aparecem nos atletas máster durante as competições. Os sintomas encontrados relacionam-se com aqueles encontrados na revisão de literatura da psicologia do esporte, que a ansiedade é um aspecto presente nos atletas e que deve ser alvo de pesquisas. Apesar da presença desse sintoma, a maioria dos atletas procura meios de se defender da ansiedade, procurando se concentrar, relaxar, meditar. Como conclusão encontrei que a ansiedade é um fator que pode contribuir positivamente ou negativamente no atleta, dependendo da forma que o sujeito a percebe, relacionado ao sentido que o esporte tem em sua vida.

Palavras chaves: Ansiedade. Psicologia do esporte. Natação. Competição.



Por quê minha equipe deve figurar no Informativo?

Lançamos, na carta que acompanhou o último Informativo, a proposta de os atletas elaborarem uma justificativa criativa que justificassem a pergunta título da matéria. A resposta vencedora foi da atleta Fabienne Guttin, que representou o Maranhão Master na última competição. Publicamos a justificativa juntamente foto da equipe

Para eternizar e renovar a magia para que as próximas gerações também possam desfrutar desse mundo de encantamento proporcionado por esta “arte”. Esta é a proposta da mágica sustentável, que tem por objetivo tornar os sonhos em realidade. Assim, é necessário ter novos sonhos para manter a magia renovada, para garantir que todos eles se tornem real e ajudem a transformar o nosso cotidiano (Issao Imamura).

Eis o que nossa equipe procura fazer... e o Informativo da ABMN é a base dessa realização.

A equipe quer ser uma companhia de capital aberto onde estarão reunidas todas as competências com um plano para ser bem sucedido! A oferta é pública! Entre nesse capital.

Vamos todos ganhar juntos!



Maranhão Master

O QUE É VIVER BEM?!

Um repórter perguntou à Cora Coralina o que é viver bem? Ela disse-lhe: “Eu não tenho medo dos anos e não penso em velhice. E digo prá você, não pense. Nunca diga estou envelhecendo, estou ficando velha. Eu não digo. Eu não digo estou velha, e não digo que estou ouvindo pouco. É claro que quando preciso de ajuda, eu digo que preciso.

Procuro sempre ler e estar atualizada com os fatos e isso me ajuda a vencer as dificuldades da vida. O melhor roteiro é ler e praticar o que lê. O bom é produzir sempre e não dormir de dia. Também não diga prá você que está ficando esquecida, porque assim você fica mais. Nunca digo que estou doente, digo sempre: estou ótima. Eu não digo nunca que estou cansada. Nada de palavra negativa. Quanto mais você diz estar ficando cansada e esquecida, mais esquecida fica. Você vai se convencendo daquilo e convence o outro. Então silêncio! Sei que tenho muitos anos. Sei que venho do século passado, e que trago comigo todas as idades, mas não sei se sou velha não. Você acha que eu sou? Posso dizer que eu sou a terra e nada mais quero ser. Filha dessa abençoada terra de Goiás. Convoco os velhos como eu, ou mais velhos que eu, para exercerem seus direitos. **Sei que alguém vai ter que me enterrar, mas eu não vou fazer isso comigo.** Tenho consciência de ser autêntica e procuro superar todos os dias minha própria personalidade, despedaçando dentro de mim tudo que é velho e morto, pois lutar é a palavra vibrante que levanta os fracos e determina os fortes. O importante é semear, produzir milhões de sorrisos de solidariedade e amizade. Procuro semear otimismo e plantar sementes de paz e justiça. Digo o que penso, com esperança. Penso no que faço, com fé. Faço o que devo fazer, com amor.

Eu me esforço para ser cada dia melhor, pois bondade também se aprende.” “Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.”



