



INFORMATIVO

JULHO/AGOSTO/SETEMBRO/2012

Ano

XX

nº 81

Vamos para XIX Copa Brasil Masters de Nataçao?

Este ano a XIX Copa Brasil Masters de Nataçao será realizada em Porto Alegre/RS, na piscina semi-olímpica do Grêmio Náutico União – GNU, na sede Moinhos de Vento, localizada à Rua Quintino Bocaiúva, 500. O GNU possui uma sede com 12.322m², sendo pioneiro no Brasil no funcionamento 24 horas. Nesta sede, encontra-se um parque aquático com cinco piscinas, sendo duas térmicas e uma olímpica (atualmente em reforma)

Fundado em 1906 por seis jovens garotos aficionados pelo remo e, que queriam ver seu esporte nas águas do Guaíba. Num barraco de tábuas como sede começou o que temos de grandiosidade do Clube de hoje. São três magníficas sedes, mais de 60 mil associados, cerca de 450 funcionários, e um dos maiores clubes da América Latina.

O GNU tem em seu quadro atletas de várias modalidades que já foram convocados para diversas seleções olímpicas brasileiras; Daiane dos Santos é uma delas. Neste ano, Guilherme Toldo na esgrima e a mais jovem integrante da equipe olímpica de nataçao Graciele Herrmann fazem parte da equipe do Clube.

NESTA EDIÇÃO:

Entrevista com Antonio Carlos Orselli pág. 3

Levantamento de peso na 3a idade págs. 4 e 5

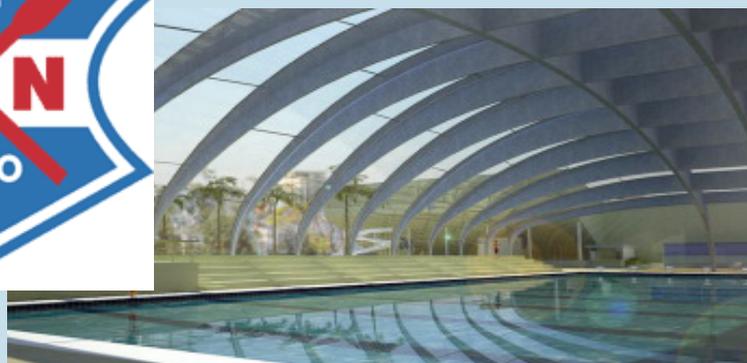
Homem versus Mulher págs. 6 e 7

XVII Torneio Aberto Brasil págs. 8 e 9

Uma prática para prevenir o envelhecimento e perda de memória pág. 12

14º Mundial de Esportes Aquáticos págs. 14, 15, 16 e 17

Entrevista com Sandra Cecília Domingos Ferreira pág. 18



PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos. Mais uma vez tenho o prazer de me dirigir a vocês, já passado metade de 2012. Estamos aproximando-nos de nossos últimos eventos esportivos do ano. Em setembro teremos o nosso regresso ao Rio Grande do Sul, desta vez para realizar uma Copa Brasil, na nova piscina de 25 metros. A competição será no Grêmio Náutico União, que sempre nos recebeu muito bem nos eventos que lá realizamos.

Encerrando o circuito de 2012, no final de outubro e início de novembro, realizaremos uma vez mais um Campeonato Sul-Americano, evento internacional, desta vez numa cidade que jamais recebeu qualquer tipo de evento de natação master. Assim, pela primeira vez iremos à Manaus, para realizar um evento internacional, como fizemos em Belém no ano 2000.

Neste Sul-Americano inicialmente pretendíamos realizar todas as modalidades aquáticas esportivas, no

formato do PAN de 2011. Porém, ficou inviável devido a alguns imprevistos de logística, principalmente por falta de quadro de arbitragem local de Nado Sincronizado e de Saltos Ornamentais. Estes dois fatores impediram a realização dessas modalidades, agravados pela falta de suporte político local, que nos obrigou também deixarmos de realizar as provas de Pólo Aquático e de Águas Abertas. Teremos somente o já tradicional Campeonato de Natação, que congrega a maioria dos esportistas aquáticos.

Espero que a realização desse campeonato em Manaus incentive ainda mais aos novos nadadores a participarem de nossos eventos. Esta região do país já produziu excelentes nadadores, e com esse evento, muitos irão reaparecer e quem sabe ficar conosco para sempre.

Obrigado a todos e nos vemos em Porto Alegre.

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

ANTONIO CARLOS ORSELLI (70+)

Campeão e recordista mundial um exemplo de determinação!

Em Riccione neste ano ele subiu ao topo do pódio nas provas de 50m e 100m peito e também nos 100m borboleta, foi ainda prata nos 200m peito e nos 200m borboleta. Diz a máxima que por detrás de um grande homem, existe uma grande mulher. Aqui o ditado se aplica. Antonio Carlos Orselli tem se destacado nas competições da ABMN, sempre com vitórias e sorriso aberto. Está claro que para forjar um campeão há uma ajuda às vezes silenciosa, e nesse caso, sua companheira há 47 anos, Neusa é seu esteio, sua parceira. Ela também nada, apesar de estar momentaneamente afastada das piscinas por motivos de saúde, mas é a grande incentivadora e tem cumplicidade nas conquistas de nosso entrevistado.

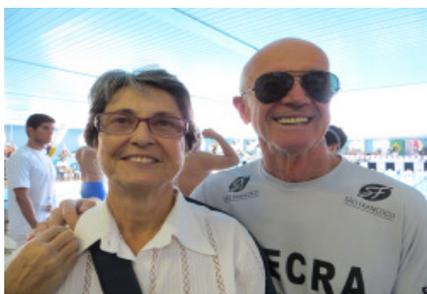
ABMN – Sabemos que em um dado momento de atleta teve um resultado que o incomodou, decidindo que o fato não mais se repetiria. O que se passou e como poderia relacionar esse desafio pessoal daquele momento para a natação master?

A. C. Orselli - A minha frustração deu-se na primeira competição de que participei, ainda juvenil junior, no longínquo 1957. Eu havia sido escalado para nadar os 100m borboleta, distância que eu jamais completara mesmo em treinos. Cheguei quase 25 metros atrás do penúltimo colocado. Fiquei muito envergonhado e me escondi na torre de saltos. Prometi treinar muito para jamais ser o último. Esse desafio norteou toda a minha carreira de nadador, que se encerrou em 1972. Quando voltei a competir como master, no Brasileiro em 1988, ainda carregava esse espírito de nadar para, pelo menos, não ser último.

ABMN – Como chegou à natação master?

A. C. Orselli - Voltei a competir a convite do pessoal do Limeira Clube, entidade da qual houvera sido treinador por duas temporadas, paralelamente à minha

função como funcionário do Banespa. Obtive dois segundos lugares, nos 50m e 100m peito, o que fez que eu me entusiasmasse a voltar a treinar com mais intensidade.



Neusa e A. C. Orselli

ABMN – A N e u s a também é associada e c o m p e t e , q u a l s e u papel nessa trajetória master?

A.C. Orselli - A Neusa foi nadadora em Araraquara e por onde passamos, em Limeira e Ribeirão Preto. Ela auxiliou-me formando nadadores e tocando as escolinhas de natação. Quando voltei a disputar foi justo inclui-la nas equipes, e ela sempre marcou grande número de pontos, mesmo nas competições internacionais. Ela é minha cúmplice na carreira; dá muita força e torce por mim. Já considerou a natação sua rival, hoje sabe que é sua parceira.

ABMN - Como são seus treinos, como os intercala com as demais atividades? E quando não está nadando, há uma outra atividade de lazer?

A. C. Orselli - Treino seis vezes por semana na piscina e outras três na academia. Nado entre 70 e 80 minutos por dia, intercalando sessões de baixa e alta intensidade,

coabrindo entre 2.400m e 2.600m, no máximo, a cada dia. Na academia faço duas sessões de musculação e uma de ginástica funcional com muito alongamento e exercícios localizados. Tenho a alimentação supervisionada por nutricionista, por isso evito frituras, gorduras e doces, e como pouca carne vermelha. No meu desjejum preparo um suco de couve, goiaba, beterraba, pepino, cenoura e sumo de 3 laranjas; que tem como acompanhamento, pão com queijo branco ou requeijão. Tomo alguns suplementos especiais e procuro descansar o máximo possível. Quando não estou nadando meu principal lazer é visitar os filhos em Blumenau e São José dos Campos onde também treino quando os visito. Gosto de reunir os amigos para um bom macarrão e vinho. Também faço parte da Sociedade Araraquarense dos Criadores de Sacis, que se reúne mensalmente para célebres sessões étlicas e gastronômicas.

ABMN - Você foi campeão em Riccione este ano, pode descrever como foram as homenagens pelas conquistas?



A. C. Orselli - Na minha chegada de Riccione houve uma recepção na rodoviária local, e alguns companheiros de equipe do Rio Claro Master compareceram para prestigiar-me. Foi inesperado e emocionante! Também fui homenageado pelo pessoal da Unami em competição disputada na Clip Academia, em Campinas. A Câmara Municipal de Araraquara vai me entregar, no dia do meu aniversário, 23 de setembro, a Medalha do Mérito Esportivo. Eu havia sido campeão mundial em provas de revezamento (4x50m livre e 4x50m medley, em Sheffield/1996)

e naquela época, o fato repercutiu muito por aqui. No entanto, os títulos em Riccione provocaram grande alvoroço na cidade, e tem repercutido até hoje. Sou parado na rua, na quitanda e no supermercado para cumprimentos e isso é muito emocionante, e é estimulante para tentar manter o nível dos resultados.

ABMN - Para o associado que se inspira em seus feitos, que recomendação lhe daria? Muito treino? Determinação? O quê?

A. C. Orselli. Para os associados da ABMN faria as seguintes recomendações: 1) Não treine sem

passar por exames médicos apurados; 2) Não faça nada além das suas forças; 3) Não faça esforços que o deixem cansado muito tempo depois; 4) Treine com um técnico que lhe inspire confiança; 5) Faça amigos nas competições e nos treinos; 6) durma pelo menos seis horas cada noite; 7) Alimente-se bem; 8) Divirta-se com a natação - não faça dela motivo de sofrimento. Se você almeja títulos e não apenas manter e melhorar a saúde, estabeleça uma meta factível e vá em sua busca. Você pode!

Levantamento de peso na 3ª idade

Luiz Martins CREF 24989-G/SP

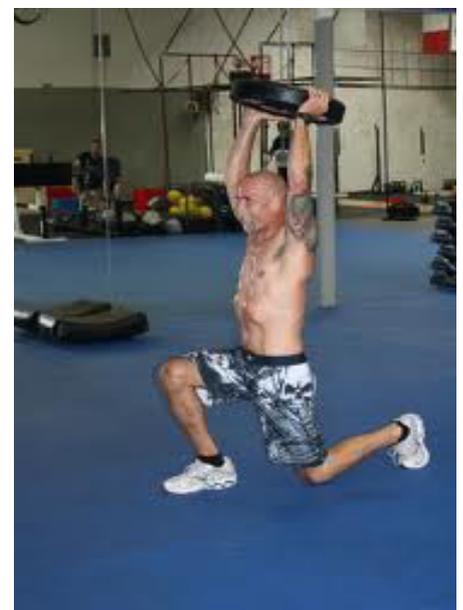
Com o passar do tempo vamos envelhecendo e esse processo assume, por vezes, formas desagradáveis, pois o indivíduo torna-se limitado ao realizar coisas simples, que antes eram rotineiras em sua vida. A população de idosos tem crescido não só no Brasil como em todo mundo, daí a necessidade de se criar estratégias para contribuir nesse processo.

Uma das práticas de grande destaque que vem contribuindo para melhor qualidade de vida dessa população é o Levantamento de Peso (Básico e Olímpico). Os benefícios desta atividade vão muito além da estética; a prática ajuda na diminuição do estresse, aumenta a interação social, combate o sedentarismo, a

aterosclerose, controla a hipertensão arterial, obesidade, diabetes, osteoporose entre outros problemas decorrentes do envelhecimento.

Um estudo publicado no jornal *The Australian* mostra que “levantamento de peso pode reduzir em 50% a depressão nos idosos”. Assim, o levantamento de peso talvez produza resultados semelhantes à terapia medicamentosa em combater a depressão em idosos, de acordo com o geriatra Dr. Nalin Singh, do Hospital Real Príncipe Alfred, de Sydney. No estudo que abrangeu 60 homens e mulheres com 72 anos em média, ao realizar um treinamento de levantamento de peso, sentiram “uma melhora de

30% na depressão, igual aos que não levantaram peso, mas receberam o tratamento médico padrão”, diz *The Australian*. Além de combater a depressão, o levantamento de peso fortalece os “ossos e os músculos dos idosos, ajudando-os a evitar quedas.



Também ajuda a controlar artrite, diabetes e pressão alta”, relata o jornal.

Já é bem conhecido que nos treinos de CrossFit as séries com levantamento de peso e outros exercícios multi-articulares colaboram para minimizar o declínio cognitivo e de mobilidade em idosos, segundo estudo

realizado pelo **Centro de Saúde e Mobilidade, em Vancouver.**

Uma

pesquisa

conduzida por

Teresa Liu-

Ambrose, filiada ao

Centro e

professora

assistente da

Faculdade de

Medicina,

investigou um

grupo de mulheres,

entre 65 e 75 anos,

que praticavam o

levantamento de peso de uma a

duas vezes por semana. O grupo

apresentou, ao final de um ano,

melhoras nas funções cognitivas e aumento na resistência muscular.

Liu-Ambrose afirmou que o estudo foi capaz de demonstrar que um simples treinamento com pesos em idosos pode aumentar a velocidade de locomoção, além de melhorar a capacidade em adotar decisões precisas rapidamente. Pesquisas



anteriores mostravam que exercícios aeróbicos, como caminhadas ou natação, melhoravam as funções cognitivas

do cérebro, porém, pacientes idosos com dificuldades de locomoção eram incapazes de se beneficiar com as atividades. A pesquisadora destaca que o declínio cognitivo entre os idosos é um fator de risco para quedas. Segundo ela, 30% dos idosos sofrem quedas a cada ano e muitas delas causam fraturas no quadril. São mais de quatro mil feridos a cada ano, custando ao sistema de saúde do Canadá cerca de US 75 milhões. Liu-Ambrose é uma das poucas pesquisadoras do país que investigam o papel da resistência de formação específica na promoção da mobilidade cognitiva de pessoas idosas.

Então, como foi visto nestes dois estudos citados, com propósitos e em países diferentes, trabalhar com levantamento de peso é bom e saudável para a terceira idade. Mas sempre temos que lembrar que este movimento é muito específico, e deve ser ensinado por um profissional capacitado e com experiência no assunto.

Vamos Treinar!!!



A Oi esteve mais uma vez conosco

Força – Homem *versus* Mulher

Profª Elke Oliveira – Personal Trainer

Graduada em Educação Física pela Universidade de Brasília

Pós-graduada em Musculação e Treinamento de Força pela Gama Filho e em Fisiologia do Exercício pela Veiga de Almeida

Membro do Gease - **Grupo de Estudos Avançados em Saúde e Exercício**

Disponível em: www.educaçãofisica.org

Introdução. A diversidade entre os seres humanos sempre foi alvo de estudos / discussões e os temas variam desde humor negro até questões biológicas e sócio-culturais. Uma das maiores controvérsias acontece quando comparamos homem e mulher, tanto que o conceito de gênero surgiu em função (entre outros motivos de ordem política) da subordinação e da desigualdade existente nas relações entre os sexos. Durante muito tempo as mulheres foram consideradas seres inferiores física e intelectualmente, sendo submetidas a uma condição de subserviência. Para elas eram reservados os papéis de esposas e mães, não possuíam o direito de estudar ou trabalhar, não podiam votar ou debater temas como violência e sexualidade.

O incentivo a prática desportiva para as mulheres teve início na década de 30. Isso gerou duas correntes. Uma de incentivo, que via o esporte como meio de socialização e prática de atividade física; e outra totalmente contra, que temia quebrar paradigmas sociais e sexuais instituídos para cada sexo. Isto fez com que a participação significativa de meninas e mulheres nas competições ocorresse somente 40 anos depois (década de 1970). Atualmente as atividades atléticas estão muito mais acessíveis e tem demonstrado resultados surpreendentes, levando os pesquisadores a se questionarem sobre as diferenças na capacidade física entre mulheres e homens. Os temas mais abordados têm sido com relação à composição corporal e desempenho atlético. Neste texto tentaremos esclarecer algumas dúvidas sobre a diferença entre mulheres e homens quando comparamos a qualidade física força.

O número de mulheres que utilizam o treinamento de força como parte do seu planejamento desportivo, condicionamento físico e estética tem aumentado consideravelmente. Uma prova é a crescente utilização das academias (salas de musculação), centros de treinamentos (atletas) e uma maior popularização das provas de fisiculturismo, levantamento de peso e os concursos de fitness.

Quando ouvimos falar em força, as mulheres são sempre consideradas o sexo frágil. Nos primeiros estudos, os resultados afirmavam que os homens eram, para membros inferiores, 30% mais fortes que

as mulheres e no caso dos membros superiores estes valores chegavam a 60% (WILMORE e COSTILL 2001). Será isto sempre verdade?

▣ Variáveis que influenciam na força muscular

A força muscular depende de muitas variáveis como: tipo de contração realizada (concêntrica, excêntrica, isométrica), segmento corporal, tipo de movimento, sistema de alavancas, tipo de teste (Tabela1) e proporção de massa corporal magra.

Referência	Movimento	Tipo de teste	Mulher % do homem
Cureton et al 1988	Extensão do cotovelo	1RM	42
Miller et al 1992	Extensão do joelho	1RM	62
Miller et al 1992	Extensão do joelho	1M	52
Colliander e Tesh 1990	Extensão do joelho	PTIC 60°	69
Wilmore 1974	Supino	1Rm	37

Por exemplo, a força da mulher no teste de 1RM em uma máquina extensora não chega a 50% da dos homens (CURETON et al 1988); no entanto, o pico de torque concêntrico, na mesma máquina, em 90% das mulheres é de 78% do torque dos homens (COLLIANDER e TESCH 1990). Wilmore em 1974 relatou que 1RM do supino das mulheres é 37% do supino dos homens. Se o valor da carga for expresso relativamente à massa corporal magra, esse valor aumenta para 46/55%. Já a força isométrica máxima no movimento de pressão de pernas equivale a 73% dos valores masculinos, chegando a 92 /104% quando comparadas de forma relativa (massa magra).

Na verdade as qualidades inatas do músculo e seus mecanismos de controle motor são similares para as mulheres e homens, como verificou Schantz et al em 1983, através de tomografia computadorizada. Outros dados deste mesmo estudo confirmaram que os níveis absolutos de força foram maiores nos homens, porém não observaram diferenças quando a força foi expressa por unidade de área do músculo.

Outros fatores que podem influenciar no desenvolvimento da força muscular são: recrutamento e sincronização de unidades motoras (MCDONAGH

e DAVIES 1994), comprimento inicial do músculo ativado, ângulo e velocidade da ação articular, armazenamento de energia e mudança no comprimento do músculo (WILMORE e COSTILL 2001). Não podemos esquecer que o treinamento (musculação) também influencia na quantidade de força.

Principais Alterações promovidas pelo treinamento de força em mulheres:

- ▶ Ganho de força (próximo ao dos homens);
- ▶ Perda de massa corporal total (ficam aparentemente mais magras);
- ▶ Perda de massa gorda;
- ▶ Perda de gordura relativa;
- ▶ Ganhos de massa magra isenta de gordura;
- ▶ Tecido ósseo e conjuntivo sofrem alterações (aumento da densidade óssea);
- ▶ Diminui o risco de lesões (esporte);
- ▶ Aumenta o metabolismo de repouso (contribuindo para o emagrecimento);

Curiosidades

Segundo Wells 1978, as mulheres são tão ou até mais beneficiadas com o treinamento de força quanto o homem.

Treinamentos de força para mudanças na composição corporal são da mesma magnitude em homens e mulheres (FLECK & KRAEMER 1999)

Em um treinamento de força idêntico as mulheres ganham força muscular na mesma velocidade ou maior do que os homens (CURETON et al 1988).

Em geral ambos os gêneros tem o mesmo % de fibras tipo I e II (DRINKWATER, 1984).

Os homens em repouso têm 10x as concentrações de testosterona das mulheres (WRIGHT, 1980). Isto pode explicar os maiores ganhos de hipertrofia muscular nos homens.

Masculinização

Atualmente há uma preocupação das mulheres quanto a ficarem masculinizadas, mas não há motivos para se preocupar, uma das razões são os níveis baixos de hormônios masculinos (10x menos testosterona). No entanto essas diferenças hormonais não significam que seja impossível para a mulher ganhar massa muscular. Existem fatores de crescimento como a isoforma autócrina/parácrina do IGF-1 (tipo insulina), liberados em decorrência do treinamento de força (musculação) que atuam diretamente na região estimulada, sendo considerado por diversas pesquisas científicas como um fator essencial do processo de hipertrofia muscular. O importante é direcionar o treino para que os objetivos sejam atingidos.

Conclusões

Os níveis de força das mulheres, quando comparados de forma relativa, podem ser iguais ou maiores que os dos homens principalmente nos membros inferiores, porém inúmeras são as variáveis (intrínsecas e extrínsecas) que influenciam na mensuração desses valores. O índice elevado de ganho de massa muscular é genético, e caso a hipertrofia ocorra de maneira acentuada (que é difícil) é possível de ser controlado com o treinamento. O que não pode acontecer é um treinamento com sobrecargas inferiores àquela recomendada (exemplo- executar 8 repetições com carga para 15), pois assim dificilmente os benefícios do treinamento serão otimizados.

ERRATA

Quem recebeu o Informativo impresso pode não ter percebido, mas houve um erro gráfico na reportagem sobre o Troféu Eficiência (p. 13). Por motivos alheios à nossa vontade, a foto da equipe Fórmula, campeã não foi publicada, mas sim a repetição de outra equipe. Na versão on line as fotos estão corretas, e lamentamos o desconforto da equipe por essa falha. Pedimos desculpas à Equipe Fórmula e publicamos a foto correta nesta edição.



Equipe Fórmula – 1º lugar no Troféu Eficiência no 50º Campeonato Brasileiro Masters de Nataçao (abril/2012)

XVII TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

Nos dias 30 de junho e 01 de julho do corrente ano, realizou-se na Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto—RECRA, mais uma etapa do circuito nacional constante no calendário ABMN. O local é propício para rever amigos, pelo aconchego do clube. Com 413 atletas inscritos nas 20 provas individuais, o evento foi uma vez mais sucesso absoluto! Em dias de céu de brigadeiro, 47 equipes lotaram as arquibancadas do Clube. Também compareceram familiares de atletas, convidados e autoridades.

A anfitriã, de todos nós conhecida, Tia Cecília, estava recebendo a todos com seu sorriso e simpatia que lhes são peculiares. Os atletas ao chegarem encontravam uma piscina de excelente qualidade, e toda infraestrutura também impecável—vestiários, lanchonete, restaurante e demais dependências. A abertura contou com a presença de autoridades locais e na oportunidade foi prestada uma homenagem a Tia

Cecília, com o título de sócia benemérita da ABMN. O Presidente da ABMN, Carlos Roberto Silva,

convidou todos os medalhistas do Mundial em Riccione para a cabeceira da piscina e após palavras de reconhecimento pelos resultados alcançados, todos receberam uma salva de palmas.

Durante as provas houve sorteio de prêmios e distribuição de brindes entre os que disputavam as provas.

Um fato nada costumeiro, mas muito bem vindo foi o revezamento misto 120+ do Iate Clube de Brasília. A

equipe foi formada por uma única família; a mãe, Cláudia, os filhos João e Antônio e a noiva deste, Fernanda. Que outras equipes se espelhem nesta, e compareçam às competições da ABMN, pois essa união demonstra que a nataç

ção master tem o poder de agregar a família.

A arbitragem foi eficiente e vários recordes foram quebrados, sendo 15 brasileiros e 13 sul-americanos, como se pode observar no quadro que segue.

O nadador paulista Antonio Carlos Orselli recebeu uma homenagem de seus colegas de equipe pelas conquistas no Mundial em Riccione. O atleta retribuiu-a com mais recordes (sul-americano e brasileiro) nas provas de sua especialidade – peito e borboleta. Veja a entrevista com Orselli nesta edição.

Outros atletas brilharam nas águas da RECRA, em disputas emocionantes que resultaram em recordes, como por exemplo, os revezamentos 4X50m medley (160+) em que a equipe feminina do Pinheiros bateu o recorde Sul-Americano, e a mesma equipe também quebrou o recorde brasileiro nos 4X50m livre. Patrícia V. Ottero (40+), Márcia V. Lima (40+) Giseli C. Pereira (40+) e Marcus L. Mattioli (50+) e Leonardo Sumida (25+) também estabeleceram novas marcas sul-americanas e brasileiras. Maria de Lourdes Sampaio (80+) e Vera Lucia Simões (70+) engrossam a lista de



Antonio Carlos Orselli recorde brasileiro e sul-americano 50m peito



Marcus Mattioli recorde brasileiro e sul-americano 100m borboleta



recordistas brasileiras na presente competição.

O Troféu Eficiência foi disputadíssimo, mudando de clube a cada momento da competição. Ao término, a equipe mais eficiente foi o Fluminense Football Club, seguido da equipe Fórmula-BH e Uberlândia Tênis Clube.

Em relação às equipes, as melhores pontuações foram assim distribuídas:

- a) Equipes pequenas – Fórmula-BH; Botumaster e Clube Monte Líbano;
b) Equipes médias – Okuda Swim



Leonardo Sumida recorde brasileiro e sul-americano 100m costas



Gustavo Faria recebendo o troféu do circuito ABMN (2011)



Giseli Caetano recorde brasileiro e sul-americano 100m costas



RECRA 1ª colocada entre as equipes grandes



Equipes vencedoras do Troféu Eficiência

Team; C. R. Flamengo e C. Paineras do Morumby; c) Equipes grandes – RECRA; Praia Clube Sociedade Civil e Esporte C. Pinheiros.

A ABMN cumprimenta todos atletas, que abrilhantaram esta competição.



Revezamento 160+ do Iate Clube (mãe, filhos e noiva)

- 1) João Alexandre Ribeiro Gonçalves Barbosa
- 2) Claudia Ribeiro Gonçalves Barbosa (mãe)
- 3) Fernanda Alvarenga (noiva do Antônio)
- 4) Antonio Henrique Ribeiro Gonçalves Barbosa



Roberto e Mario da Trisport

ATLETA	EQUIPE	RECORDE
RECORDE SUL-AMERICANO		
PATRICIA VALLIM OTTERO(TRISPORT)	FORMULA-BH	RS 4ª 50 PEITO 40 +: 36.58
MARCIA VALERIA C. LIMA (EU NADO)	ACAD.PRAIA	RS 4ª 50 PEITO 40 +: 36.66
ANTONIO CARLOS ORSELLI	RECRA	RS 5ª 50 PEITO 70 +: 37.80
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)	PINHEIROS	RS 6ª 100 COSTAS 40 +: 1:05.52
LEONARDO SUMIDA	MAC-NINA	RS 7ª 100 COSTAS 25 +: 55.39
ANTONIO CARLOS ORSELLI	RECRA	RS 9ª 50 BORBOLETA 70 +: 35.82
ESPORTE CLUBE PINHEIROS "A" PINHEIROS		RS 10ª 4X50 MEDLEY 160 +: 2:15.77
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)		
EUNICE SAYURI NISHIMURA		
LUCINILDA R. DO NASCIMENTO (SINDSEP/AP		
FLAVIA DE SANTIS PRADA		
MARCUS MATTIOLI (TRISPORT)	FORMULA-BH	RS 15ª 100 BORBOLETA 50 +: 1:01.78
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)	PINHEIROS	RS 16ª 50 COSTAS 40 +: 30.33
MARIA DE LOURDES SAMPAIO	RECRA	RS 16ª 50 COSTAS 80 +: 1:03.76
MARCIA VALERIA C. LIMA (EU NADO)	ACAD.PRAIA	RS 18ª 100 PEITO 40 +: 1:20.93
ANTONIO CARLOS ORSELLI	RECRA	RS 19ª 100 PEITO 70 +: 1:25.37
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	RECRA	RS 20ª 50 LIVRE 70 +: 37.60

RECORDE BRASILEIRO		
PATRICIA OTTERO (TRISPORT)	FORMULA-BH	RB 4ª 50 PEITO 40 +: 36.58
MARCIA VALERIA C. LIMA (EU NADO)	ACAD.PRAIA	RB 4ª 50 PEITO 40 +: 36.66
ANTONIO CARLOS ORSELLI	RECRA	RB 5ª 50 PEITO 70 +: 37.80
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)	PINHEIROS	RB 6ª 100 COSTAS 40 +: 1:05.52
LEONARDO SUMIDA	MAC-NINA	RB 7ª 100 COSTAS 25 +: 55.39
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)	PINHEIROS	RB 8ª 50 BORBOLETA 40 +: 31.04
ANTONIO CARLOS ORSELLI	RECRA	RB 9ª 50 BORBOLETA 70 +: 35.82
ESPORTE CLUBE PINHEIROS "A"		RB 10ª 4X50 MEDLEY 160 +: 2:15.77
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)		
EUNICE SAYURI NISHIMURA		
LUCINILDA R. DO NASCIMENTO (SINDSEP/AP		
FLAVIA DE SANTIS PRADA		
MARCUS MATTIOLI (TRISPORT)	FORMULA-BH	RB 15ª 100 BORBOLETA 50 +: 1:01.78
GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO)	PINHEIROS	RB 16ª 50 COSTAS 40 +: 30.33
MARIA DE LOURDES SAMPAIO	RECRA	RB 16ª 50 COSTAS 80 +: 1:03.76
MARCIA VALERIA C. LIMA (EU NADO)	ACAD.PRAIA	RB 18ª 100 PEITO 40 +: 1:20.93
ANTONIO CARLOS ORSELLI	RECRA	RB 19ª 100 PEITO 70 +: 1:25.37
MARCIA VALERIA C. LIMA (EU NADO)	ACAD.PRAIA	RB 20ª 50 LIVRE 40 +: 29.22
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	RECRA	RB 20ª 50 LIVRE 70 +: 37.60

TROFÉU EFICIÊNCIA

Equipe	Nº de atletas	Pontos	Eficiência
1º lugar: Fluminense F.C.	10	562	56,20
2º lugar: Fórmula – BH	7	376	53,71
3º lugar: Uberlândia T.C.	11	552	50,18

PONTUAÇÃO POR EQUIPES

GRANDES	
EQUIPE	PONTOS
1º RECRA	2.802
2º PRAIA CLUBE S.C.	1.372
3º E.C. PINHEIROS	990
MÉDIAS	
1º OKUDA S.T.	828
2º C.R. FLAMENGO	680
3º C. PAINERAS DO MORUMBY	608
PEQUENAS	
1º FÓRMULA – BH	367
2º BOTUMASTER	300
3º C. MONTE LÍBANO/UNIMED	232

Nosso lema é: de
nadadores para
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA
ABMN



Uma prática para prevenir o envelhecimento e perda de memória.

Colaboração de Marlene Mendes – C. R. Icarai

Faça este exercício da cultura chinesa simples e eficaz... e verá.

A essência é que seus olhos devem estar fechados quando você pratica “Jin Ji Du Li” ... preste atenção. Eis o exercício: fique sobre uma só perna, com os seus olhos abertos. É só isso.

Experimente agora fechar os olhos. Se você não for capaz de ficar em pé por pelo menos 10 segundos seguidos, isso significa que seu corpo se degenerou ao nível de 60 a 70 anos de idade. Em outras palavras, você pode ter apenas 40 anos de idade, mas seu corpo envelheceu muito mais rápido.

Ficar sobre um pé com os olhos abertos, é uma coisa e fazer o mesmo com os olhos fechados ... a história é outra!

Não precisa levantar muito a perna. Se os seus órgãos internos estão fora de sincronia, mesmo levantando a perna um pouco vai fazer você perder o seu equilíbrio. Os chineses estão bem avançados no conhecimento do corpo humano.

A prática frequente e regular do “Jin Ji Du Li”, pode ajudar a restaurar o sentido de equilíbrio. Na verdade, os especialistas chineses sugerem que a prática diária por 1 minuto, ajuda a prevenir a demência.

Primeiramente, você pode tentar fechar os dois olhos, não completamente. Na verdade, é isso que o especialista de saúde Zhong Li Ba Ren recomenda.

A prática diária de Jin Ji Du Li, pode ajudar na cura de muitas doenças, tais como:

hipertensão; altos níveis de açúcar no sangue ou diabetes; o pescoço e doenças da coluna vertebral;

também pode impedi-lo de sofrer de demência senil.

Zhong Li Ba Ren escreveu um livro intitulado: “A autoajuda é melhor do que procurar ajuda dos médicos”, um best-seller que também foi o melhor livro de saúde à venda na China desde que foi publicado pela primeira vez no ano passado.

Seu sucesso pode ser medido pelo fato que rendeu mais de 1 milhão de cópias vendidas. Diz-se que de acordo com o entendimento de médicos chineses, a doença pode aparecer no corpo devido a problemas surgidos na coordenação entre os vários órgãos internos, o que faz com que o corpo perca o seu equilíbrio.

Jin Ji Du Li pode zerar esta inter-relação dos órgãos e como eles funcionam juntos.

Zhong Li Ba Ren disse que a maioria das pessoas não consegue ficar sobre um pé com os olhos fechados por 5 segundos, mas depois, praticando todos os dias, são capazes de fazer por mais de 2 minutos.

Quando você conseguir ficar mais tempo, a sensação de peso desaparece. Ao praticar Jin Ji Du Li, você vai notar que sua qualidade do sono fica melhor, a mente limpa e melhora a memória significativamente.

A coisa mais importante é que se for praticado Jin Ji Du Li com os olhos fechados por 1 minuto todo dia, você

não irá sofrer de demência senil (o que significa que o cérebro continuará saudável).

Zhong Li Ba Ren explicou que há seis meridianos principais que passam por entre as pernas.

Quando você ficar em uma perna, você sente dor devido ao exercício e, quando isso ocorre, os órgãos correspondentes a esses meridianos e suas formas começam a receber os ajustes necessários. Este método é capaz de se concentrar a consciência e canalizar o corpo até os pés.

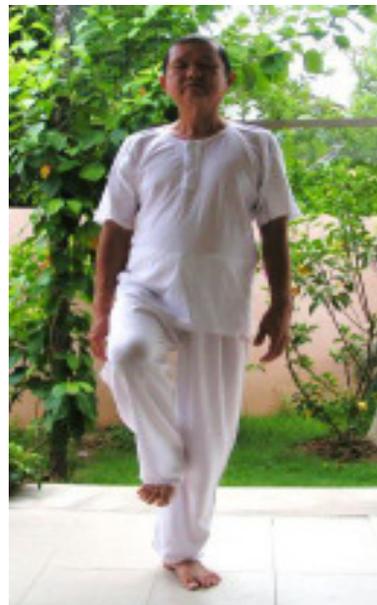
Os efeitos benéficos da prática de Jin Ji Du Li em várias doenças como: a hipertensão, diabetes, pescoço e coluna vertebral, começarão a ser sentidos rapidamente. Problemas como a gota também poderá ser prevenido. Cura doenças básicas como “Pés Frios” e também pode reforçar a imunidade do corpo.

Você não precisa esperar até que você tenha uma doença para começar a praticar Jin Ji Du Li.

É adequado para quase qualquer tipo de pessoa e especialmente be-

néfico em pessoas jovens, se praticadas diariamente, a probabilidade de adquirir problemas naturais da idade, será menor.

Não recomendado para pessoas cujas pernas são fracas e não podem ficar por longos períodos em pé.



CALENDÁRIO 2012

CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2012

**XIX Campeonato Norte Nordeste
Centro-Oeste Masters de Natação**
Local: Brasília/DF
Clube: Iate Clube de Brasília
08 e 09/09/2012

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 –
Local: Manaus/AM
Clube: Vila Olímpica de Manaus
Data: 30/10 a 03/11

NOVA PARCERIA – ABMN & SWIM CHANNEL




Reforçando o apoio que a ABMN vem tendo dos nossos patrocinadores TRISPORT e OI, junta-se a nós a revista Swim Channel, capitaneada pelo editor chefe Patrick Winkler. Essa parceria se apresenta com o status de também patrocinadora. Para tanto, teremos a exposição de anúncio de página inteira da ABMN publicada nas três próximas edições de 2012 (números 09; 10 e 11) da revista Swim Channel, e as todas as edições de 2013 (números 12; 13; 14; 15; 16 e 17). Cederá também gentilmente artigos de interesse da natação master a serem veiculados no nosso Informativo. Em contrapartida, a ABMN exibirá, ao lado dos nossos patrocinadores, Trisport e OI, a logomarca da Swim Channel. Essa parceria não envolve transações financeiras.



Por detrás dos bastidores

Quem telefona para a ABMN ou comparece pessoalmente na sede é sempre bem recebido por essa dupla. Elas trabalham com afinco nos bastidores da Associação e estão sempre atentas aos compromissos - vestem a camisa da ABMN. Neste mês de agosto ambas fazem aniversário, e por isso nossa homenagem a quem faz parte dos pilares da Associação. Parabéns Elizete e Ana Paula



14° MUNDIAL DE ESPORTES AQUÁTICOS – RICCIONE-ITÁLIA

A bela cidade de Riccion, localizada na costa do Mar Adriático, sediou o 14° Campeonato Mundial Master de Esportes Aquáticos nas cinco modalidades a saber: natação, águas abertas. Pólo aquático, nado sincronizado e saltos ornamentais. Na natação nossos atletas da América do Sul brilharam!



Reportamo-nos aos associados que disputaram suas provas, sempre em clima de confraternização e nosso Presidente, Carlos Roberto da Silva, reservou um destaque para esses atletas:

“Não havia me pronunciado antes, mas estava acompanhando de perto os resultados de todos os atletas brasileiros e também sul-americanos no Mundial da Itália. Concluí o relatório final que divulgado em nossa pagina principal. O resultado alcançado pelos brasileiros neste evento foi o mais expressivo de todos os campeonatos mundiais realizados fora do Brasil (lembrando que tivemos o realizado no Rio em 1990).



Em Riccione nossos atletas conquistaram um total de 160 medalhas sendo 25 de ouro, 12 de prata, 18 de bronze, e 89 medalhas de 4° a 10° lugar. Isso considerando

na natação e nas águas abertas a s . Contabilizamos também 2 medalhas de prata e duas de bronze nos revezamentos;

1 de ouro, 2 de prata e 3 de bronze nos saltos ornamentais; 1 de prata no Pólo aquático. Some-se mais 4 de 4° a 10° lugar, totalizando 159 medalhas.

Tivemos grandes destaques nas piscinas que foram traduzidos em medalhas de ouro como: Marcus Matioli com 6, Gisele Pereira com 4, Antonio Orselli com 3, Verônica

Balsano e Maria Salvadora com 2 cada, Eduardo Marroco, Herilene Freitas, Jander Mello, Jayme Reis, Ken Sorgi, Pedro Alpino, Raquel Stellet, e Thiago Rezzo, com 1 medalha dourada cada.

Em relação aos que conquistaram medalhas de prata sublinhamos os atletas: Antonio Carlos Orselli,

Herilene de Freitas, José Orlando Loro e Verônica de Andrade Balsano. Os que conquistaram medalha de bronze foram: Anton Carl Biedermann, Bruno Branco, Edilson Silva Junior, Eduardo Marocco, Guilherme Santos, Jayme Werner dos Reis, Jose Orlando Loro, Ken Amada Sorgi, Nelson Capello Filho, Pedro Douglas Alpino, Rene Leite, Rodrigo Nascimento Trivino e Verônica Andrade Balsano.

Mérito também àqueles que obtiveram da 4ª a 10ª colocação, afinal, estar entre os dez melhores do mundo é um feito inegável. Registramos aqui os atletas: Adriano Becari, Alexandre Lopes, Alfred Jacob, Andre de Lorenzi, Adriano Becari, Anete Guisard, Anton Carl Biedermann, Beatriz Hasckel,

Carlos Motta, Christiane Larcher, Detlef Werner Schultze, Diva Fuganti, Edilson Silva, Edson Junqueira E Silva, Edu Jaeger, Elza

Adolpho Mazzei, Euro Mello Junior, Felipe Maia, Guilherme Santos, Gustavo Pedrazzi, Herilene Freitas, Jayme Werner dos Reis, Jose Albuquerque Pinto Neto, Ken Amada Sorgi, Luiz Antonio Fagundes, Luis Felipe Carchedi, Maria Helena Padilla Costa, Maria Salvadora Penna, Marcelo Martins de Godoy, Marcia Valeria Cossatis, Mauro Tozzi



Neto, Nelson Campello Filho, Osamu Takarada, Paulo R. Pierre Motta, Pedro Douglas Alpino, Raquel Stellet, Rene Leite, Roberta Starosta, Rodrigo Nascimento Trivino, Ruy Alexandre Ramos, Sonia Feitosa, Sueli Rego, Suzani Paz, Thiago Rezzo, Vincent Shintar Fujiwara e Walter Marques.

Estão todos de parabéns, não só os medalhistas, mas todos os mais

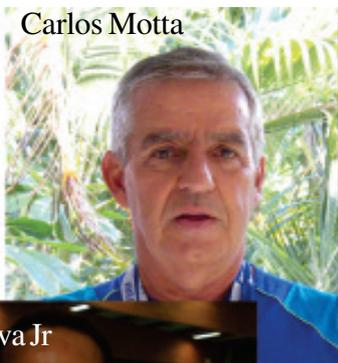
de 100 Brasileiros que foram à Itália.

Também nos saltos ornamentais temos que destacar 1 medalha de ouro, 1 de prata e 1 de bronze conquistada por Fernando Telles. Edmundo Vergara, defendendo o nome da ABMN, obteve 1 medalha de prata e 1 de bronze, e também destacamos a medalha de

bronze de Maria Helena Padilla Costa.

O pólo aquático também conquistou uma brilhante medalha de prata com a equipe Master Rio Waterpolo club na faixa dos 35 anos.

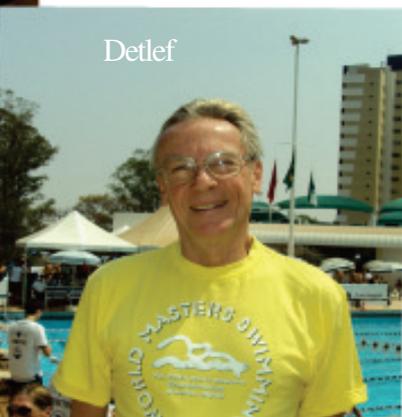
Nós da ABMN ficamos orgulhosos da força dos esportes aquáticos brasileiros.



Carlos Motta



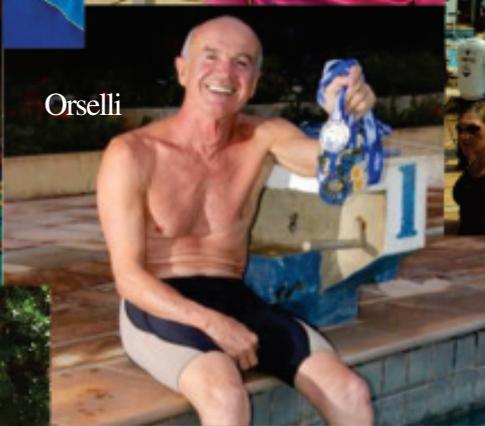
Anette



Detlef



Edilson Silva Jr



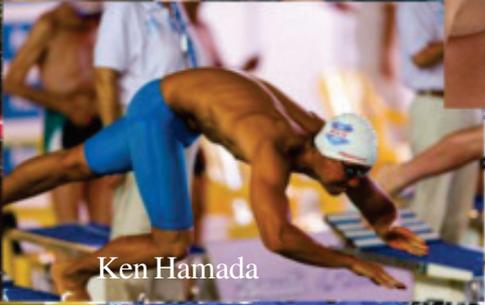
Orselli



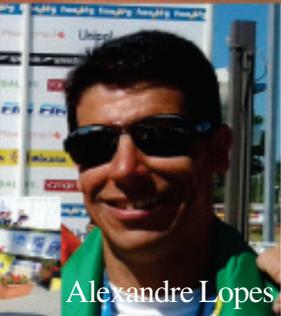
Osamu Takarada



Jander Lazaroni



Ken Hamada



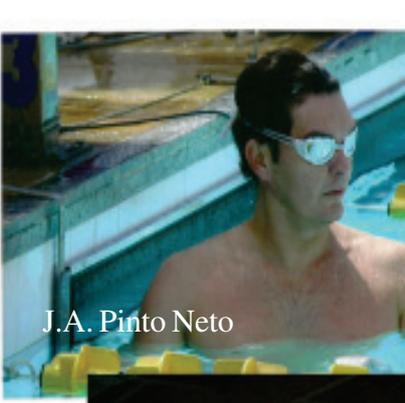
Alexandre Lopes



Roberta Starosta



Revezamento 100+ GNU Scalco, Tebe, Rezzo e Hamada



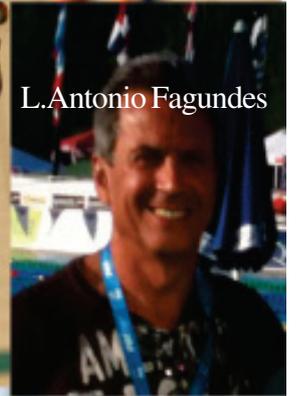
J.A. Pinto Neto



Diva



Christiane Larcher



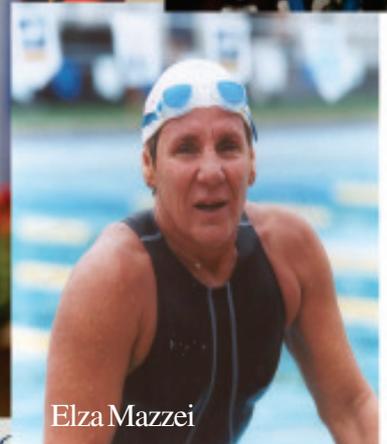
L. Antonio Fagundes



Giseli Pereira



Eduardo Marocco



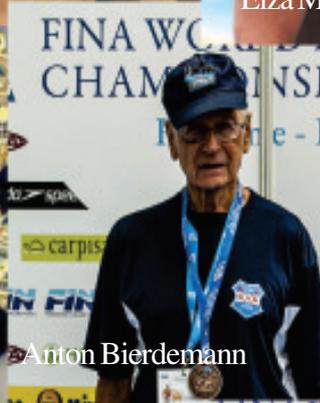
Elza Mazzei



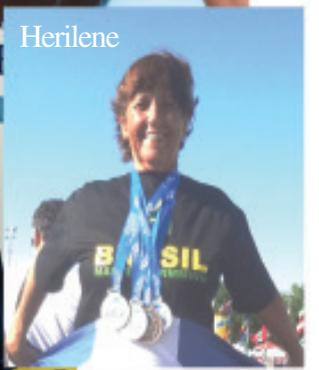
Marcus Matioli



José Loro



Anton Bierdemann



Herilene



Guilherme Santos



Marcelo Martins



Marcia Valéria



Raquel Finizola



Veronica Balsano



Suzani Paz



Thiago Rezzo



Rene Leite



Edson Junqueira



Adriano Beccari



Sonia Feitosa



Salvadora



Bruno Blanco



Gustavo Pedrazzi



Ruy Alexandre



Euro Mello



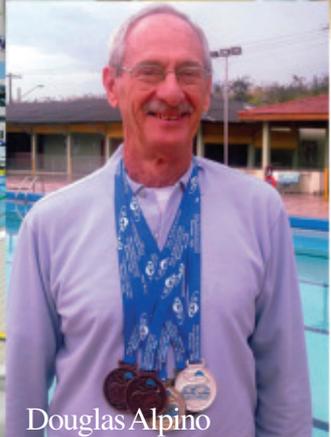
Beatriz Hasckel



Padilla



Rodrigo Trivino



Douglas Alpino



Jayme Werner dos Reis



Sueli Nunes Rego



Nelson Campello Filho

Sandra Cecília Domingos Figueira (55+)

Incentivada pelo marido e desafiada pela técnica, redescobre o gosto pela natação

Ela treinava e competia na década de 1970, mas como a esmagadora parcela das mulheres brasileiras, não deu conta de conciliar a faculdade, o trabalho e, posteriormente, casamento e o filho. Embora não deixasse de nadar, as responsabilidades com o trabalho foram aos poucos consumindo o tempo disponível, até ser obrigada a parar com a natação. Como consequência, veio o sobrepeso, a ansiedade e a tristeza. Mas para quem tem um marido que é parceiro, o cenário mudou quando Marcelo Felipe a incentivou voltar a nadar e a competir.

ABMN – Como foi seu retorno à natação?

Sandra Cecília - Foi difícil, pois decidir emagrecer 15 kg antes de voltar a nadar. Então comecei um condicionamento físico para ser aceita na equipe do Clube Pinheiros, que tinha os treinos fortes, e não aceitariam uma atleta sem condições físicas para treinar. Quando alcancei meu objetivo, apresentei-me à técnica da equipe, a Gi, que me disse: “*vamos fazer uma experiência de uma semana*”. Aceitei o desafio e confesso que o recomeço foi difícil, mas, rapidamente comecei acompanhar os treinos, dedicando-me todos os dias, e entrando numa ótima forma física.

ABMN - Quando começou a competir?

Sandra Cecília. Depois de dois meses de treinos a técnica convidou-me para assistir uma competição do circuito master, e sem que eu soubesse, ela havia me inscrito em três provas. Eu havia comparecido sem maiô, touca ou óculos, ou seja, não fui para competir, mas para assistir. Porém,

ela havia preparado outra surpresa; todo material que eu precisava para a prova ela tinha para me

o costas, e que hoje é o meu melhor estilo.

ABMN – Daí pegou o gostinho pelas competições master?



Sandra Cecília – Sim, e em outra competição faltou uma atleta para completar o revezamento quatro estilos. A Gi perguntou-me se eu poderia nadar borboleta. Não querendo deixar a equipe na mão aceitei. Aí começou uma nova fase no meu treino - o medley, que passei a gostar e que adoro nadar. Sempre termino o treino com 200m ou 100m medley para tempo.

ABMN – Então foi uma mudança considerável para quem chegou a ter estresse de trabalho a vencedora na natação master.

emprestar, e assim disputei aquela etapa.

ABMN – E como foi essa experiência?

Sandra Cecília – Melhor impossível! Ganhei três medalhas de ouro, sendo uma delas num estilo que eu nunca tinha nadado -

Sandra Cecília – Sim, foram esses pequenos desafios em competições e nos treinos que me fizeram e ainda fazem criar metas, como por exemplo: torneios paulista, campeonatos brasileiros, sul-americanos e mundiais. Tudo isso me deixa motivada a continuar a treinar seis vezes por semana.

ABMN – Como você coloca essa motivação em prática?

Sandra Cecília - Às vezes eu vejo algumas atletas mais jovens, que não conseguem treinar com frequência por causa do trabalho e dos filhos. Sempre que posso, aconselho a não pararem os treinos como eu fiz. Acredito que o apoio da família, do técnico e da equipe como um todo é um fator muito importante para ser um atleta master.

ABMN – O que a deixa satisfeita numa competição master?

Sandra Cecília - Até hoje, como na minha adolescência, minha mãe com 82 anos me acompanha em algumas competições, e meu marido também. Apesar de ser cansativo e não ser tão emocionante para eles, como é para mim, eu fico muito feliz de tê-los ao meu lado

ABMN – Quer dizer que o incentivo do seu marido Marcelo Felipe e a sugestão de uma semana de experiência rendeu?

Sandra Cecília – Com certeza! O incentivo do Marcelo Felipe para eu voltar a nadar foi fundamental. Depois, a sugestão da minha técnica, de fazer uma semana de experiência, eu diria que dura até hoje, com conquistas e desafios. Com tudo isso eu me tornei uma pessoa bem mais feliz do que há três anos. E se minha saúde e minha família permitirem, eu não vou parar de treinar e competir nunca mais!

RELEMBRANDO - (recordar é viver)

Nosso Vice-Presidente, Alberto Fonseca, encontrou uma foto do século passado, referente ao 3º Norte - Nordeste e Centro-Oeste, que foi realizado nos dias 13 e 14 de setembro de 1996, no Clube Náutico Capibaribe - Recife-PE. A imagem representa o quarteto do revezamento 4X50m medley (240+), que teve a participação de Cândida Gandolfo, Alberto Fonseca, Maria Helena Padilla e José Augusto. O revezamento foi recorde sul-americano da época.

Mande sua história também.



Ser Idoso ou Ser Velho

J. R. Nascimento

*Você se considera uma pessoa **idoso**, ou **velha**?*

E você que é jovem, como deseja chegar lá?

Acha que é a mesma coisa?

*Pois então ouça o depoimento de um **idoso** de oitenta anos:*

***Idosa** é uma pessoa que tem muita idade.*

***Velha** é a pessoa que perdeu a jovialidade.*

*Você é **idoso** quando sonha.*

*É **velho** quando apenas dorme.*

*Você é **idoso** quando ainda aprende.*

*É **velho** quando já nem ensina.*

*Você é **idoso** quando pratica esportes, ou de alguma outra forma se exercita.*

*É **velho** quando apenas descansa.*

*Você é **idoso** quando seu calendário tem amanhã.*

*É **velho** quando seu só tem ontens.*

*O **idoso** é aquela pessoa que tem tido a felicidade de viver uma longa vida produtiva, de ter adquirido uma grande experiência.*

Ele é uma ponte entre o passado e o presente, como o jovem é uma ponte entre o presente e o futuro.

E é no presente que os dois se encontram.

***Velho** é aquele que tem carregado o peso dos anos, que em vez de transmitir experiência às gerações vindouras, transmite pessimismo e desilusão.*

Para ele, não existe ponte entre o passado e o presente, existe um fosso que o separa do presente pelo apego ao passado.

*O **idoso** se renova a cada dia que começa; o **velho** se acaba a cada noite que termina.*

*O **idoso** tem seus olhos postos no horizonte de onde o sol despona e a esperança se ilumina.*

*O **velho** tem sua miopia voltada para os tempos que passaram.*

*O **idoso** tem planos.*

*O **velho** tem saudades.*

*O **idoso** curte o que resta da vida.*

*O **velho** sofre o que o aproxima da morte.*

*O **idoso** se moderniza, dialoga com a juventude, procura compreender os novos tempos.*

*O **velho** se emperra no seu tempo, se fecha em sua ostra e recusa a modernidade.*

*O **idoso** leva uma vida ativa, plena de projetos e de esperanças.*

Para ele o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega.

*O **velho** cochila no vazio de sua vida e suas horas se arrastam destituídas de sentido.*

*As rugas do **idoso** são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso.*

*As rugas do **velho** são feias porque foram vincadas pela amargura.*

*Em resumo, **idoso** e **velho**, são duas pessoas que até podem ter a mesma idade no cartório, mas têm idade bem diferente no coração.*

*Se você é **idoso**, guarde a esperança de nunca ficar **velho**.*

