



Associação Brasileira de Masters de Natação

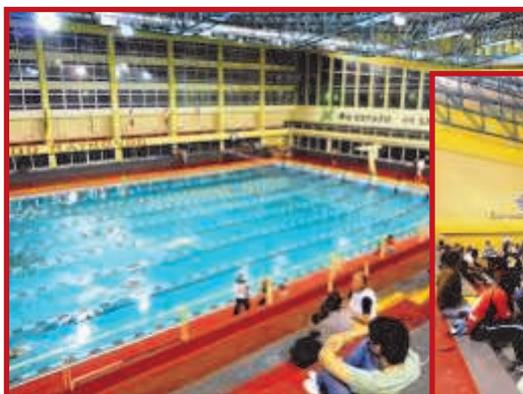
ABMN Informativo

Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Benefícios do Pilates	3
Alimentação para uma vida saudável	4 e 5
Superação e superação	6 e 7
XXI Torneio Aberto Brasil Master de Natação	8, 9 e 10
Os efeitos do cigarro num atleta	11
Entrevista—Eduardo Aquiles Fischer	12 e 13
XXIII Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Master de Natação	14
Por que sentimos Câimbras	15
Voluntários Rio 2016	16 e 17
Despertar Essencial	18
Calendário	18
Dia dos Pais	19
Dia da Secretária	20

Para finalizar 2016...

X CAMPEONATO SUL-AMERICANO-MALDONADO/URUGUAI de 7 a 13 de novembro



E

58º BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO - UBERLÂNDIA/MG, na maravilhosa piscina do Praia Tênis Clube de 24 a 27 de novembro.



Palavra da Presidente



Os meses de julho, agosto e setembro, 3º trimestre de 2016, foram vividos intensamente pela comunidade masters de natação. Tivemos nossas competições locais, Olimpíadas e Paralimpíadas, nas quais muitos de nossos atletas atuaram no gratificante trabalho de voluntários/colaboradores. Iniciamos o mês de setembro com o Norte, Nordeste e Centro-Oeste, em Macapá, Amapá – de forma surpreendente. A capital brasileira que divide o mundo em hemisfério norte e hemisfério sul recebeu as equipes das regiões envolvidas com grande estilo e carinho. Dias 17 e 18, foi a vez da RECRA, com a Tia Cecília encabeçando os trabalhos, realizamos o XXI Torneio Aberto. Muitos recordes quebrados, entre eles brasileiros e sul-americanos,

numa piscina reluzente. Água e temperatura nas condições ideais (matéria nesta edição). O ponto de destaque foi a entrega do TOP 10 FINA referente ao ano de 2015 aos nossos atletas. A premiação teve um novo lay-out nos certificados, e tivemos o lançamento do PIN de revezamentos, que agradaram a todos. Estamos nos preparando para mais dois eventos importantes – o Sul-americano em Maldonado, no Uruguai, com a participação de mais de 300 brasileiros dos quatro cantos do país, e também a última etapa do Circuito Brasileiro, em Uberlândia. Vale a pena ir nadar no Praia Clube, lá anunciaremos as novas sedes de competição para 2017. São lugares convidativos; aguardem! Ah, importante, no Praia teremos a presença da nadadora paralímpica e medalhista Susana Schnarndorf Ribeiro (veja matéria nesta edição), que irá a Uberlândia prestigiando-nos e nadando provas do programa. Com certeza teremos muitos *selfies* com ela. E vem aí o final do ano, mas com muitas competições pela frente. Não vamos perder os treinos.

Sucessos aquáticos a todos!!!

HELANE QUEZADO DE MAGALHÃES

Presidente da ABMN

ABMN Notícias
Informativo da Associação
Brasileira
de Masters de Natação

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

Presidente:

Helane Quezado de Magalhães

Vice-Presidente

Fco Assis Bezerra de Meneses

Diretora Financeira

Ana Grace Cesar Gomes

Diretora Secretária

Georgia Chaves
 (até 30 de setembro)

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Cesar L. C Sobral Vieira

J. Wilson Brasil Nascimento

Sergio Barros Costa

Os artigos publicados neste Informativo são de responsabilidade de seus autores

ABMN Notícias é uma publicação trimestral

Editora: Equipe ABMN
 Colaborou junto à Equipe neste exemplar, Elaine Romero, que passa a responder como Diretora Secretária a partir de 01 de outubro.

Diagramação: Leandro Mendes

Impressão: Gráfica Walprint

Rua Frei Jaboaão, 295

Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ

CEP 21041-115

www.walprint.com.br

Fone: 21 2209-1717

BENEFÍCIOS DO PILATES

Carla Mattos
Personal Trainer
CREF 7989/G -RJ

Praticar Pilates pode ser considerado um dos melhores exercícios para quem deseja aperfeiçoar a musculatura corporal, evitar doenças cardiovasculares, eliminar o estresse ocasionado pela correria do dia a dia, emagrecer, corrigir a postura, aumentar a flexibilidade, estimular a coordenação motora, prevenir fraturas ocasionadas pela osteoporose, melhorar concentração e amenizar dores. Enfim, uma infinidade de benefícios que, certamente, auxiliarão seu corpo e sua mente.

Quem pratica Pilates com frequência percebe as seguintes melhorias no corpo: postura, mobilidade e flexibilidade da coluna vertebral, melhor distribuição do tônus muscular, fortalecimento

do abdômen, estabilidade para a pélvis e ombros, conquista da saúde das articulações e complemento do treino para atletas de todas modalidades.

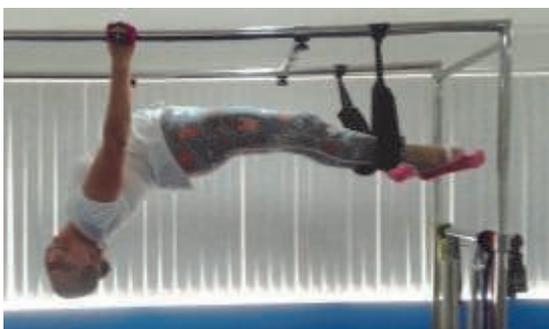
Natação e Pilates

Crawl, costas, peito ou borboleta? Difícil escolher quando o assunto é natação, um esporte apaixonante considerado um dos mais completos para o corpo e sua saúde.

Seja para quem precisa aperfeiçoar profissionalmente seu rendimento neste esporte, ou para quem deseja nadar com mais coordenação e uma respiração controlada, uma boa pedida é incluir nos treinos o Pilates, que além dos benefícios citados, traz vários

outros como: melhora da flexibilidade, do fortalecimento dos músculos e das articulações, prevenção de lesões, ganho de definição e massa muscular, equilíbrio, além de trabalhar a concentração e a mente.

Ilustramos a matéria com uma praticante de Pilates há cinco anos - Elisa Frontelmo (65+). Ela diz: *“Eu faço Pilates (com o mesmo fisioterapeuta) há cinco anos. Tenho artrose nos joelhos e em outras articulações. Os exercícios de Pilates fortaleceram a minha musculatura, além da postura, mobilidade e equilíbrio. Lendo a matéria posso afirmar que é exatamente o que aconteceu comigo. Fiquei uma velhinha esperta, rsrsrs”*



Elisa Frontelmo



Elisa Frontelmo



ALIMENTAÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Marcela Guimarães
Nutricionista Clínica e Esportiva

Atualmente muito se fala sobre hábitos de vida melhores para a manutenção da saúde e, dentro desse contexto, não podemos deixar de mencionar a importância de uma alimentação saudável.

Uma alimentação saudável, na verdade, nada mais é do que a ingestão de todos os nutrientes necessários para o pleno crescimento e o desenvolvimento, sendo também importante na prevenção de doenças. Cabe ressaltar, que a ingestão desses nutrientes deve ser realizada de forma equilibrada. Lembre-se que o símbolo da Nutrição é uma balança!

Os nutrientes necessários para uma alimentação saudável são divididos em macronutrientes e micronutrientes. Os macronutrientes são aqueles que precisamos em maior quantidade, como os carboidratos, as proteínas e as gorduras. Já os micronutrientes são aqueles que necessitamos em quantidades menores, como as vitaminas e os minerais.

A principal função dos carboidratos é o fornecimento de energia e sua recomendação de consumo é de 55 a 60% do nosso consumo diário de energia. As fontes de carboidratos são: arroz, massas, hortaliças, pães, biscoitos, frutas, etc...Desse grupo, preferir os carboidratos integrais, as hortaliças e frutas. Evitar alimentos industrializados ricos em açúcar pois acarretam riscos para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, como diabetes, hipertensão, obesidade, síndrome

metabólica e doenças neurológicas.

As proteínas possuem funções estruturais, enzimáticas, hormonais, imunológicas, entre outras e a recomendação de consumo é de 12 a 15% do nosso consumo diário de energia. As proteínas são divididas em proteínas de alto valor biológico e proteínas de baixo valor biológico. As proteínas de alto valor biológico



são aquelas que contém todos os aminoácidos essenciais, são proteínas de origem animal, como carne vermelha, frango, peixe, ovos, leite derivados. Já as proteínas de baixo valor biológico são aquelas de origem vegetal, como feijão, lentilha, soja, grão de bico, entre outras.

As gorduras são importantes na reserva energética, na proteção do organismo nas baixas temperaturas, na formação de hormônios, na absorção de algumas

vitaminas, além de proporcionar maior textura e sabor aos alimentos. Sua recomendação de consumo é de 25 a 30% do nosso consumo diário de energia. Cabe alertar que as gorduras saturadas (origem animal), quando consumidas em excesso, podem acarretar em riscos a saúde, principalmente doenças cardiovasculares, porém a pior gordura que podemos consumir é a gordura

trans (encontradas em produtos industrializados). Não possuímos recomendação de ingestão desse tipo de gordura, pois qualquer quantidade presente na nossa dieta já aumenta os riscos para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Já as gorduras monoinsaturadas (azeite) e as poliinsaturadas (óleos vegetais, oleaginosas e peixes) são aquelas que previnem contra as doenças cardiovasculares.

As vitaminas e os minerais são importantes para manter o bom funcionamento do organismo. Uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes é fundamental para conseguirmos atingir os níveis recomendados de cada micronutriente.

Não podemos deixar de falar sobre as fibras, que são componentes dos carboidratos, porém, não nos fornece energia. São fundamentais para o bom funcionamento do intestino, além de serem importantes na prevenção de

certas doenças, como as cardiovasculares, diabetes e certos tipos de câncer. Estão presentes principalmente nos vegetais (verduras e legumes), nas frutas, grãos integrais e leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico). A recomendação de consumo de fibras para adultos é de 20 a 35g por dia.

Outro fator importante é manter uma boa ingestão de água. A água é essencial para a manutenção da saúde pois auxilia na regulação da temperatura corporal, elimina as toxinas pela urina e pelo suor, molda o bolo fecal ajudando assim no combate a constipação intestinal, ajuda na distribuição dos nutrientes pelo organismo, entre outras funções. A recomendação de ingestão é de

aproximadamente 2 litros por dia. Essas são pequenas dicas, mas lembrem-se que o ideal é procurar um profissio-

nal da área de nutrição para ver o individual de cada pessoa e montar um plano alimentar específico. Nem sempre o que é bom para uma pessoa é bom para as demais.

Para finalizar, seguem algumas dicas para a manutenção de hábitos alimentares melhores:

- ▶ Evite fazer dietas da moda;
- ▶ Não tome suplementos alimentares sem orientação profissional;
- ▶ Faça uma alimentação diversificada;
- ▶ Evite ao máximo os alimentos industrializados;
- ▶ Evite ficar intervalos muito grandes sem se alimentar;
- ▶ Mastigue bem os alimentos;

- ▶ Não “belisque” entre as refeições;
- ▶ Evite frituras e prefira preparações grelhadas, cozidas e assadas;
- ▶ Evite o consumo de carne vermelha em excesso;
- ▶ Aumente o consumo de peixes;
- ▶ Troque os doces de sobremesa por frutas;
- ▶ Evite balas, chicletes e doces;
- ▶ Troque refrigerantes, mesmo os *lights*, por sucos naturais;
- ▶ Consuma diariamente frutas, verduras e legumes;
- ▶ Preferir os cereais integrais;
- ▶ Troque os queijos amarelos por brancos e leite integral por desnatado;
- ▶ Beba 2 litros de água por dia;
- ▶ Evite bebidas alcoólicas.



A

nuncie aqui sua empresa ou seu produto

Preços especiais para associados

Informações: abmn@abmn.org.br ou secretaria@abmn.org.br

SUSANA SCHNARDORF RIBEIRO – SUPERAÇÃO E SUPERAÇÃO

Os Jogos Olímpicos e Paralímpicos acabaram. O Brasil e, sobretudo o Rio de Janeiro mostraram aos visitantes que são capazes de organizar um espetáculo digno de aplausos. E nos dois eventos tivemos a oportunidade de ver ao vivo, ou pelos meios televisivos heróis de várias nacionalidades superando-se a cada prova. Nos Jogos Paralímpicos, podemos dizer que saíram os heróis e entraram os super heróis, e como brilharam! Nesta matéria vamos detalhar, por meio de um belo exemplo, o significado real do termo superação. Para ilustrar, nada melhor do que trazer à luz a nadadora Susana Schnardorf Ribeiro, que foi prata no revezamento misto 4X50m livre com Daniel Dias, Joana Silva e Clodoaldo Silva.

Susana faz parte do panteão dos super heróis e tem como missão – inspirar as pessoas. Ao elegermos este tema para os associados da ABMN queremos que sua história realmente sirva de inspiração, que sua luta diária sirva de motivação para você. Se ela é capaz, você também o é.

Quem é Susana e por que ela nos inspira? “Tenho 48 anos, sou formada em Educação Física, já fui nadadora convencional e participei de 13 Ironman – prova de triathlon que inclui 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42 km de corrida. O esporte está no meu DNA. Treinar desde os oito anos me garantiu os títulos de campeã gaúcha e recordista dos 400 metros e 800 metros livre, 200 metros borboleta e 400 metros medley. Eu me realizei muito na piscina – e tive três lindos filhos”.

Continua ela: “ Só que a vida não pede passagem e, de uma hora para outra, tudo ruiu. Começou

com meu casamento de 12 anos sendo vencido pelo desgaste. Em meio à dor da separação inesperada e com uma filha pequena nos braços, passei a sofrer com estranhos engasgos. Os primeiros médicos diagnosticaram esses sufocamentos como síndrome do pânico. Duvidei. Sentia que não era algo passageiro. E estava certa. Em questão de semanas, eu, que corria e pedalava o dia inteiro, passei a fazer força até para falar. Foi quando em 2005 descobriram: eu tinha uma doença degenerativa rara Múltipla Falência dos Sistemas - MSA. Nos quadros mais otimistas, após manifestá-la, os pacientes vivem por três anos. O sistema nervoso define pouco a pouco, levando embora a mobilidade e tudo o que ela possibilita.

A doença se manifestou de forma tão agressiva que, um dos médicos que teimavam em determinar minha data de validade chegou a sentenciar: ‘Você vai morrer daqui a três meses’. Ora, todo mundo sabe que vai morrer, mas ter data para isso acontecer mexeu com a minha força interior. Mais do que me forçar a largar a natação, a corrida e as pedaladas que tanto amava, a doença me privou de trivialidades como escovar os dentes e pentear o cabelo sozinha. Eu me perdi de mim. Por quatro anos tudo o que fiz foi chorar, com dó da mulher atrofiada que me encarava no espelho. Apagaram minha luz.

Passei por todas as fases do luto - negação, raiva, autopiedade... Ora, como não sentir pena de mim, quando tive de mandar meus filhos irem morar com o pai, em 2007?

Na época, eu precisava de ajuda até para levar o garfo à boca. Já não conseguia cuidar de mim, imagina de três crianças! Foi o pior dia da minha vida. Voltar para casa e encontrar os brinquedos deles espalhados pelo chão... Descrente, escrevi cartas de despedida para cada um. Hoje, cada dia sem entregá-las é uma vitória!

O tratamento englobava remédios, antidepressivos e fisioterapia. Os médicos insistiam para que também fizesse hidroginástica. Só cedi em 2008, quando cansei de ter dó de mim mesma. Mas em 2010, um treinador me viu na aula e sugeriu que eu tentasse o esporte de maneira profissional. Já curada da depressão, aceitei a proposta, e em dezembro daquele ano viajei para o Canadá para minha primeira competição paralímpica. Venci os 400 metros livres e 200 metros medley. Era dia 25, Natal. E eu me dei de presente uma nova Susana, que vive em mim até hoje. Encontrei a ‘cura’ na piscina”.

Seu sonho era participar da Rio 2016 e ser medalhista paralímpica, mas temia que não chegasse viva até lá. Passou por várias seletivas, e chegou a disputar uma das etapas da natação master no Rio de Janeiro como preparação para obter índice. E de etapa em etapa chegou seu dia muito esperado, nadar o revezamento. O Brasil foi pódio com medalha de prata e ela não conteve as lágrimas depois da conquista. Sabia que tinha batalhado muito para estar ali, e conseguiu. Na zona mista, onde concedeu entrevistas, admitiu que seu maior medo era não viver para aquele momento, já que sua doença piorou nos últimos anos, e nas suas palavras: “Meu corpo está parando de fun-

cionar comigo viva. Eu tenho que brigar com ele, pois tenho 40% de capacidade respiratória. Já cheguei a passar mal, ter queda de pressão. Apesar disso, não penso se vou estar andando ou conseguindo falar no ano que vem. Penso que ano que vem tem mundial, tem competição. Literalmente, o esporte me salvou. Quando percebi que lágrimas não levariam a MSA embora, voltei à piscina... E nela me reencontrei. Lá se vão 11 anos, muito mais tempo do que qualquer doutor ousou prever. E cá estou eu, conquistando o pódio paralímpico de natação pelo Brasil. Indo mais longe do que talvez jamais me levaria o corpo livre de MSA que habitei um dia.

Perder a capacidade de me bastar para o trivial me trouxe novos valores. Acordar virou uma dádiva. Vibro com pequenas conquistas diárias, como conseguir assinar meu nome sem ninguém por perto para segurar o papel. Aproveito e agradeço cada segundo de vida. Levo uma rotina ironicamente corrida. Levanto antes das 6h para tomar a medicação do dia. Como fico enjoada na sequência, tiro uma horinha para meu corpo melhorar. Treino das 8h30min às 12h. Vou para casa no meu próprio carro, compro meu almoço e descanso por uma hora. Às 16h30min, já estou na piscina de novo e lá fico até às 19h. Volto, janto e me preparo para dormir e começar tudo de novo.

A rigidez muscular me obriga a fazer muita força para mexer o lado esquerdo do corpo. Tenho só 40% da capacidade respiratória – falar é um esforço! – e sofro de distúrbio de sono. Mas não reclamo: estou viva. Os médicos desistiram de fazer previsões, pois elas não me norteiam. Como você e todo mundo, enfrento meus medos diariamente. A diferença é olhar nos olhos deles, não deixar que me dominem.

E se por isso eu inspirar uma pessoa que seja, já valeu mais do que qualquer medalha. Como diz meu filho: “Mãe, teu sonho não é mais só teu, é de muita gente que nada com você”. E ele está certo porque quando mergulho levo todos que acreditam em mim para a raia. Puxo o ar com mil pulmões! Se pudesse escolher entre a Susana de antes e a de agora, eu passaria por tudo de novo.

Na sua última participação na Paralimpíada nadou os 200m medley e após a prova postou no seu Facebook: Porque hoje o dia

foi inesquecível ! O que senti quando o estádio todo gritava o meu nome e torcia por mim é impossível de descrever aqui... Obrigada!

Termino minha participação aqui nos jogos com a certeza de que fiz tudo para fazer o meu melhor aqui!!! Nadei com paixão , paixão pela vida, paixão pelo esporte e muito orgulho de poder fazer parte desse time . E que venha mais um ciclo!! Road to Tóquio 2020!!!

E você nadador/nadadora master – que lição tira desta história?

Mande seus comentários para a ABMN abmn@abmn.org.br ou secretaria@abmn.org.br

Agora a novidade: Susana vai disputar provas no 58° Brasileiro em Uberlândia. Não perca a oportunidade de conhecê-la, ver de perto sua medalha paralímpica, e até fazer uma selfie com esta medalhista guerreira e carismática.



XXI TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

Foi nas dependências da RE-CRA, local aconchegante, que ocorreu a terceira etapa do circuito da ABMN, o XXI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação, nos dias 17 e 18 de setembro último. Tia Cecília, a anfitriã, recebia a todos com sua simpatia habitual. E antes mesmo do horário estabelecido para o aquecimento, muitos atletas já aguardavam o momento para o treino de reconhecimento.

Nesta edição tivemos 416 atletas inscritos, oriundos de 12 estados e representando 59 equipes, nas classificações: pequenas (de 1 a 6 atletas), médias (7 a 17) e grandes (24 a 41). Esta divisão é variável segundo o número de inscritos em cada competição. Por outro lado, é um sistema justo de premiação, pois não coloca em pé de igualdade na disputa do troféu uma equipe de 6 atletas contra outra de 40, por exemplo. O que vimos, foi o espírito de incentivo às equipes, garra e alegria que os atletas disputaram as 20 provas individuais e os três

vezamentos constantes na programação. As arquibancadas estavam lotadas, não só de atletas, como também de familiares e amigos que prestigiavam os nadadores. Com arbitragem sob o comando do árbitro-geral Guilherme Kohn foram registradas 39 novas marcas brasileiras e sul-americanas individuais e de revezamentos. Todos os resultados podem ser conferidos no site da ABMN.

A Abertura contou com autoridades locais, quando foi prestada homenagem ao Sr. André Pessoa, do hospital São Francisco, um dos patrocinadores do evento. Durante a competição foram anunciados e entregues as premiações do TOP TEN da FINA aos melhores atletas no ranking Mundial de 2015.

Registramos também a participação dos irmãos Carla e Thomaz Luiz Kinugawa que reforçaram a equipe do E.C. Pinheiros.

Ao término da competição foi anunciado o Troféu Eficiência.

O 1º lugar ficou para a equipe do Tênis Clube de Campinas com 8 atletas totalizando 75,75%, o 2º para a Associação Leopoldina Juvenil com 69,50% e o 3º para o Clube Paineiras do Morumbi com 63,88. Os troféus para as equipes foram entregues em clima de euforia pelas respectivas conquistas, e a premiação foi: Equipes Pequenas 1º lugar o Clube de Oficiais da PM/MG, seguido do Botafogo Futebol e Regatas e em 3º o GRES Salgueiro. Entre as Equipes Médias a classificação ficou assim: 1º lugar Academia Acquamondo, em 2º o Lira Tênis Clube e em 3º o Tênis Clube de Campinas. O momento mais esperado, pelo número de atletas, foi a divulgação das Equipes Grandes, que teve a seguinte classificação: 1º lugar Okuda Swim Team, em 2º o Praia Tênis Clube e na 3ª colocação o Clube Paineiras do Morumbi.

A ABMN cumprimenta todos atletas e seus técnicos que abrihantaram esta competição.



A Presidente Helene aniversariante na competição.



Premiações dos atletas Rodrigo Triviño, Lea Mota e M. Salvadora Penna.



Homenagem ao atleta Andre Pessoa .



Mesa de controle ABMN, APMN e FAP

Recordes Superados na Competição

XXI Torneio Aberto Masters de Natação - Ribeirão Preto/SP - 17 e 18/09/2016

ATLETA	EQUIPE	PROVA	FAIXA	TEMPO	RECORDE
BRUNA LOUZADA BUMACHAR	ELO - CAMPINAS	200 MEDLEY FEM	35 +	2:31.16	RS/RB
KARINE DE BONI VOLPE	ACD ACQUAMONDO	50 PEITO FEM	30 +	35.97	RS/RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	RECRA	50 BORBOLETA FEM	75 +	51.23	RS/RB
SOPHIE MONGINET	ACD ACQUAMONDO	200 LIVRE FEM	50 +	2:25.75	RS/RB
MARIANA SANTORO NAKAGAKI	ACADEMIA ACQUAMONDO "A"	4X50 MEDLEY FEM	120 +	2:09.53	RS/RB
KARINE DE BONI VOLPE					
SILVIA MANSUR REIMÃO					
SOPHIE MONGINET					
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO (SINDSEP/AP)	ACADEMIA COMPETITION "A"	4X50 MEDLEY FEM	160 +	2:11.30	RS/RB
EUNICE SAYURI NISHIMURA					
LIGIA BARREIRO					
DAIANE CARDOSO GARO					
ROGERIO SCHUTZLER GOMES	LIRA TENIS CLUBE "A"	4X50 MEDLEY MASC	200 +	1:58.91	RS/RB
FLAVIO KELNER					
RODRIGO ARRUDA MEIRELES					
CARLOS EDUARDO FERRARI CARDOSO					
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO (SINDSEP/AP)	COMPETITION	100 MEDLEY FEM	50 +	1:16.15	RS/RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	RECRA	100 MEDLEY FEM	75 +	1:51.49	RS/RB
JOSE EUGENIO GUIARD FERRAZ (EUNADO.COM)	FLUMINENSE	50 COSTAS MASC	70 +	37.55	RS/RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	RECRA	50 LIVRE FEM	75 +	40.29	RS/RB
CAROLINE RIBEIRO (AABB - CAMPO GRANDE/MS)	MS MASTERS	200 PEITO FEM	35 +	2:49.99	RS/RB
MAGALÍ GACEK (EUNADO.COM/RKF NATAÇÃO MASTER)	FLUMINENSE	200 PEITO FEM	45 +	3:03.60	RS/RB
TATIANA GAMA FERREIRA SEVIERI	ACADEMIA COMPETITION "A"	4X50 LIVRE MISTO	160 +	1:47.25	RS/RB
LEONIDAS LOPES DE OLIVEIRA NETO					
LOUISE COMINATO					
EDUARDO FERREIRA SEVIERI					
PATRICIA VALLIM OTTERO	BODYTECH - BH	50 PEITO FEM	45 +	38.55	RB
DIVA CATANEO FUGANTI	MASTERS PARANA	50 PEITO FEM	55 +	41.17	RB
LISIANE CRISTINA DESTRO (UNAERP)	ACD ACQUAMONDO	50 BORBOLETA FEM	PRÉ	29.43	RB
MARIA STELLA VIEIRA D ALMEIDA	PAINEIRAS	50 BORBOLETA FEM	45 +	32.47	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	200 LIVRE FEM	PRÉ	2:10.19	RB
MARY ANNIE ORTEGA	ACADEMIA ACQUAMONDO "A"	4X50 MEDLEY FEM	80 +	2:08.04	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI					
LISIANE CRISTINA DESTRO (UNAERP)					
VITORIA GARCIA ROSA					
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	ACD ACQUAMONDO	100 MEDLEY FEM	PRÉ	1:07.69	RB
DALILA DA FONSECA SAMPAIO	BOTAFOGO F.R.	200 PEITO FEM	55 +	3:20.30	RB

OS EFEITOS DO CIGARRO NUM ATLETA

Marcel Coloma - cardiologista

Fonte: oglobo.oglobo.com

Quantas vezes você vê atletas de elite fumando? Com certeza raramente. Isso porque pessoas ligadas ao esporte cuidam muito bem de sua saúde e da parte física e a maioria dos atletas sabe os malefícios que o cigarro pode causar na sua performance. Além disso, atletas profissionais são exemplos para muitas pessoas, especialmente crianças, não devendo estimular a prática de hábitos prejudiciais. É menos frequente que fumantes participem de esportes e atividade física. Quando fumantes praticam esportes, as substâncias do cigarro reduzem sua capacidade no desempenho. Fumantes podem perder até metade do seu ganho físico com treinamento devido ao efeito nocivo do cigarro.

As substâncias que realmente prejudicam a performance do atleta são o monóxido de carbono, nicotina e alcatrão.

Monóxido de carbono causa:

- Inchaço nas vias aéreas, que restringe a quantidade de ar que se move para dentro e fora dos pulmões. Isso resulta em menos ar chegando aos pulmões e conseqüentemente menos oxigênio carregado para o sangue e músculos;
- Redução do transporte de oxigênio para todas as células do corpo, já que o monóxido de carbono se liga ao mesmo local do oxigênio a ser transportado. Isso faz com que o coração trabalhe mais;
- Redução na capacidade dos músculos em receber oxigênio. Isso faz com que os músculos não funcionem tão bem quanto deveriam, reduzindo o desempenho do atleta;
- Piora a visão, percepção do tempo e coordenação.

Nicotina causa:

- Aumento da frequência cardíaca, o que significa que o coração do fumante tem que trabalhar mais para produzir o mesmo efeito do coração de um não fumante. Vale lembrar que atletas têm frequência cardíaca reduzida;
- Constricção dos vasos sanguíneos, levando à redução do fluxo sanguíneo e aumento da pressão arterial.

Alcatrão causa:

- Redução da elasticidade dos pulmões, resultando em menos ar a ser inspirado e expirado.

Durante o exercício, fumantes:

- Chegam mais rapidamente à exaustão, com respiração mais curta;
- Tem redução do desempenho;
- Reagem mais lentamente aos estímulos;
- Têm pior julgamento visual.

Benefícios aos atletas em parar de fumar:

- Em 20 minutos a pressão sanguínea diminui e a frequência cardíaca volta ao normal;
- Após 2 horas não há mais nicotina circulando;
- Após 8 horas o nível de oxigênio e monóxido de carbono se aproximam do normal;
- Após 24 horas os pulmões já funcionam melhor, eliminando o muco e os resíduos da fumaça;
- Após 2 dias ocorre melhora no olfato e paladar;
- Após 3 semanas a respiração e circulação melhoram, a fadiga e a falta de ar diminuem.



EDUARDO AQUILES FISCHER (35+)

Catarinense natural de Joinville - Atleta da seleção brasileira e medalha de bronze no Mundial de Moscou, Fischer defendeu o país nos Jogos Olímpicos de Sidney/2000 e Atenas/2004 e em 6 Campeonatos Mundiais. É Bacharel em Direito, e trabalha com Consultoria Tributária em uma respeitada empresa de Auditoria.

ABMN - Como foi o seu início na natação?

EDUARDO - Minha história na água começou mais ou menos como aquela história dos pais jogarem seu filho na piscina para eles aprenderem “a se virar”. Eu sempre tive muita afeição pelo esporte em geral, desde bem pequenininho, minha aula favorita na escola era a de Educação Física. Ficar na sala de aula era um pouco “torturante”, pois eu esperava ansiosamente para sair e correr, pular, jogar, ou qualquer coisa do gênero (risos). Quando eu podia ir para o clube e brincar na piscina (o que era muito comum), não era diferente. Eu adorava. Então desde cedo eu tive muito contato com o meio aquático, indo ao clube para brincar, ou mesmo passando os finais de semana na praia. Afinal, Joinville fica a 30 mim de pelo menos umas 5 praias e/ou balneários. Mas o maior “impulsionador” da minha vontade de treinar foi meu irmão (e acho ele nem mesmo sabe disso). Ele começou na escolinha antes de mim, e logo obteve resultados expressivos em campeonatos estaduais. Na época, e eu achei isso muito bacana, e queria fazer o mesmo. Então criei a minha meta pessoal: Treinar para ser melhor que meu irmão e também conquistar um título estadual. Acabei indo muito mais além, graças a muito treino e dedicação.

ABMN - Fale um pouco da sua carreira na natação.

EDUARDO - Eu iniciei cedo na natação, com 5 ou 6 anos. Pelo menos acredito que seja “cedo” para os padrões dos anos 80, pois hoje em dia, com alguns

meses, as crianças já fazem algum tipo de atividade aquática. Meu primeiro título na natação foi o primeiro lugar no campeonato interno de natação do Joinville Tênis Clube, em 1989. Depois vieram algumas medalhas em torneios estaduais, mas sem muita expressividade. Meus resultados



somente passaram a ser “relevantes”, lá pelos meus 16/17 anos.

E foi logo com 17 anos, em âmbito nacional e com maior expressividade, que me sagrei campeão brasileiro de categoria pela primeira vez. Fui medalha de ouro na prova de 100 metros nado peito no Campeonato Brasileiro de Inverno (Troféu Tancredo Neves) realizado na cidade de Porto Alegre em 1997.

A partir daí, de 1998 em diante, tive um melhora bastante significativa. Fiquei em segundo lugar no Troféu Brasil (hoje Maria

Lenk) em 1999, ficando de fora do Pan de Winipeg (CAN), por apenas 2 centésimos.

Logo depois, em 2000, passei a ser o melhor nadador de peito do Brasil, e comecei a acumular bons resultados, recordes e convocações para seleção Brasileira. Com 20 anos, fui campeão Sul-Americano (com recorde continental) e garanti minha primeira participação olímpica em Sidney 2000.

Em 2001, fiz história ao quebrar a barreira do 1.03 em piscina longa (1.02.26 na seletiva para o mundial do Japão) e também a barreira do 1.00 em piscina curta, quando nadei para 59.91 em uma etapa da Copa do Mundo de Nataçã da FINA.

Em 2002, nadando meu primeiro mundial de piscina curta, fui medalha de bronze nos 50 peito e 5º lugar nos 100 peito, em ambas com novo recorde sul-americano (27.21 e 59.60). Então posso dizer, com muito orgulho, que o grande sonho de ser medalhista em um mundial concretizou-se em 2002 e o sonho da medalha Pan-Americana e vaga para a Olimpíada de 2004 também se concretizaram esse ano, no Pan de Santo Domingo. Nesse Pan em 2003, quebrei a barreira do 1.02 (1.01.88) e classifiquei-me para meus segundos Jogos Olímpicos.

Meu resultado olímpico de semifinalista em 2004 me deixou muito satisfeito, apesar de eu ter um sonho de uma final e de uma medalha, como qualquer atleta de alto rendimento. Mas fui lá e quebrei mais uma vez a marca sul-americana, obtendo a segun-

da melhor colocação de um peitista brasileiro em Olimpíadas até aquele momento (somente atrás do mestre José Fiolo que foi 4º em 1968).

Nos anos seguintes, sofri com algumas lesões, e tive queda no rendimento, ficando de fora do Pan em 2007, e dos Jogos Olímpicos de Pequim em 2008, mesmo fazendo o índice olímpico para os 100 peito. Naquela ocasião, mesmo com o índice, fiquei em 4º lugar, sendo que apenas 2 atletas por prova participam.

Tive ainda, antes de minha aposentadoria, bons resultados em várias etapas da Copa do Mundo da FINA, sendo em certo momento, o maior medalhista do Brasil com 32 medalhas conquistadas em várias etapas distintas de 2000 a 2009.

“Pendurei a sunga” da natação de alto rendimento em 2012, nadando a seletiva para os Jogos de Londres, mas ficando bem distante de uma vaga.

ABMN - Quando e como começou a participar das competições Masters?

EDUARDO - Eu comecei cedo a nadar competições Masters, desde meus 22 anos (no pré-Master), e depois com 25 anos já na categoria, onde fui inclusive recordista sul-americano e mundial. No início, essas competições eram utilizadas como preparação (competições treino) para eventos absolutos mais importantes. Mas depois, de 2011 em diante, comecei a encarar a natação Master como algo prioritário, pois enxerguei nela a possibilidade da minha continuidade (e longevidade) esportiva competitiva.

Ainda em alto rendimento, optei por nadar as competições Master para treinar e descontraír, procurando inclusive motivação. Che-

guei a ser recordista mundial dos 100 peito com 1.02.91 (30-34), mas perdi logo esse recorde para outro adversário que tive no meu auge competitivo, o Americano Ed Moses. Sou também, em equipe, recordista mundial do revezamento 4X50m medley em piscina longa (1'44"60 na categoria 100+), com Jayme Sumida, Leonardo Galvão e Paulo Horst. Buscar essas marcas, além de gratificante, era divertido e “motivante”.

Uma vez um atleta de alto rendimento, fica difícil deixar o ambiente competitivo. Nadar apenas “por nadar”, não tem graça e carece de objetivos. Por essa razão, optei por dar continuidade ao meu esporte na natação Master. Essa categoria preserva essa “competitividade”, contudo, de uma maneira bem mais relaxada e despreocupada. Ela tem sim o foco competitivo, mas acima de tudo, tem o foco na saúde e na manutenção da salubridade mental e psicológica.

Em não me enxergo sem o esporte competitivo. E no Master, posso levar isso adiante por muitos e muitos anos ainda. Espero poder, com 60, 70, 80 e quiçá 90 anos, continuar a competir nessa categoria tão especial e saudável.

Meu foco e minha meta estão todos voltados para o Mundial de Budapeste em 2017. Tenho um objetivo, e quero cumpri-lo. Quero colocar no meu currículo uma medalha de ouro Master. Estou treinando para isso, com muita alegria e disposição (mas com menos intensidade e volume que antes, obviamente).

ABMN - Que mensagem você deixa para os nadado-

res Masters?

EDUARDO - A prática da natação por si só, já mostra-se um esporte extremamente saudável e apaixonante. Mas nem todos aqueles que praticam esse esporte, tiveram a oportunidade de competirem em alto rendimento como eu tive o privilégio.

E a Natação Master tem justamente esse objetivo: Proporcionar uma prática esportiva muito saudável, mas dentro de um ambiente competitivo muito bem organizado e descontraído. Hoje, com a integração do Mundial FINA absoluto juntamente com o Mundial Master (mesmo local, piscina e estrutura), atletas que não puderam competir nesse nível, tem a oportunidade de vivenciar uma experiência muito similar.

Então o meu recado é: Não importa se você foi um ex-atleta profissional ou não, a natação Master somente irá lhe trazer coisas boas. Além de muita saúde e longevidade, irá lhe proporcionar uma experiência competitiva única, muito descontraída e amigável, em um ambiente muito bem organizado e agradabilíssimo. Harmonizando inclusive, um ambiente altamente familiar, que possibilita a integração de gerações, tendo em vista que filhos podem nadar juntamente com pais e até mesmo avós.

Pratique e participe. Natação Master, eu assino embaixo!



XXIII CAMPEONATO NORTE, NORDESTE E CENTRO-OESTE MASTERS DE NATAÇÃO – NNECO

Foi na linda cidade de Macapá, capital do Estado do Amapá, que aconteceu, nos dias 3 e 4 de setembro, o XXIII – Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Master de Natação, no Parque Aquático Capitão Euclides Rodrigues.

Quem participou desta edição ficou encantado com as maravilhas naturais, com a culinária e, sobretudo, com a simpatia do povo amapaense. Lucinilda Rosário, Eliel de Souza Oliveira e Nadilson Siqueira Costa, assíduos participantes do circuito da ABMN, aguardavam os atletas que chegavam para reconhecimento da piscina desejando-lhes as boas vindas. Tudo preparado com muito esmero pela ANMAP – Associação de Natação Master do Amapá, sob a direção do atleta Pedro Paulo do Amaral Catete (Catetinho).

O campeonato prestou homenagem ao atleta amapaense Umbelino Lobato (65+), que fez jus ao “Troféu Umbelino Lobato”. Marcaram presença nesta competição 176 atletas representando os estados de Amapá (96), Distrito Federal (18), Bahia (6), Goiás (1), Maranhão (7), Ceará (9) e Pará

(39).

Durante os dois dias de competição o que se presenciou foi muita animação nas arquibancadas por parte de toda torcida, principalmente da amapaense, que vibrava com as disputas de seus atletas. Outras delegações também prestigiavam os atletas de

Equipe vencedora



suas equipes incentivando-os durante as provas. O resultado desse incentivo todo levou os atletas a estabelecerem 43 novos recordes de campeonato e outros 6 recordes brasileiros. Muita alegria foi o que imperou neste campeonato que premiou os atletas com 710 medalhas de 1º ao 5º lugar.

Ao término, o resultado final apontou a equipe Amapá Masters como a grande campeã, conseguindo 5.130 pontos, e na segunda classificação ficou o Pará Masters com 1.942 pontos. Conquistou o Troféu Eficiência a equipe do Distrito Federal com

76,86%, e o melhor Índice Técnico foi para a atleta amapaense Lucinilda Rosário (50+), que na prova de 50 livre, cravou 30’53”, sendo novo recorde brasileiro.

Ao final do campeonato, atletas amapaenses, brindaram os visitantes com uma succulenta feijoada acompanhada de churrasco na área de lazer do Parque Aquático. O evento foi marcado pela confraternização e aconchego proporcionado pelos amapaenses aos atletas visitantes.

A próxima edição deste Campeonato em 2017 - o XXIV NNECO - terá com sede a cidade de Campo Grande/MS, em data a ser definida. Será a segunda edição do NNECO em piscina de 25metros.

Acesse a página da ABMN para conferir os Resultados <https://www.abmn.org.br/eventos/>



Lucinilda – mais um recorde estabelecido



Os primos Catete organizadores da competição.



POR QUE SENTIMOS CÃIMBRAS

Líria Alves de Souza

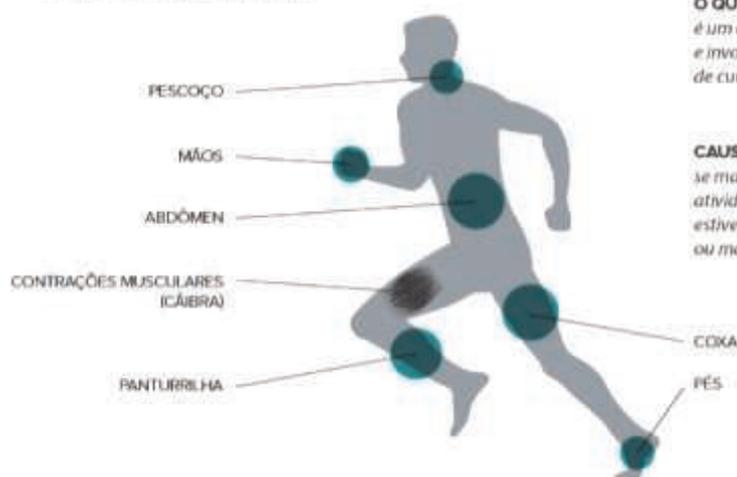
Fonte: exerciciofisicoesaude.org.br

As câimbras são contrações involuntárias e dolorosas de um músculo, afetam principalmente os músculos das pernas (panturrilha) e dos pés. Elas normalmente desaparecem em poucos minutos, ou seja, são contrações súbitas, de curta duração e dolorosas. Massagens e alongamentos podem acelerar a sensação de alívio. As câimbras podem ser resultantes de uma quantidade inadequada de sangue no músculo, estiramento excessivo (lesão) ou alimentação.



Mas por que elas aparecem quando estamos bem no meio de uma maratona de exercícios? O nosso cérebro possui uma placa motora localizada entre nervo e músculo, e quando um músculo se contrai ele dispara cargas elétricas dentro do cérebro. Essa carga elétrica altera o equilíbrio entre dois minerais: potássio e sódio. O potássio se encontra dentro da fibra muscular e o sódio fora dela, e é aí que mora o problema: a ordem dos minerais dentro do músculo. O desequilíbrio nos teores de sódio e potássio, causado por má alimentação, provoca uma inversão de posição dos minerais, o sódio passa a ocupar o lugar do potássio e vice-versa, o músculo então se contrai involuntariamente e ocorre a câibra.

ÁREAS AFETADAS



O QUE É?

é um espasmo localizado e involuntário dos músculos, de curta duração e doloroso.

CAUSAS

se manifesta na prática de uma atividade física se o esportista estiver pouco condicionado ou mal alimentado.

Os atletas são as pessoas que mais sofrem deste incômodo, eles queimam toda a reserva de glicogênio durante as atividades físicas, sendo necessária uma reposição no organismo. Em geral, pessoas que praticam muito exercício consomem bananas em grande quantidade, por serem ricas em potássio e cálcio.

SWIM

CHANNEL

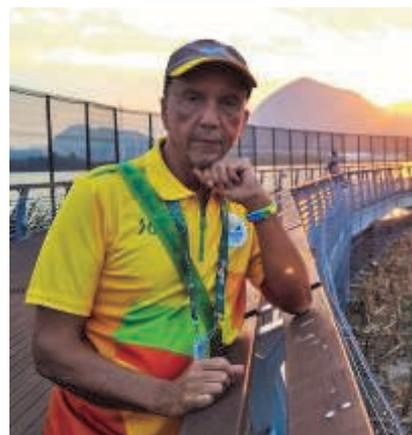
VOLUNTÁRIOS RIO 2016 – ELES FIZERAM A DIFERENÇA

O Rio de Janeiro sediou os primeiros Jogos Olímpicos da América do Sul, e foi um sucesso total! Nosso registro de reconhecimento a todos os que integraram o Time de Voluntários Rio 2016, que com coragem, esforço, determinação, alegria e disposição, juntos fizeram deste evento um sucesso esportivo. Parabéns aos nossos associados que fizeram parte do Time tanto nos Jogos Olímpicos quanto nos Paralímpicos; vocês mostraram o valor transformador do esporte.

Ilustramos a matéria com os associados que atenderam ao nosso pedido de enviar seu sentimento como voluntário.

Paulo Rezende

Trabalhar como voluntário no maior espetáculo esportivo mundial, em nosso País e em nossa cidade, foi histórico e inesquecível. E interagir com pessoas de diferentes culturas foi enriquecedor e divertido.



Edmundo Nesi

Ter contribuído para a Rio 2016 foi um sonho realizado, mesma sensação de estar novamente nadando, é como voltar a ser criança.

Débora Maestrelli

Adorei a experiência de ter sido voluntária nos dois eventos. Nosso objetivo maior foi fazer dar certo, e foi emocionante ver o empenho de todos nesse propósito. E estar nos bastidores, ver de perto os atletas em diversos momentos, foi um grande aprendizado e experiência única.



Mauro Prates

Foi emocionante trabalhar no Parque Aquático. Participar da organização, ajudar e estar junto aos atletas olímpicos foi simplesmente fantástico!



Suelen Dias da Cruz

Não consigo ter palavras pra descrever os dias incríveis, tanto de treino dos atletas quanto nos dias de prova - no meu primeiro dia, chorei como uma criança. Foram dias mágicos, experiências únicas e indescritíveis. Queria muito que não acabasse.



José Eduardo Ferreira

Presenciar a Poliana ganhando o inédito bronze e vê-la após a cerimônia passar por mim com aquela medalha linda, não tem preço. Só tenho a agradecer por ter aproveitado esta chance intensamente !!!



Marcia Cossatis

O que posso dizer é que foi uma experiência inesquecível, uma oportunidade única de ter feito parte das primeiras Olimpíadas na América do Sul, na minha cidade.

Juliano Rolim

Foi uma grande honra e satisfação ajudar na organização dos Jogos Rio 2016. Foi gratificante trabalhar ao lado de amigos da natação master. Foi incrível!



Vicky Harrison

Participar da Rio 2016 como voluntária foi poder retribuir ao esporte, tudo o que ele me deu durante toda minha vida – saúde, alegria, superação, congraçamento entre as pessoas das mais variadas culturas.

Fabienne Guttin

Pra mim, ser voluntária nos Jogos Olímpicos, foi a possibilidade de aprender e contribuir; fazer parte do todo. Foi a sensação de ter aberto uma janela para o mundo.



Cristina Izetti

Participar das Olimpíadas e das Paralimpíadas foi uma das maiores experiências que tive na minha vida. Foi um aprendizado de vida e de superação ao ver o que os atletas paralímpicos são capazes de realizar.

Elaine Romero

Ter trabalhado como voluntária nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, ter visto as grandes estrelas frente a frente, ter conhecido talentos que sequer imaginava, foi uma experiência estupenda. Sou grata pelo que vivenciei todos esses dias.



Despertar Essencial

Texto do livro "Erótica é a Alma" de Adélia Prado

"Todos vamos envelhecer... Querendo ou não, iremos todos envelhecer. As pernas irão pesar, a coluna doer, o colesterol aumentar. A imagem no espelho irá se alterar gradativamente e perderemos estatura, lábios e cabelos. A boa notícia é que a alma pode permanecer com o humor dos dez, o viço dos vinte e o erotismo dos trinta anos.



O segredo não é reformar por fora. É, acima de tudo, renovar a mobília interior: tirar o pó, dar brilho, trocar o estofado, abrir as janelas, arejar o ambiente. Porque o tempo, invariavelmente, irá corroer o exterior. E, quando ocorrer, o alicerce precisa estar forte para suportar. Erótica é a alma que se diverte, que se perdoa, que ri de si mesma e faz as pazes com sua história.

Que usa a espontaneidade pra ser sensual, que se despe de preconceitos, intolerâncias, desafetos. Erótica é a alma que aceita a passagem do tempo com leveza e conserva o bom humor apesar dos vincos em torno dos olhos e o código de barras acima dos lábios.

Erótica é a alma que não esconde seus defeitos, que não se culpa pela passagem do tempo. Erótica é a alma que aceita suas dores, atravessa seu deserto e ama sem pudores.



Aprenda: bisturi algum vai dar conta do buraco de uma alma negligenciada anos a fio."



Falta pouco para terminar 2016

CALENÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2016 – 2º Semestre
www.abmn.org.br

58º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação
Clube: Praia Clube de Uberlândia (50m)
Local: Uberlândia/MG
Data: 24 a 27 de novembro
Inscrições na página da ABMN
Inscrições Individuais até 24/10/2016
Revezamentos até 07/11/2016

X Campeonato Sudamericano de Natación Master
Clube: Piscina Municipal del Campus de Maldonado (25m)
Local: Maldonado/Uruguai
Data: 7 de novembro (Congresso Técnico)
 8 a 12 de novembro (provas de natação)
 13 de novembro (águas abertas)
Todas as informações encontram-se em:
www.sudamericanomaster2016.com

No segundo domingo de agosto celebramos o Dia dos Pais. A ABMN não esqueceu a data e elegeu um de seus associados, Carlos Eduardo Ferrari Cardoso, do Lira Tênis Clube, representando todos os Pais e Avôs (pais duplamente) para receberem esta singela homenagem prestada pela sua filha Isabela, que também representa todas as filhas e filhos de nadadores masters.

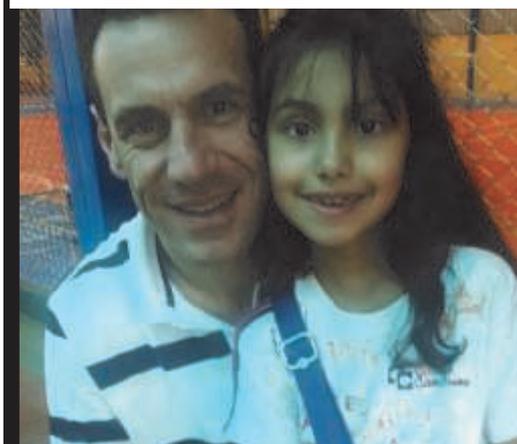
MEU PAI, MEU HERÓI

O meu herói de toda uma vida não é protagonista de nenhuma história em quadrinhos, filme de ação ou lenda antiga. Pelo contrário, ele é bem real e eu lhe devo a minha vida, pois o meu herói é você, meu pai!

Hoje, neste dia tão especial em que celebramos a grandeza de todos os pais, eu quero homenagear o meu, você meu pai, que durante toda uma vida provou ser o melhor dos pais, alguém que esteve sempre presente e constante, alguém que foi a força e a estabilidade mesmo nos momentos mais difíceis.

Diariamente dando o melhor exemplo, você é o melhor homem que eu conheço, é a minha inspiração e referência para tudo, e porque quase tudo lhe devo, também lhe agradeço com todo o meu coração. Feliz dia dos pais, meu pai! Eu te amo!

Isabela Evangelista Cardoso em nome de todas as filhas e filhos de papais masters.



30 de Setembro - DIA DA SECRETÁRIA

Vamos começar dando parabéns para quem escolheu essa profissão. Não é fácil não. É um trabalho de grande responsabilidade e que exige muita disciplina e organização. **Elizete e Elizabeth** (Beth), secretárias da ABMN merecem mesmo muitos parabéns.

E você, associado, sabe por que comemoramos o dia da Secretária no dia 30? A razão é que

no dia 30 de setembro de 1850 nasceu Lilian Sholes, a primeira mulher a usar uma máquina de escrever. Filha de Christopher Sholes, inventor da máquina de escrever, Lilian se tornou um símbolo e é lembrada até hoje em todo o mundo.

Assim como Lilian, queremos reforçar os para-

béns pela data **Elizete e Beth**, vocês são especiais. A ABMN tem orgulho de ter em seu quadro funcionárias como vocês; zelosas, eficientes e atenciosas com nossos associados. Vocês estão de parabéns e são me-

recedoras de todos os nossos aplausos, e aproveitamos a oportunidade para dizer de todo coração:

FELIZ DIA DA SECRETÁRIA.

Felicidades meninas!



Elizete



Beth