



# ABMN Informativo

## XXIV COPA BRASIL – UM RETUMBANTE SUCESSO!

Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
XXIV Campeonato Norte, Nordeste, Centro-Oeste	3
Histórias de Superação	4 e 5
Entrevista Cristina Borges Mariani	6 e 7
Você já fez uma ceratite?	8 e 9
Entrevista Norival Angnelli	10 e 11
Atletas e Autores	12
Dia da Secretária e Calendário	13
XXIV Copa Brasil Masters de Natação	14 e 15
Homenagem pelo Dia dos Pais	16
Como cuidar bem de você mesmo	17
Equipe Brasil Masters	18 e 19
Carta de apresentação da chapa 2017–2020	20 e 21
Como conciliar a vida profissional e a prática	22 e 23
Otimismo	24

Mais de 600 participantes;

Estrutura magnífica!

Acolhimento louvável!

Mesa de frutas e

Massagem terapêutica e esportiva.

Muitos recordes, alegria, companheirismo e muita animação marcaram a 2ª etapa do Circuito Nacional da ABMN realizada no Iate Clube de Brasília entre os dias 24 e 25 de junho. Veja matéria completa às páginas 14 e 15.



Piscina do Iate Clube de Brasília



Revezamento Recordista – Marcia, Ricardo, Marcelo e Lucinilda



Estefania



Ana Paula

## Palavra da Presidente



Começamos o segundo semestre, em agosto, com a etapa do Mundial da Fina, em Budapeste, Hungria, com os brasileiros se destacando entre os primeiros lugares, superando suas próprias marcas. Retornando ao Brasil, tivemos a 24ª edição do Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste, em Campo Grande, MS. Os estados da região se fizeram representar por seus atletas no evento, que foi um sucesso. Em paralelo, tivemos em Limeira, São Paulo, o Campeonato Paulista, promovido pela Federação Aquática Paulista. As equipes tanto da capital quanto do interior paulista se fizeram presentes, homenageando o atleta Antonio Carlos Orselli.

Fechando o mês de setembro iremos à bela João Pessoa, na Paraíba, para o XXII Torneio Aberto, e esta competição promete. E não esqueçam de colocar o filtro solar na mala.

Não podemos deixar de mencionar alguns fatos que nos deixaram preocupados. Nosso atleta e amigo paranaense, sempre presente em nossas competições masters, Ryszard Kowalski partiu em agosto. Polaco, você deixou nossos corações plenos de saudades. Outra partida prematura foi a do Técnico do Botafogo e amigo master, Bianco Estelita

Cavalcanti, deixando um vazio muito grande.

Um tema importante e que diz respeito à preocupação com a saúde e as surpresas da vida - nosso atleta, amigo e Conselheiro da ABMN, Wilson Brasil, sofreu um AVC isquêmico e assim como nas piscinas, não perdeu o pique para a recuperação. Avante Wilson! Nosso também querido Helio Iderhia esteve hospitalizado após sofrer uma trombose na perna esquerda. Mas como ele mesmo diz bem humorado:” se eu não praticasse esporte estaria morto, ou com sequelas graves”. A propósito; Helio teve alta e está bem. Deixo aqui um alerta: por mais tranquila que nossa saúde se apresente, não vamos esquecer os exames periódicos, assim evitamos surpresas desagradáveis. E que Deus continue olhando por nós e por nossos familiares.

Finalmente, cabe uma nota de esclarecimento aos nossos associados. Como mencionado no Informativo n. 99, a ABMN foi impedida, por determinação da Fina, de apoiar o evento World Masters Games, realizado em Auckland, Nova Zelândia, em abril último. Temos ciência que os atletas brasileiros presentes se consagraram campeões alcançando ótimas colocações, aos quais damos nossos parabéns. Tão logo tenhamos a autorização, iremos apresentar uma reportagem sobre o campeonato.

Saudações Aquáticas.

Helene Quezado de Magalhães  
Presidente 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 Tele-  
fax (21) 2532-5948  
www.abmn.org.br  
abmn@abmn.org.br

#### Presidente:

Helene Quezado de Magalhães

#### Vice-Presidente:

Fco Assis Bezerra de Meneses

#### Diretora Financeira:

Ana Grace Cesar Gomes

#### Diretora Secretária:

Elaine Romero

#### Diretor Técnico:

Aécio Luis Barcelos do Amaral

#### Presidente de Honra:

Maria Lenk (In memorian)

#### Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Cesar L. C Sobral Vieira

J. Wilson Brasil Nascimento

Sergio Barros Costa

**Os artigos publicados neste Informativo são de responsabilidade de seus autores. ABMN Notícias é uma publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero  
Diagramação: Leandro Mendes  
Impressão: Grupo SmartPrinter  
www.smartprinter.com.br  
Fone: 21 3609-2878

## XXIV CAMPEONATO NORTE, NORDESTE E CENTRO-OESTE MASTERS DE NATAÇÃO

Sob a organização da Associação de Nadadores Masters do Mato Grosso do Sul – ANMMS e arbitragem da Federação de Desportos Aquáticos do Mato Grosso do Sul – FEDAMS, foi realizada, em Campo Grande, Mato Grosso do Sul, nos dias 2 e 3 de setembro último a 24ª. Edição do NNECO, sendo a 2ª em piscina curta.

O Rádio Clube, abriu suas portas para os estados das regiões que se fizeram representar pelos quase 150 atletas, que não pouparam as quebras de recordes nas diversas provas. Tivemos também um novo recorde brasileiro estabelecido pela atleta amapaense Lucinilda Rosario do Nascimento (50+) nos 100m medley com o tempo de 1'15''99.

O campeonato transcorreu com tranquilidade, em clima de harmonia, valendo destaque à arbitragem impecável da FEDAMS. Os atletas matogrossenses do sul, Celso Correa e Edilson Paula dos Santos foram homenageados pela ANMMS, que ressaltou seus méritos tanto nas piscinas quanto junto à direção da ANMMS. Também homenageadas as atletas Maria Helena Padilla e Maria Natividade dos Santos (irmã do atleta Manoel dos Santos) que, juntamente com mais duas atletas, representaram o Brasil em competições no exterior, antes mesmo de serem masters.

Ao final tivemos como Campeões das Equipes, em 1º. lugar a equipe MS Masters, em 2º. AP Masters e em 3º. PA Masters. O Troféu Eficiência ficou com a equipe DF Masters e o Campeão de Revezamentos foi o MS Masters. Todos os resultados do Campeonato podem ser conferidos no site da ABMN. As fotos podem ser vistas no link: <https://www.flickr.com/gp/138077599@N07/96bn94>. A sede de 2018 já foi definida pelos representantes dos estados. Foi eleita a cidade de Fortaleza, Ceará, sendo palco a piscina olímpica do Náutico Atlético Cearense. Parabéns a todos: organização, arbitragem, atletas e técnicos.



# HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO

O que vem a ser superação, que tanto propalamos? A Superação se refere ao desenvolvimento das capacidades das pessoas a fim de que sejam mais úteis para si mesmas e para a comunidade que fazem parte. Refere-se também a ultrapassar um limite, progredir. Trazemos aqui dois exemplos concretos de superação vivenciados por nossos associados, amigos e familiares – o relato da Marlyn Cesar Silva (40+), que defende a equipe RKF Team Swim, e o de Wilson Brasil (60+) da D'STAK (Brasília), que repentinamente se viu impossibilitado de competir, mas suas palavras, que aqui veremos, além de denotarem superação, são de determinação e de alerta aos nossos associados.

Iniciamos com o relato da Marlyn – vamos conhecer um pouco sua história. Ela começou a nadar aos oito anos de idade, e nas suas palavras: “na época minha mãe me colocou para nadar somente para praticar uma atividade física, porém, um professor me viu e me incentivou para que eu pudesse continuar nadando. Então comecei a gostar das competições e do ambiente. Embora, não tivesse muitos recursos financeiros, consegui superar todos os obstáculos com a ajuda de Deus. Não foram momentos muito fáceis, mas consegui, na época, algumas medalhinhas que a Federação do Rio de Janeiro concedia quando os atletas alcançavam índices. Aos 15 anos algo inesperado aconteceu, e foi onde tudo começou a complicar um pouco, principalmente as mudanças no corpo e na saúde. Fui diagnosticada com um cisto no ovário; a pressão começou a aumentar devido ao tamanho do cisto, que comprimiu os meus rins, e a pressão não conseguia normalizar. Foi preciso removê-lo junto com um dos ovários. Por orientação médica, por um período, tive que parar de nadar, e isso para mim foi muito triste, pois a natação era importante na minha vida, me ajudava na minha adolescência, e me via impedida de fazer algo que eu gostava. Mas não pode-

mos desanimar em meio às circunstâncias; tenho em mente que os planos de Deus nunca poderão ser frustrados sobre as nossas vidas. Então, certo dia com a pressão normalizada retornei à natação e consegui baixar os tempos. Estava feliz! Mas quando cheguei aos 22 anos, mais um fato inesperado – outro cisto no ovário remanescente. A pressão começou a subir e a notícia que recebi foi ainda pior: sentenciou o médico: ‘você não pode engravidar’. Tive que tirar o outro ovário. Contudo, continuei nadando porque a natação me ajudava a vencer essa dificuldade, como era bom poder nadar e sair da água aliviada. A natação era algo muito importante para mim, e consegui superar muitas frustrações nadando.

Ingressei na Guarda Municipal do Rio de Janeiro, neste mesmo ano e continuei nadando, porém com os trabalhos de patrulhamento ostensivo, me sentia muito cansada e não rendia, até o momento em que eu tive que parar de nadar. Com essa parada começaram as complicações com a minha saúde. A pressão arterial aumentava ia a 24x17, precisei tomar muitos remédios para controlar a pressão arterial. Engordei mais de 30 quilos, porque fui deixando de fazer os exercícios físicos. Nesse período adotei um menino lindo, que Deus me deu como presente; que alegria. Passados oito anos sem nadar consegui adotar outra bebê, - outro lindo presente de Deus. A alegria invadiu minha vida, e quando estava de licença maternidade, recebi um telefonema da Guarda Municipal me avisando que ia ter um campeonato brasileiro de polícia e bombeiro, e que seria no Rio. Queriam que eu representasse a corporação, mas eu estava há mais de oito anos sem treinar e nadar. Mesmo assim me escalaram para a competição! Treinei um mês apenas e na competição nadei sete provas, ganhei 5 medalhas de ouro e 2 de prata, e bati dois recordes.

Percebi que podia retornar às piscinas e que podia sim, ter mais essa alegria de estar no meio de nadadores tão especiais que deixei pra trás. Nesta mesma competição, fiquei sabendo de um Campeonato Mundial de Polícia e Bombeiro e comecei a pesquisar como funcionava tudo, solicitei à Guarda Municipal a liberação e eles autorizaram. Consegui alojamento e vi que Deus foi abrindo as portas de uma forma linda, pois consegui participar deste Mundial em Vancouver – Canadá. Consegui ganhar seis medalhas nas seis provas que nadei. A partir daquele momento começaram as mudanças nos treinamentos, na minha saúde, na minha família e na minha vida. Emagreci os 30 quilos que ganhei com o tempo. Hoje, trabalho num setor que posso demonstrar a minha alegria para as crianças da rede municipal de ensino do Rio de Janeiro, e levo uma palavra de incentivo a cada uma delas dizendo-lhes que vale a pena persistir e nunca desistir, mesmo que surjam obstáculos nas nossas vidas podemos superar todos eles. Exemplifico a partir de minha trajetória explicando que vim de uma Comunidade do Rio, de uma situação financeira não muito boa, mas em todo o tempo acredito que Deus tem suprido as minhas necessidades, e tem me colocado em lugares que nunca imaginei estar. Isso tenho passado para crianças e adolescentes de projetos, abrigos etc... Vale a pena persistir.

A minha pressão hoje, está regularizada, tenho acompanhamento médico, o que é muito importante! Faço meus exames periódicos e pretendo nadar até os 100+, amo ver todos os nadadores masters, porque para mim é um grande incentivo! Quando olho para vocês, eu penso, não vou parar nem tão cedo. Eu gostaria de agradecer a cada um de vocês que tem me inspirado, é uma grande família essa família master brasileira.

O meu próximo desafio será em novembro quando estarei com-

petindo no Mundial de Polícia e Bombeiro em Abu Dhabi, representando a Polícia do Brasil, conto com a torcida de todos. Obrigada pela oportunidade e espero que a minha história seja inspiradora para a sua vida. Nunca desistam de seus objetivos, em meio as dificuldades. Sempre haverá um Deus que cuida de nós. Força, Garra e Determinação.

**BOA SORTE NO SEU MUNDIAL MARLYN!**



Nossa segunda história de superação advém de um acontecimento recente com nosso querido super campeão e recordista Wilson Brasil (60+). Tinha ele se deslocado de Brasília para o Rio de Janeiro, a convite do amigo e também nadador Paulo de Tarso Cerqueira para treinarem juntos na piscina de 50m de um clube na Gávea. No almoço combinado em um shopping próximo ao clube, eis que Wilson sente-se mal e de imediato Paulo de Tarso e sua companheira Catia (médica e isso fez toda diferença) encaminharam-no para um hospital também próximo ao Clube. Exames completos foram feitos em tempo recorde (também ajudaram muito) e foi diagnosticado um AVC isquêmico sem causa definida. Wilson foi transferido para um hospital particular em Copacabana, e lá membros da Diretoria da ABMN, assim como familiares, amigos e nadadores pude-

ram visitá-lo. Constatada uma hemiplegia no lado esquerdo, planos de disputar o Mundial em Budapeste foram adiados e o processo lento de recuperação desenrolava-se à sua frente. Nunca pensando em se entregar, mas sim em superar o ocorrido. Depois de algum tempo hospitalizado no Rio de Janeiro obteve alta e autorização para voar de volta à Brasília. Logo iniciou o processo de recuperação na piscina com auxílio de um profissional. A jornada é longa e exige paciência, mas Wilson está disposto a enfrentá-la com serenidade. A etapa do Circuito da ABRAMN que tranquilamente disputaria em Brasília, com chances de ouro em todas as provas, antes do embarque para Budapeste, foi substituída por trabalho de reabilitação, e ainda teve disposição para elaborar um texto de alerta e de encorajamento dirigido aos participantes. Não é preciso dizer que a leitura durante o campeonato gerou sentimento de solidariedade e comoção levando muitos às lágrimas, mas cada um com o desejo explícito de plena recuperação. Vejamos o que este guerreiro preparou e que nos sirva de alerta também.

**Texto elaborado especialmente para a V Etapa do Circuito ABRAM (5/8/2017)**

"Compartilho com vocês meu desabafo que escrevi durante os momentos de angústia quando na CTI do Hospital São Lucas no RJ percebi e ainda sem saber como lidar com a hemiplegia esquerda. Antes que você use meu exemplo pra não fazer exercício, quero dizer que me assusta ouvir dos meus amigos empresários essa competição insana de que 'eu me ferrei mais do que você', 'eu virei mais noites', 'eu pago mais impostos' 'eu trabalhei mais fins de semana', 'não tiro férias há 10 anos'.

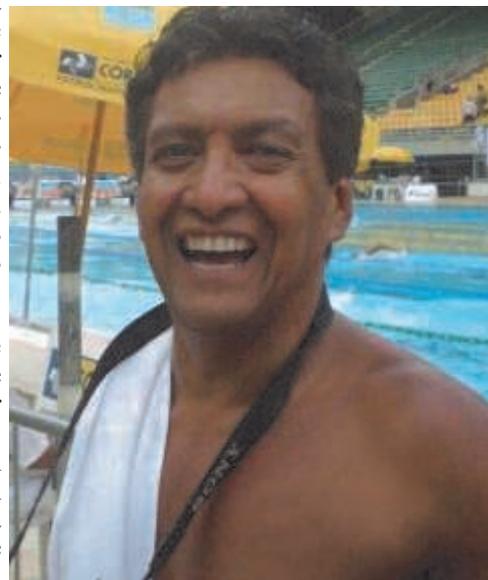
Uma disputa de cicatrizes que não leva a lugar algum. Que nos envelhece, apenas. Nadar é, portanto, uma quebra no dia. Não é sobre lazer. É sobre um outro foco. Sobre reservar um espaço na minha agenda para mim mesmo, para algo que

muito me importa: eu mesmo. Agora, quero contar o que de fato aconteceu:

A NATAÇÃO é meu ponto de equilíbrio e a natação salvou a minha vida!!!!

Sou atleta sim, a natação faz parte da minha vida! Tenho peso corporal controlado, frequência cardíaca em repouso 45 bpm, pressão arterial baixa: 9x5, 10x6, 12x7, oximetria 105 de saturação, artérias limpas, flexíveis. Portanto fora de qualquer grupo de risco. Mesmo assim aconteceu, fui acometido por um AVC Isquêmico, sem causa identificada até o momento. Para suportar o sofrimento de uma UTI, das intervenções cirúrgicas, e da imobilidade causada por tantas sondas e cateteres e agora o esforço pra reaprender os movimentos, que pra mim já eram tão simples, tem sido necessário foco, força, resistência e muito controle emocional, tudo isso conquistado nesses anos de práticas da natação. Não desejo que vocês passem por isso; sugiro que pratiquem atividades físicas porque, tenho certeza, não fosse a minha preparação, poderia ter sido muito pior! Afirmando que não é fácil estar inteiro em um corpo pela metade. Garanto que vou me reabilitar, pois é nesse corpo que eu moro!!! Logo estarei desafiando novos recordes!!! Muito obrigado a todos pela torcida nessa superação!

**TODOS NÓS DESEJAMOS PLENA RECUPERAÇÃO WILSON**



## CRISTINA BORGES MARIANI (30+) EQUIPE UNIQUE JURASSIC - BRASÍLIA

*Nossa entrevistada é servidora pública, formada em Relações Internacionais, e mestranda em Políticas Públicas. Voltou recentemente do seu primeiro Mundial na Hungria satisfeita com seu desempenho e já vislumbra sua participação no próximo em 2019, na Coreia do Sul.*

ABMN – Como você entrou para a natação master?

CRISTINA - Meu primeiro contato com as piscinas foi aos 5 anos de idade em Luziânia Goiás, minha cidade natal. Comecei a participar de competições estaduais na categoria Petiz 1 e 2. Quando mudei para Infantil, parei de nadar porque estava tendo diversas crises consecutivas de otite. Fiquei 16 longos anos longe das piscinas, sem contato nenhum com a prática. Senti muito esse período.

Em 2015, eu estava sedentária e sem qualidade de vida; decidi que era hora de voltar para minha antiga paixão e voltei a nadar!!! Incrível como temos memória corporal. Três meses depois eu já estava fazendo os mesmos tempos quando era Infantil. Vendo meu entusiasmo com os treinos, um amigo, Leonardo Brito, que nadava na Unique Jurassic de Brasília, me apresentou o mundo Master. Não pensei duas vezes: mergulhei de cabeça. Não tem como descrever a sensação.

ABMN – O que significa a natação Master para você?

CRISTINA - Representa o melhor que existe no esporte: junta a competitividade sadia com qualidade de vida e socialização. Entendo como competitividade sadia o fato de não competir apenas contra os outros atletas, mas diariamente contra você mesmo. Cada braçada representa a busca pela melhor versão de você mesma. É qualidade de vida no sentido de que é a atividade física mais completa que existe - de-

envolve resistência muscular, capacidade cardiorespiratória e aumenta o condicionamento físico. No que diz respeito à socialização, as viagens para competição propiciam conhecer diversas pessoas do Brasil e do mundo que têm os mesmos so-



nhos, princípios, disciplina e desafios. A gente costuma brincar que amizades regadas ao cloro são duradouras.

ABMN – Como você concilia o trabalho, os estudos e a natação?

CRISTINA – É difícil conciliar os treinos, viagens, competições com o serviço e os estudos. Requer muita disciplina e determinação. Todo dia acordo às 4h30min para o treino que a gente na equipe chama de “treino da madrugada”. Às 9h entro no trabalho e à noite vou para as aulas do mestrado. É um ponto cansativo, mas vale muito a pena.

ABMN – Relate uma passagem interessante que tenha presenciado

CRISTINA – Foi em Palhoça no início de 2017 nos revezamentos mistos na categoria 360+. Foi muito emocionante. Nessa hora entendi que o mundo Master juntava o que existia de melhor no esporte: qualidade de vida, competitividade sadia e socialização.

ABMN – Algum resultado expressivo na natação master a ser comentado?

CRISTINA - Nestes dois anos de mundo Master, tive diversas conquistas pessoais e coletivas. Em 2016, tive grande honra de integrar o revezamento da Unique Jurassic que sagrou-se recordista sul-americano nos 4X100m livre misto e TOP 5 da FINA. Tive minha estreia no Campeonato Sul-americano no Uruguai, entrei para o TOP 5 da ABMN e fui campeã brasileira nos 800m livre na Etapa de Uberlândia, etapa essa que conheci Eduardo Fernando, meu namorado, também nadador. No início de 2017, na etapa de Palhoça, fui campeã brasileira de 1500 livre e consegui cinco índices para participar do Mundial na Hungria.

ABMN – Como foi a sua preparação para o Mundial da Hungria?

CRISTINA – Meu Coach (Victor Pickina) e eu começamos nossa preparação para o mundial estudando a competição e o calendário das provas. Precisávamos saber qual a ordem das provas, os horários estimados de cada bateria, calcular os tempos de descanso entre cada caída na água, en-

fim, fizemos um estudo técnico completo do mundial. Com base nesse estudo, passamos para a fase de planejamento dos ciclos de periodização com os treinos de base, aeróbio específico, fase anaeróbia, pré competição.

A preparação não foi apenas na piscina, também iniciei acompanhamento com nutricionista esportivo, Dr. Bruno Ruas, e uma série especial de musculação e condicionamento na Academia Unique. Como eu tenho facilidade em nadar tanto provas curtas e quanto provas longas, tivemos de fazer uma periodização especial para essa minha característica, o que fez o ciclo ser ainda mais complexo.

No quarto mês de preparação, por um descuido meu, era um dia de descanso e eu resolvi fazer um regenerativo na piscina de minha casa, acabei lesionando o joelho esquerdo: síndrome de Hoffa. Tive de ficar quatro meses praticamente parada. Foram os quatro meses mais longos da minha vida, porque eu não podia fazer nenhuma atividade física e já estava em contagem regressiva para o Mundial, faltavam apenas dois meses. Na vida de atletas lesões fazem parte. Às vezes por exagero nosso e não saber respeitar o descanso necessário, às vezes por desgaste natural, às vezes por movimento feito de forma incorreta; o que precisamos saber é lidar com esse contratempo e não se desesperar. Eu estava na minha melhor fase de condicionamento, fazendo os meus melhores tempos da minha vida; resumindo, eu estava voando nas piscinas e tinha tudo pra fazer provas épicas com minhas melhores marcas pessoais.

Voltei a treinar em junho, faltando apenas 60 dias para o mundial. Tivemos de adaptar todo nosso ciclo de preparação e fazer escolhas. Sabendo que o trabalho de base foi prejudicado, compreendemos que seria complicado ter

um bom desempenho nas provas longas (200m, 400m e 800m livre), já que essas provas requerem mais volume de treino; enquanto que nas curtas (50m e 100m livre), eu precisaria de mais explosão. Foram 60 dias de dedicação exclusiva, focada e decidida. Além de muita oração, porque equilíbrio emocional também influencia, tinha treinos de segunda a sábado, alimentação regrada e musculação intensificada.

Na minha cabeça ressoava uma frase que uma amiga, também atleta Master, Alma Liebrecht, falou quando me viu lesionada: "você é uma guerreira, vai superar essa lesão e vai sair dessa fase mais forte do que nunca".

ABMN – Como foi para você o Mundial, e como você avalia seu desempenho?

CRISTINA – O Campeonato foi muito forte; alto nível mesmo. Atletas Master com toda pinta de profissionais, com rituais de concentração e comissão técnica para auxiliar no alongamento e aquecimento. As instalações do parque aquático pareciam coisas de outro mundo. Quatro piscinas olímpicas e 5 semi olímpicas. Telões com transmissão ao vivo de todas as provas e ainda com recursos gráficos de visualização. Até o famoso "tempo de reação" nas largadas era informado. Organização impecável! Alto nível mesmo. Foram dez dias vivendo e convivendo com o melhor da natação mundial!

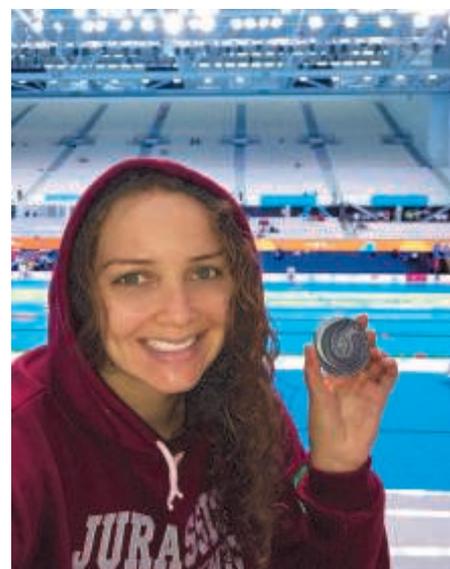
Na minha categoria 30+, as provas foram bastante concorridas. A prova de 50m livre, por exemplo, tinha um start list com quase 100 meninas inscritas. E a maioria com tempos de fazer bonito e pegar uma Final B do absoluto no Troféu Finkel ou no Open da CBDA. Nadei os 50m e 100m livre no Mundial, despreocupada da lesão, apenas quis curtir esse momento mágico. E não é que

deu certo?! Fiz minhas MELHORES marcas pessoais!!!! Graças ao meu bom Deus, deu certo!!! Todo trabalho de recuperação, toda dedicação e todo comprometimento deu certo! Não peguei pódio, mas me sinto vitoriosa de ter superado uma lesão, não ter desistido e ter ido além dos limites que eu achava que tinha. Acho que esse é o espírito do mundo Master: a superação é a sua maior conquista. Medalhas, prêmios, pódio é tudo muito mega hiper ultra super legal; mas superar seus próprios limites é melhor ainda!!!

Estou muito feliz! Foi meu primeiro mundial, uma experiência incrível. Voltei para casa já sonhando com o Mundial na Coreia do Sul em 2019."

ABMN – Que mensagem você deixaria para os nossos associados?

CRISTINA – Vou resgatar uma passagem interessante que aconteceu comigo poucos dias antes de eu conceder esta entrevista. Um ex-atleta da elite da natação brasileira me perguntou como era a Natação Master, pois ele estava curioso pra saber como eram as pessoas, as competições, os treinos etc. Respondi que eu tinha certeza que quando ele mergulhasse nesse mundo, não abandonaria nunca mais.



# VOCÊ JÁ FEZ UMA CERATITE?

**Ceratite** ou **queratite** (do grego *Kerat-*, córnea; *-itis*, inflamação) é uma inflamação na córnea, a camada transparente que protege os olhos. Pode ser causada por secura, lesão física ou química, vírus, bactérias, amebas, fungos ou vermes.

Sinais e **sintomas** mais frequentes são a dor nos olhos que pode ir de moderada a forte, a fotofobia (sensibilidade à luz), a vermelhidão e o ardor nos olhos, a visão turva, entre outros. Os termos “ceratomalacia” e “queratite” são também utilizados, por vezes, para nos referirmos à ceratite.

Entre os nadadores a ceratite pode ocorrer quando colocamos aquele spray nos óculos para evitar que embacem, e não removemos substância química devidamente antes de usá-los. No mês de agosto foi o que aconteceu comigo. Após usar o spray para evitar que os óculos embaçassem durante o treino, não os lavei devidamente, e à medida em que avançava na metragem sentia uma ardência nos olhos. Fui parar na emergência tamanho o desconforto em um dos olhos.

De acordo com o Dr. Monteiro da Universidade do Porto, a ceratite, geralmente, afeta apenas um olho (ceratite unilateral), mas em determinadas situações ambos os olhos podem ser afetados (ceratite bilateral). Prossegue ele informando que em relação às **causas**, pode ter uma origem infecciosa, ou seja, uma infecção provocada por um vírus, como é exemplo o vírus do herpes simples ou, então, ser originada por bactérias, fungos ou parasitas. A ceratite infecciosa é a principal causa de ceratite. Estes agentes podem encontrar-se um pouco por todo o lado, como por exem-

plo na água - particularmente nos oceanos, rios, lagos e banheiras de hidromassagem. A contaminação da água ou dos produtos químicos presentes na água, tais como os utilizados nas piscinas podem irritar a córnea e enfraquecer o tecido da superfície da córnea (epitélio), provocando ceratite.

Em caso de ocorrência de uma lesão na córnea, se um objeto tocar a superfície da córnea ou provocar uma lesão, pode resultar daí um infecção. A lesão pode permitir que as bactérias ou fungos “tenham acesso” à córnea através da superfície lesionada, causando ceratite infecciosa.

A ceratite infecciosa provocada por contaminação das lentes de contacto também é muito frequente, uma vez que os vírus, as bactérias, os fungos ou parasitas podem contaminar as lentes ou as caixas de armazenamento das mesmas.

Posteriormente, a córnea pode tornar-se contaminada quando as lentes de contacto forem colocadas nos olhos, resultando em ceratite infecciosa. Um parasita microscópico chamado de *acanthamoeba* é um dos responsáveis pela contaminação frequentemente das lentes de contacto.

A ceratite também pode ser causada por outros distúrbios que

afetam a superfície ocular, como a xerofthalmia, por exemplo na síndrome de Sjögren ou em pessoas que por alguma razão não conseguem pestanejar ou fechar os olhos ao dormir.

A ceratite traumática tem como causas traumas ou agressões externas, como por exemplo um contacto accidental com substâncias tóxicas.

A ceratite medicamentosa surge na sequência de alergias a medicamentos, como a que acontece em consequência da utilização de determinados colírios.

A exposição prolongada à luz ultravioleta sem proteção (óculos de sol, por exemplo) também é capaz de agredir e provocar a inflamação da córnea.



Algumas doenças auto-imunes, como é exemplo a artrite reumatóide, podem também estar na origem da ceratite ocular.

A ceratite pode também surgir como uma das complicações de algumas doenças dos olhos, designadamente após uma conjuntivite. São fatores de risco para contrair uma ceratite:

Uso de lentes de contato: o uso prolongado de lentes aumenta o risco de contrair uma ceratite infecciosa ou não infecciosa;

Imunidade reduzida: se o seu sistema imunológico está enfraquecido devido a alguma doença ou medicamentos, terá um risco acrescido de desenvolver ceratite;

Clima quente e húmido: perante um clima quente e húmido, o risco de desenvolver ceratite aumenta;

Uso de corticóides: O uso de colírios de corticoides, muitas vezes, utilizados para tratar uma doença dos olhos pode aumentar o risco de desenvolver ceratite infecciosa ou piorar eventuais ceratites existentes;

Lesão ocular: quem teve uma lesão na córnea no passado, possui um risco acrescido para desenvolver ceratite ocular;

Na ceratite, os sinais e **sintomas** são, habitualmente, os seguintes:

- Olho vermelho;
- Sensação de corpo estranho (“sensação de areia nos olhos”);
- Dor nos olhos, que pode ser de moderada a forte;
- Sensibilidade à luz (fotofobia);
- Olhos lacrimejantes (produção de lágrimas em excesso);
- Visão turva ou “visão embaçada”;

- Dificuldade em manter os olhos abertos devido à dor ou irritação.

Os sinais e sintomas podem variar de acordo com o tipo ceratite presente e evolução da doença.

A **ceratite tem cura**. Trata-se de uma doença dos olhos que evolui, habitualmente, sem complicações se diagnosticada e tratada de forma correta e a tempo.

Na ceratite, o **tratamento** depende do agente causador, ou seja, se a ceratite for causada por um vírus (ceratite vírica) a terapêutica deve ser efetuada com medicamentos antivíricos, por sua vez, se o agente causador for uma bactéria (ceratite bacteriana), o tratamento deve ser efetuado com antibióticos. Ou seja, o tratamento é efetuado conforme a causa, devendo por isso o tratamento ser orientado pelo médico oftalmologista.

Lágrimas artificiais (colírios para lubrificação), geralmente, são eficazes para ceratite relacionada com os olhos secos.

A ceratite relacionada com doenças auto-imunes é, muitas vezes, tratada com corticóides.

O prognóstico para a maioria dos casos de ceratite é muito

favorável. Com o tratamento precoce da ceratite causada por herpes simplex, herpes zoster ou bactérias, a maioria dos casos evolui favoravelmente sem complicações e sem perda de visão. O tratamento precoce de ceratite fúngica parasitária é também essencial. Mas, mesmo com o tratamento adequado, a infecção pode persistir.

Em casos mais graves o único recurso é a cirurgia, através de um transplante de córnea.

Se você constatou um ou mais sintomas de ceratite em seus olhos, faça uma consulta médica com um oftalmologista de sua confiança. Assim, ele poderá examinar-lhe e realizar testes para diagnosticar se o que você possui é ceratite ou não. Mas para prevenir, como bem me orientou a oftalmologista, usar um colírio lubrificante pelo menos duas vezes ao dia.

Fontes de consulta:

<https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/oftalmologia/ceratite/>

[www.visaolaser.com.br/saude-ocular/doencas-oculares/ceratite](http://www.visaolaser.com.br/saude-ocular/doencas-oculares/ceratite)

<https://www.tuasaude.com/ceratite/>

<https://consultaremedios.com.br/crsaude/ceratite-o-que-e-sintomas.../sua-saude>



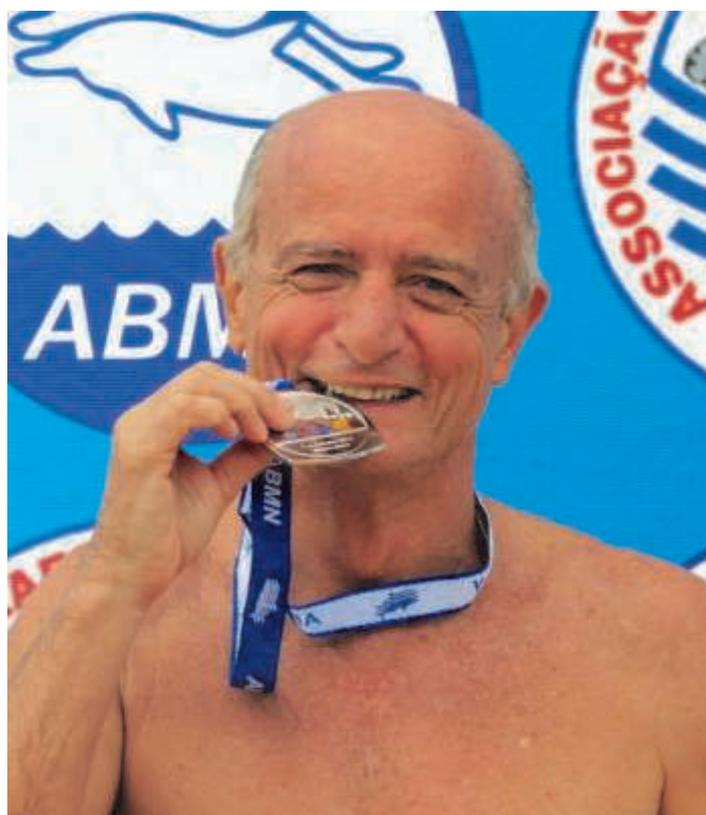
## NORIVAL AGNELLI (65+)

*Nosso entrevistado é formado em engenharia civil, com mestrado e doutorado na área realizados na USP. Foi professor da UNESP, instituição pela qual se aposentou, mas continua na ativa, sendo professor titular na Universidade Paulista – UNIP e professor adjunto na Universidade do Sagrado Coração – USC em Bauru/SP. Em 2016 foi escolhido como um dos condutores da Tocha Olímpica, e também foi escolhido para acender a pira. Recebeu homenagem da Câmara Municipal de Bauru. Atualmente está sendo rodado um filme em que nosso entrevistado tem destaque na sua carreira de nadador.*

ABMN – Gostaríamos de saber como você chegou à natação master?

AGNELLI – Ah; eu aprendi a nadar com oito anos, quando meu pai soldou os furinhos de duas latas de dois litros de óleo para salada já utilizadas. Ele fixou uma alça em cada uma dessas latas e com uma cinta de calça passou essa “bóia” nas minhas costas e me colocou na piscina, que ficava a 50 metros de casa, para que eu desse as minhas primeiras braçadas. Na natação master foi muito interessante. Em dezembro de 1989 eu estava passeando em um Shopping em minha cidade, Bauru/ SP, e encontrei um amigo que havia sido meu pupilo na natação infanto juvenil, quando fui técnico na vizinha cidade de Lençóis Paulista, José Ângelo Oliveira, e ele me falou da existência da categoria Master na Natação. Nessa ocasião esse colega me fez o convite para voltar a treinar e a competir. Assim fiz, e, em maio de 1990 participei da minha primeira competição como nadador master no Campeonato Paulista de Master na cidade de Rio Claro/SP. Era um dia tão frio que de uma borda mal se via a outra no lado oposto. Até conhaque e chocolate quente os organizadores serviram nessa etapa do campeonato. Venci as provas que

participei – 50m e os 100 m costas como 40+. Em agosto desse mesmo ano participei do III Campeonato Mundial de Masters realizado na encantadora cidade do Rio de Janeiro. Nesse mundial fiquei em 6º, 7º e 8º



lugares, respectivamente nos 200m, 50m e 100 m costas.

ABMN – Normalmente o atleta master é auto suficiente na participação de competições fora da sua cidade; com você também foi assim?

AGNELLI – Um pouco diferente, pois nos primeiros anos de participação na categoria master tive um bom apoio financeiro de

empresários da cidade, pois todas as despesas eram praticamente cobertas incluindo passagens aéreas e hotel. Em outras ocasiões tive apoio da Secretaria de Esportes da minha cidade. Atualmente continuo recebendo alguns aportes, mas só para inscrições, considerando o fato de que temos nadado em equipe, os apoios individuais ficam mais difíceis, porém se ganha mais amigos, que somam mesmos objetivos.

ABMN - Como você se sente na comunidade de master?

AGNELLI - Eu sempre fui muito competitivo, e continuo sendo, porém paralelamente, independentemente de resultados, continuar competindo acaba sendo um grande vetor para não deixar de treinar. Assim eu me realizo pessoalmente com tantas amizades, sejam

elas no âmbito dos treinamentos, sejam elas por ocasião dos nossos tantos e curtidos encontros nos campeonatos. Costumo dizer aos meus alunos em sala de aula que em tudo na vida a gente nunca deve ultrapassar os nossos limites, porém com o condicionamento a gente consegue ampliar os limites; seja o limite físico, com a prática de uma atividade física, que não necessariamente

precisa ser um esporte, seja o limite intelectual com os estudos cotidianos. Na verdade entendo que é uma tríade que nos impulsiona: o físico, a mente e a alma.

ABMN – Você lembra de algum fato curioso ocorrido em algum evento master?

AGNELLI – Sim, em um Campeonato Brasileiro no Parque Aquático Júlio de Lamare no Rio de Janeiro eu estava nadando pela equipe Botumaster (equipe da cidade de Botucatu/ SP), aconteceu um fato que hoje eu vejo como muito hilariante, mas que naquele momento foi desastroso. Era a prova de revezamento, e dois nadadores foram para a baliza 1 e os outros dois foram para o outro lado da piscina, mas ficaram na baliza 10. Foi dada a largada para a prova e o nosso colega chegou do outro lado, olhou para cima e ninguém saltou. Ele saiu da água e perguntou para o auxiliar de juiz: “cadê o meu colega de equipe?” e o auxiliar lhe disse que naquela baliza não tinha ninguém assim como ninguém tinha chegado na baliza 10. A técnica da equipe ficou muito brava com um dos nadadores porque não era a primeira vez que ele fazia esse tipo de confusão. Hoje esse fato virou uma história, que a gente vê como uma ocorrência muito engraçada; mas imagina no

dia do acontecimento...

ABMN – Como são seus treinos? E Como conseguiu e consegue conciliar o trabalho com os treinos e competições?

AGNELLI - Desde que iniciei nessa categoria, em 1990 e até os dias de hoje (27 anos) na maior parte do tempo treinei sem técnico, ou seja, sem nenhum acompanhamento. Mas seria muito injusto eu não citar os técnicos que tive em boa parte dos treinos. O primeiro deles foi Thiago Sakamoto, que se destacou pelo fato de conhecer a necessidade de cada nadador e dava uma atenção individualizada. O segundo técnico foi Daniel Pestana, que sempre trazia uma palavra de otimismo e me preparou na obtenção de bons índices técnicos.

Sempre soube conciliar a dedicação ao trabalho, aos estudos, à família e à nataçao. Trabalho desde os 10 anos de idade até os dias de hoje e não pretendo parar. Meu primeiro “trampo” foi dos 10 aos 12 anos catando e vendendo esterco; dos 12 aos 14 anos carregava nos braços revistas e jornais e vendia esse material nas esquinas e de casa em casa. Dos 15 aos 17 anos fui *office boy* em uma empresa comercial. Dos 18 aos 23 anos ministrei aulas particulares, fui técnico de nataçao e monitor no curso de engenharia civil. Como engenheiro fiz muitos projetos, administrei obras, ministrei aulas e prestei servi-

ços à comunidade. Montei cursos de engenharia, coordenei cursos e atualmente ministro aulas em duas Faculdades. Continuo estudando e continuo treinando, três ou quatro vezes por semana, em uma média de 2.000 metros diários. Tenho 4 filhos, 6 netos, 3 bisnetos e uma bisneta. Já tive um cachorrinho, mas infelizmente morreu (ele sabia nadar muito bem, pegava até ondas no mar), chamava-se Prince Agnelli.

ABMN – Alguma conquista especial?

AGNELLI - Quando fui à Medellín, na Colômbia, em 2015, eu estava com 990 medalhas conquistadas e resolvi me inscrever em 10 provas para os campeonatos sul-americano e pan-americano realizados simultaneamente naquele evento. Com a participação nas 9 primeiras provas inscritas já totalizavam 999 medalhas. Imagina você, qual não foi a minha emoção ao participar da minha última prova inscrita naquele evento, os 50 metros nado costas, e, com ela, atingi as 1.000 medalhas de nataçao. Foi uma conquista muito especial.

ABMN – O que você diria (mensagem) aos nossos associados?

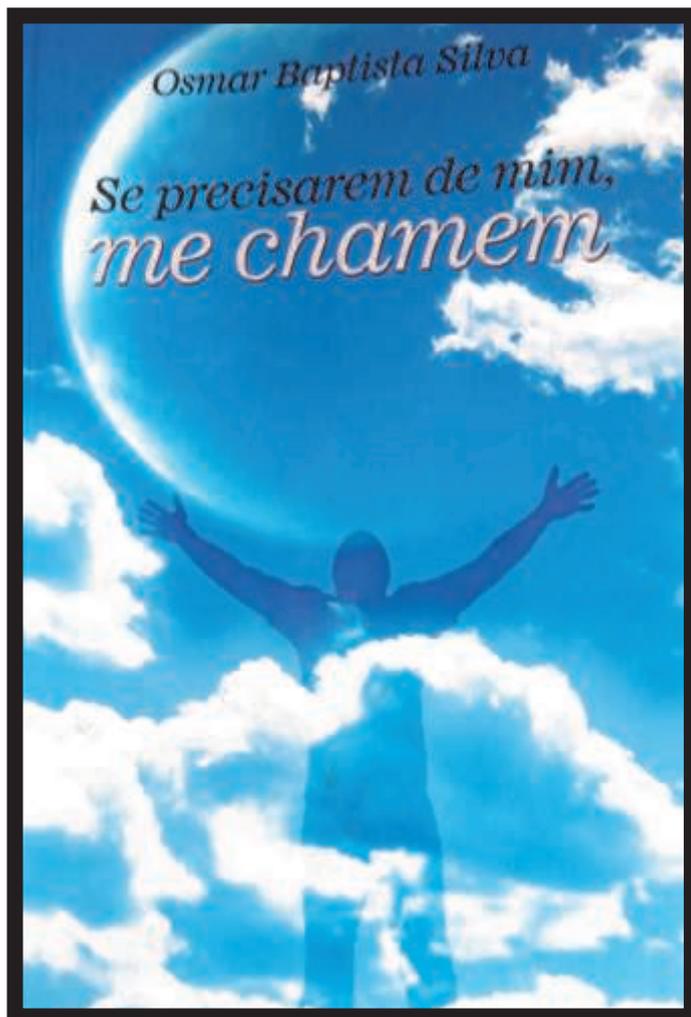
AGNELLI – Um dos bons momentos em nossas vidas acontece quando nós, nadadores masters, nos encontramos em campeonatos. São oportunidades de nos conhecermos cada vez mais, onde laços de carinho e de respeito se fortalecem; o humor está sempre presente, às vezes até com o toque da malícia, mas sem maldade. Assim vamos trafegando pela vida, com leveza, com saídas sempre objetivas nos blocos da vida, com braçadas fortes na amizade e com chegadas sempre vitoriosas no crescimento pessoal e coletivo.



## ATLETAS E AUTORES

### OSMAR BATISTA SILVA e PAULO FERNANDO VERÍSSIMO DE MENDONÇA

Nossos associados são talentosos; além da preparação física para as diferentes disputas aquáticas, também reservam tempo para dedicar-se a arte da escrita. Este ano dois livros chegaram às nossas mãos e fazemos questão de divulgar seus autores e suas respectivas temáticas.



Osmar Batista Silva do E. C. Pinheiros assina “Se precisarem de mim, me chamem”. O conteúdo é cativante com relatos de experiências que visam dissipar emoções desagradáveis pelo acesso de forças interiores, realizando assim mudanças. Os dois primeiros capítulos já estão disponíveis no Google e o livro: "SE PRECISAREM DE MIM, ME CHAMEM", está também na internet, na forma de eBook. O contato do autor para maiores informações é: [contato-dayman@uol.com.br](mailto:contato-dayman@uol.com.br)

Paulo Fernando Veríssimo de Mendonça nos apresenta: “Vida Simples, vida feliz”, no qual o autor traz reflexões sobre paradigmas dogmáticos e resgata pequenas fórmulas para uma vida feliz e de muita valia. É uma leitura leve, agradável, cuja obra o leitor poderá abrir qualquer capítulo sem perder a continuidade. Vale a pena conferir. Interessou-se? Então o contato do Paulo é: [paulofvmendonca@gmail.com](mailto:paulofvmendonca@gmail.com)



# Dia da Secretária

Não poderíamos esquecer de quem não nos esquece o ano inteiro. **Elizete e Beth** - vocês merecem mesmo muitos parabéns; pela dedicação, pelo ser humano que são e além de tudo, por serem amigas dos atletas masters.

Dia 30 de setembro - Feliz Dia da Secretária!



## CALENDRÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2017/2018

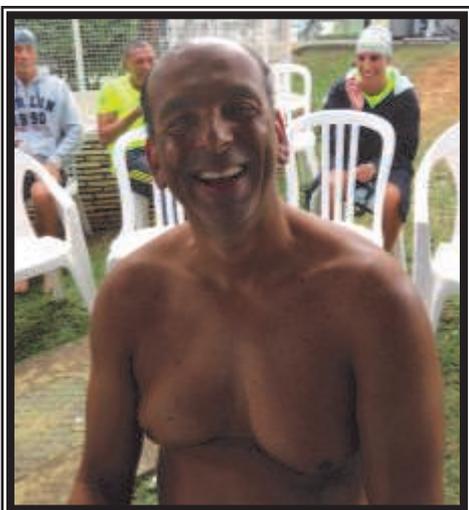
<p><b>60° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b>  <b>Clube: Curitibaano (50m)</b>  <b>Local: Curitiba/PR</b>  <b>Data: 2 a 5 de novembro</b>  <b>Inscrições na página da ABMN</b></p>	<p><b>XIII Campeonato Sudamericano de Natación Master</b>  <b>Clube: Piscina Municipal de la Ciudad de Arica</b>  <b>Local: Arica – País: Chile</b>  <b>Data: 20 a 26 de novembro</b>  <b>Inscrições na página da ABMN</b></p>
<p><b>XXII Mais Mais Masters de Natação</b>  <b>Local: Ilhabela/SP</b>  <b>Data: 9 a 11 de março</b>  <b>Homenageados: José Eugênio Guisard e Maria Helena Padilla</b></p>	<p><b>61° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b>  <b>Clube: SESI Clube (50m)</b>  <b>Local: Natal/RN</b>  <b>Data: 5 a 8 de abril</b></p>
<p><b>XXV Copa Brasil Masters de Natação</b>  <b>Clube: Recreio da Juventude (50m)</b>  <b>Local: Caxias do Sul/RS</b>  <b>Data: maio/junho – a confirmar</b></p>	<p><b>2018 Pan American Masters Championships</b>  <b>Local: Orlando/Estados Unidos</b>  <b>Data: 25 de julho a 12 de agosto</b>  <b>Natação: 28/julho a 3/agosto</b>  <b>Detalhes → <a href="https://www.abmn.org.br/uana-confirma-o-pan-2018-para-orlando/">https://www.abmn.org.br/uana-confirma-o-pan-2018-para-orlando/</a></b></p>
<p><b>XXV Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação</b>  <b>Clube: Náutico Atlético Cearense (50m)</b>  <b>Local: Fortaleza/CE</b>  <b>Data: setembro – a confirmar</b></p>	<p><b>XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b>  <b>Clube: RECRA (25m)</b>  <b>Local: Ribeirão Preto/SP</b>  <b>Data: setembro – a confirmar</b></p>
<p><b>62° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b>  <b>Clube: a confirmar (50m)</b>  <b>Local: Belo Horizonte/MG</b>  <b>Data: novembro – a confirmar</b></p>	<p><b>Campeonato Sudamericano de Natación Master</b>  <b>Local: a confirmar</b>  <b>Data: novembro a confirmar</b></p>

## XXIV COPA BRASIL DE MASTERS DE NATAÇÃO

Foram 620 atletas inscritos na XXIV Copa Brasil de Masters de Natação para disputarem o programa de provas individuais e de revezamentos previstos para os dias 24 e 25 de junho último. O evento aconteceu nas dependências do magnífico Iate Clube de Brasília, e toda competição ocorreu em clima de muita alegria, descontração mas também de seriedade no momento das provas. A arbitragem foi conduzida por Guilherme Kohn e a equipe FDA/DF.

A competição foi muito bem organizada, em piscina de 25m e oito raias, recebendo elogios por parte dos atletas e participantes. Sorrisos, abraços e muita vibração marcaram esta etapa do Circuito ABMN, embora a temperatura tenha registrado alguns graus abaixo do que habitualmente apresenta, não foi empecilho para o brilho da competição.

Tivemos 47 novos recordes, sendo 21 sul-americanos e 26 brasileiros, a maioria individuais, mas também foi registrada nova marca sul-americana e brasileira de



Marco Antonio

equipe para o revezamento 200m medley misto (200+) do Botafogo F. C com Marcia Lima, Ricardo Padilha, Marcelo Cruz e Lucinilda Nascimento. Nossos atletas mostraram a que vieram com recordes de jovens como Guilherme Rabelo (pré master) e dos mais experientes, como Wilson Brasil 60+, Herilene Freitas e Maria Helena Padilha, ambas na faixa de 75+.

Destaque para a participação do casal Wolf Dieter Heineken e Rosemarie Heineken do Esporte Clube Pinheiros. Ela costumava acompanhar as provas do esposo; agora disputa também. Que venham outros casais! Destaque também

para a família Britto Vaz de Oliveira nas pessoas de Wagner Britto Vaz de Oliveira (filho) Tomaz Jefferson Vaz de Oliveira (pai), Leonardo Brito Vaz de Oliveira (filho) e Araken Britto de Souza (sobrinho/afilhado) componentes do Unique Jurassic Swimming disputando provas individuais e o revezamento 4X50m livre (160+). O resultado completo com os novos recordistas e suas novas marcas está disponível no site da ABMN.

A cerimônia de abertura foi feita nas dependências da piscina com a presença de autoridades locais e da Diretoria da ABMN, culminado com uma apresenta-

ção musical que foi muito bem recebida pelos participantes.

Graças à parceria ABMN/ABRAMN, os atletas puderam contar com uma farta mesa de frutas durante a competição bem como serviços gratuitos de massagem terapêutica esportiva sob



Wolf e Rosemarie

o comando de Zatopek Jessmyel (o nome lhe foi dado em homenagem ao famoso corredor tcheco Emil Zatopek). Zatopek contou com 6 auxiliares, com atendimento das 8h às 16horas com uma média de atendimento de 80 atletas em cada uma das etapas da Copa.

Ao término da competição foi



Família Britto Vaz de Oliveira

feita a premiação às equipes. No quesito Eficiência o 1º lugar foi para a Equipe da UNAMI, com 9 atletas e 74,22 de eficiência, o 2º lugar também com 9 atletas e 67,00 para o E.C. Pinheiros, e o 3º lugar ficou com a Associação Leopoldina Juvenil com 13 atletas e 66,58 de eficiência. Os troféus por equipes foram ofertados aos oito primeiros lugares, conforme o regulamento de 2017. E nessa ordem os ganhadores foram: 1º lugar Secretaria de Esporte, Turismo e Lazer com 3.004,5 pontos, 2º lugar para a equipe Unique Jurassik Swimming com 1.794 pontos, o 3º lugar foi para a D'stak, com 1.870 pontos, o 4º lugar foi para a equipe Okuda Swim Team com 1.497 pontos, na 5ª posição o Iate Clube de Brasília com 1.192 pontos, na 6ª posição UNICEUB, com 978 pontos, na 7ª colocação o Master Paraná com 887, e fechando a premiação com o 8º lugar a Associação Leopoldina

Juvenil com 799 pontos. Os cinco primeiros colocados no Troféu de revezamentos são: 1º Secretaria de Esporte, Turismo e Lazer com 514 pontos, 2º Unique Jurassik Swimming, com 292 pontos, 3º Academia D'stak com 196 pontos, 4º Okuda Swim Team com 192 pontos e na 5ª colocação o Iate Clube de Brasília com 150 pontos.

Ao término das premiações a Diretoria da ABMN recebeu inúmeros elogios à organização, às dependências do Clube e ao carinho que a Associação sempre dispensa aos seus associados. Que venha a próxima etapa em João Pessoa.



## HOMENAGEM PELO DIA DOS PAIS

*No segundo domingo de agosto celebramos o DIA DOS PAIS. Temos entre nossos associados não só pais biológicos, mas pais de coração, avôs e também bisavôs. Na impossibilidade de retratar todo o universo englobado no Dia dos Pais, reunimos alguns associados com seus filhos ou netos representando todos os homenageados.*

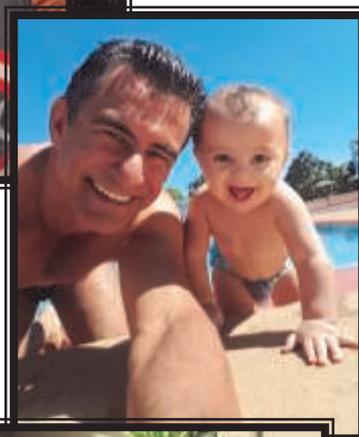
### SER PAI

Ser pai é ter compromisso.  
 E usar como artifício.  
 O seu jeito de amar.  
 É sentir muita alegria.  
 De estar em sintonia.  
 Como a areia e o mar.  
 Ser pai é um presente.  
 Que alegre e deixa contente.  
 A nação do mundo inteiro.  
 É como uma árvore atrativa.  
 Que dá fruto e cativa.  
 Lá no centro do canteiro.  
 Ser pai é a convicção.  
 De ter a preocupação.  
 De o filho ser vencedor.  
 No caráter e na verdade.



Ricardo Pinheiro Padilha, Camila e Fabio

Rone Vicente e Heitor



Manter sempre a humildade.  
 Cultivando sempre o amor.  
 Ser pai é perder o sono.  
 É sentir um cão sem dono.  
 Quando o filho está distante.  
 Mas que sempre trabalha duro.  
 Para garantir o futuro.  
 E o filho ser importante.  
 Ser pai é o extremo.  
 No mundo em que vivemos.  
 Nesse planeta sem brilho.  
 Com trabalho estressante.  
 Mas tem momentos marcantes.  
 Que são os abraços do filho.  
 Ser pai é um enredo.  
 Mas que não retrata o medo.



James Roberto, Gabriela Bernardo e Joaquim



Carlão, Bernardo e Valentina

E tem alegria de monte.  
 É como um final de novela.  
 Seguindo num barco a vela.  
 A procura do horizonte.  
 Ser pai é acordar cedo.  
 E construir um brinquedo.  
 Com madeira e verniz.  
 Uma boneca ou um pião.  
 Uma pipa ou caminhão.  
 Só pra ver o filho feliz.  
 Pai tem que ser amado.  
 Além de tudo respeitado.  
 Do fundo do coração.  
 Pai é uma sensação gostosa.



Miguel Torres Rodríguez e Agnes

# COMO CUIDAR BEM DE VOCÊ MESMO

Ao se levantar fale: agradeça por este novo dia;  
Tome café da manhã como um rei, almoce como um príncipe e jante como um mendigo;  
Caminhe de 10 a 30 minutos todos os dias e sorria enquanto caminha;  
Olhe para o céu pelo menos uma vez por dia e sinta a majestade do mundo que rodeia você;  
Sonhe mais, estando acordado; escute boa música, pois ela é um autêntico alimento para o espírito;  
Não se leve tão a sério; sorria mais e faça rir pelo menos três pessoas por dia;  
Viva com os 3 "E": Energia, Entusiasmo e Empatia;



Coma mais alimentos que crescem nas árvores e nas plantas, e menos alimentos industrializados;  
Coma nozes e frutas silvestres. Tome chá verde, muita água e um cálice de vinho ao dia. Cuide de brindar sempre por alguma das muitas coisas belas que existem em sua vida e, se possível, faça em companhia de quem você ama;  
Elimine a desordem de sua casa, seu carro e seu escritório.  
Deixe que uma nova energia flua em sua vida;  
Não gaste seu precioso tempo em pensamentos negativos ou coisas fora do controle. Melhor investir sua energia no positivo do presente;

Tome nota: a vida é uma escola e você está aqui para aprender. Os problemas são lições passageiras, o que você aprende com eles é o que fica;  
Não deixe passar a oportunidade de abraçar quem você ama;  
Não precisa ganhar cada discussão. Aceite a perda e aprenda com o outro;  
Não compare sua vida com a dos outros. Você não sabe como foi o caminho que eles tiveram que trilhar na vida;  
Ninguém está tomando conta da sua felicidade a não ser você mesmo;  
Lembre que você não tem o controle dos acontecimentos, mas sim do que você faz deles;  
Aprenda algo novo a cada dia; o melhor está por vir;  
Ajude sempre os outros. O que você semeia hoje colherá amanhã;  
Não importa se a situação é boa ou ruim, ela mudará;  
O seu trabalho não cuidará de você quando você estiver doente. Seus amigos, sim. Mantenha contato com seus amigos;  
Descarte qualquer coisa que não for útil, bonita ou divertida;  
Telefone para seus parentes frequentemente e mande e-mails dizendo: Oi, estou com saudades de vocês;  
Cada noite, antes de deitar, agradeça por mais um dia vivido;  
Lembre-se que você é muito abençoado para estar estressado;  
Desfrute da viagem da vida. Você só tem uma oportunidade. Tire dela o maior proveito.



# EQUIPE BRASIL MASTERS

Lá pelos idos de 2013 vários atletas brasileiros participavam de um evento internacional em Torino/Itália, e naquela oportunidade o sentimento de unir forças brasileiras em torno de uma equipe unida já se fazia presente. O orgulho de subir no pódio empunhando a bandeira brasileira, tal qual atletas do alto rendimento em vários esportes, era também vivenciado pelos nossos medalhistas.

A ideia de termos uma equipe representativa de norte a sul do Brasil durante o Sul-Americano em Mar Del Plata ganhou força, especialmente quando alguns nadadores, inscritos pelos seus clubes de origem, e em número insuficiente para compor um revezamento, lamentaram a ausência de um grupo que agregasse atletas como eles, sedosos por nadar revezamentos, mas impedidos por falta de componentes. A ideia foi concretizada inicialmente com o cadastro no sistema da ABMN em 27 de dezembro de 2013 com a nomenclatura de Brasil Master (no singular) e em 2014 vários nadadores disputaram o Pan-Americano em Montreal/Canadá como integran-

tes da equipe Brasil Master. A alteração para o nome atual; **Brasil Masters** cadastrado na FINA ocorreu aos 19 de fevereiro de 2015, e é por ela reconhecido. Com a nova denominação nadadores de diferentes regiões do País participaram do Mundial em Kazan/Rússia e também do Sul-Americano em Medellín/Colômbia.

de 2017 atletas da equipe Brasil Masters participou das Olimpíadas Masters na Nova Zelândia, mesmo sem reconhecimento da FINA. Os 31 atletas defenderam não só a equipe, mas também as cores do Brasil com garra e entusiasmo. Voltaram com medalhas no peito e com orgulho de pertencer a um grupo unido.

Recentemente (agosto) outro grupo participou do Mundial em Budapeste com muita disposição e alegria. Regressaram com o sentimento de dever cumprido pelas conquistas de pódios, de recordes, e sobretudo por vivenciarem momentos únicos.

A equipe Brasil Masters já está se articulando para participar do Sul-Americano em Arica/Chile em novembro deste ano, e para o próximo Pan em Orlando em 2018. O ponto positivo desta equipe é que

qualquer associado pode agregar-se à ela; basta inscrever-se como Brasil Masters, particularmente em eventos internacionais.

Que o grupo continue dissimulando o espírito master trazendo alegrias e conquistas.



O grupo que participou em Medellín como Brasil Masters, também composto por atletas de vários estados brasileiros, desfilou com uniformes confeccionados com o nome da equipe, o que nutriu um sentimento de pertencimento e amizade, que perdura até hoje. Muitos não se conheciam,

encontraram-se em escalas do voo ou mesmo no desembarque, o uniforme os identificava e logo nasciam novas amizades. Neste ano





# CARTA DE APRESENTAÇÃO DA CHAPA 2017-2020

*Brasília, 4 de agosto de 2017.*

À  
Comissão Eleitoral ABMN 2017.

Prezados Senhores,

Atendendo ao disposto no Comunicado dessa Comissão Eleitoral ABMN 2017, de 11/07/2017, publicado no site da ABMN, vimos solicitar o registro da nossa chapa “ABMN 2017-2020” para concorrer ao pleito do dia 04/11/2017, para eleição de Presidente, Vice-Presidente e Conselho Fiscal da ABMN, período 2017-2020.

Em anexo, o Programa de Metas.

Cordialmente,

Helane Quezado de Magalhães  
Sócia ABMN – 4743  
Coordenadora da Chapa “ABMN 2017-2020”

## *Candidatos aos cargos* **Diretoria Executiva**

Presidente: Helane Quezado de Magalhães – ABMN 4743

Vice-Presidente: Francisco Assis Bezerra de Meneses – ABMN 4887

## **Conselho Fiscal**

Membros: César Luiz Coutinho Sobral Vieira – ABMN 6605

Glauco Alves da Silva – ABMN 1412

José Wilson Brasil Nascimento - ABMN1805

Suplentes: Frederico Guterres Figueiredo – ABMN 23904

Angela Carvalho de Siqueira – ABMN 7898

Maria Cristina Lemos Vasconcelos – ABMN 1015

## **Programa de Metas – Chapa 2017-2020**

Solidificar a natação master no cenário esportivo nacional, com a implementação/continuação das seguintes ações.

1. Intensificar a participação das Associações de Nadadores Masters e Federações Aquáticas Estaduais (que atuem na organização de competições masters) nas reuniões do Conselho Consultivo da ABMN em discussões e deliberações sobre: calendário, regulamentos e regras, organização e formato das competições, instalações e infra-estrutura, arbitragens, dentre outras, com a criação de um Conselho Técnico;
2. Propor convênios e/ ou contratos com Associações ou Federações objetivando ações estratégicas comuns que beneficiem os nadadores;
3. Manter o processo de descentralização da gestão dos campeonatos da ABMN;
4. Incentivar as Associações Regionais a utilizar o programa “ABMN on line” para controle de competições, com o objetivo de facilitar a troca de informações;

5. Fortalecer o relacionamento com as diversas organizações voltadas para os esportes aquáticos: as federações aquáticas estaduais e associações de nadadores master, a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) e o departamento de natação master da Federação Internacional de Natação (FINA) em nível internacional;
6. Estreitar os contatos com o Ministério do Esporte e com as Secretarias Estaduais de Esporte (por intermédios das Associações Regionais) visando apoio ao atleta master, principalmente quanto a sua liberação para participar de competições dentro e fora do território nacional;
7. Consolidar e ampliar o suporte financeiro necessário para a execução dos atuais e futuros projetos da ABMN, através do aumento do número de associados e da busca de patrocínios;
8. Aperfeiçoar as atividades atuais e aumentar o conjunto de atividades promovidas pela ABMN de forma a melhorar a atratividade da Associação para com os atuais e futuros associados e para possíveis patrocinadores;
9. Incentivar a participação de voluntários e colaboradores na execução dos diversos projetos da ABMN;
10. Estudar melhorias para o circuito nacional de competições, procurando aprimorar cada vez mais a qualidade da sua execução;
11. Estudar a implementação de um circuito nacional de provas/competições sendo realizadas no mesmo dia em todas as Associações, visando ranking nacional;
12. Estudar a possibilidade de provas de águas abertas durante os campeonatos brasileiros para aquelas sedes que desejarem incluí-las em seu programa;
13. Apoiar as iniciativas existentes no campo da arbitragem voltada para competições de natação master, promovendo em colaboração com a CBDA e suas federações, atividades de reciclagem e adaptação das regras para a natação master;
14. Estudar a possibilidade de implementar um seguro de saúde para todos os associados da ABMN, voltado para a cobertura médica durante os treinamentos e competições. Estudar também a viabilidade de seguros de responsabilidade no caso de acidentes ou ocorrências médicas durante a realização das nossas competições;
15. Dar continuidade no processo de melhoria da área de divulgação/comunicação incluindo o Informativo da ABMN, página na internet e Facebook, procurando adaptá-los para uma ampliação de assuntos e de sua atratividade para nossos associados e para possíveis contatos de publicidade;
16. Aprimorar os diversos processos executados/gerenciados pela ABMN, tais como: caderno de encargos das competições masters (preparação e execução); regras para a elaboração das listas de rankings nacionais (top ten); arquivo dos resultados das competições masters formando a história da natação master no Brasil;
17. Efetivar a criação de um grupo/assessoria ligado à Diretoria para cuidar do acervo histórico da ABMN;
18. Adotar preferencialmente, para o desenvolvimento dos vários projetos, a formação de comitês de colaboradores/voluntários, podendo utilizar processos de terceirização externa nos casos assim recomendados;
19. Manter o nível de premiação padrão ABMN com medalhas até o 8º lugar nas competições e troféus por eficiência, equipes e revezamentos. Manter também a distribuição de um PIN ABMN aos recordistas brasileiros e Top Ten Fina de Revezamentos;
20. Estudar a possibilidade de se candidatar a sediar eventos internacionais de esportes aquáticos masters;
21. Estudar a possibilidade de criação de um comitê de técnicos a fim de elaborar uma proposta de programa de cursos ou seminários para discussão e divulgação de assuntos específicos sobre o envelhecimento e aspectos ligados ao treinamento e competição, abertos profissionais da área da saúde e nadadores e
22. Manter o diálogo com os associados, quer pelo Mural, quer por outro meio de comunicação.

Helene Quezado de Magalhães  
Sócia ABMN – 4743  
Coordenadora da Chapa “ABMN 2017-2020”

# COMO CONCILIAR A VIDA PROFISSIONAL E A PRÁTICA DO ESPORTE COMPETITIVO

**JOSÉ ALBUQUERQUE PINTO NETO (50+)**

*Nosso associado e colaborador, além de participar das competições promovidas pela ABMN, é Gerente Comercial Corporativo de uma empresa de consultoria e professor universitário. Como nadador master, foi campeão dos 100m costas (40+) no World Master Games em Sydney- Austrália, também foi três vezes Campeão Latino-americano master, 11 vezes campeão e recordista sul-americano e 43 vezes campeão brasileiro. Já representou o Brasil em competições na Alemanha, Austrália, Argentina, Chile, Itália e recentemente na Hungria, onde conquistou um honroso 4º lugar nos 200m costas. Foi classificado por oito vezes no Ranking Mundial TOP 10 da FINA. Pinto Neto, como é mais conhecido no meio master recentemente proferiu palestra com o tema que leva o título deste artigo, e quando solicitado a socializar seu conhecimento com nossos associados, de imediato prontificou-se. E assim temos um rol de conselhos preciosos. Deliciem-se com a leitura.*

Na maioria dos dias, arrumar um tempo para movimentar o corpo parece mais difícil do que enfrentar uma reunião cheia de acionistas ou planejar uma estratégia para o seu departamento cumprir a meta. Quando o número de horas do dia parece pequeno, a única maneira é fazer uma ginástica (com direito a trocadilho) para que a prática esportiva caiba naquela complicada agenda das 24 horas. Nem que para isso você precise correr às 6h, nadar no intervalo do almoço ou fazer musculação às 22h.

Qual o segredo então? As pessoas que já seguem essa rotina são unânimes: organização e disciplina são as palavras mágicas. Segundo o técnico Bernardino, “A distância entre o sonho e a realidade chama-se disciplina”. E isso não tem nada de mágica. Sem organização para ajustar compromissos ao longo do dia e, principalmente, sem muita disciplina e dedicação para suportar o desafio, a façanha de conciliar prática esportiva e vida profissional não é possível.

A equação (Exercícios + atividade física regular = crescimento na carreira) está corretíssima. A exigência por criatividade na solução dos problemas das organizações só aumenta para quem ocupa cargos de gestão. Em tem-

pos de inteligência artificial, esse será cada vez mais o diferencial dos bons profissionais. Como nosso cérebro é estimula-



do durante a prática esportiva, fica comprovadamente mais fácil ter ideias, ser criativo, inovar para quem pratica esporte. Logo, é certo afirmar que deixar a preguiça de lado lhe proporciona vantagens reais sobre os profissionais que optam por ela, como os sedentários.

Todo profissional tem a sensação, quase que diariamente que, enquanto se desdobra para lidar com o acúmulo de pendências, com tarefas “para ontem” e com uma agenda quase impossível de gerenciar, o tempo parece escorrer entre os dedos e parece

se voltar cada vez mais, contra ele? “Aproveite cada minuto, porque o tempo não volta. O que volta é a vontade de voltar no tempo” (autor desconhecido). Essa maratona diária para cumprir metas e prazos gera um nível de *stress* prejudicial à sua vida pessoal e profissional. Esse nível de *stress* injeta cortisona diretamente nas suas artérias. Contudo, é possível reverter esse cenário, tornar-se uma pessoa altamente produtiva e cultivar o equilíbrio entre vida e carreira.

A chave para manter o controle de sua vida é administrar o tempo com sabedoria. Você pode praticar seu esporte, que tanto lhe dá prazer, permitindo-se até a fazer um plano de treinamento de alto desempenho, se souber administrar o seu tempo corretamente. Não existe uma fórmula mágica, ou uma receita milagrosa, para controlar esse bem tão escasso, mas existem técnicas, baseadas em recentes pesquisas da Psicologia e da Neurociência, para aproveitar cada minuto a seu favor.

Aqui estão algumas dessas técnicas:

- Execute as tarefas mais complexas no trabalho logo cedo,

para não ter ficar depois do expediente.

- Procure locais para a prática esportiva, próximos do seu trabalho ou da sua residência, para economizar tempo de deslocamento.
- No trabalho, ou durante a prática esportiva, evite preocupar-se com assuntos pessoais. Você não conseguirá resolvê-los assim! Tenha foco!
- Pequenas atitudes como desligar alertas dos aplicativos e distanciar-se do celular elevam a produtividade no trabalho e também lhe deixam treinar de maneira focada.
- Sempre que possível, delegue tarefas para outras pessoas e direcione sua energia apenas àquilo que realmente apenas você pode resolver, como fazer um bom treino ou finalizar aquele projeto importante.
- Celebre as suas realizações no trabalho e suas vitórias no esporte a cada dia e não lamente as tarefas não realizadas e as provas não vencidas.

Para manter-se na sua atividade física, identifique uma atividade que você gosta, pois só com prazer na prática diária de exercícios, será possível persistir no treinamento. Organize uma rotina de treinos como uma parte do seu projeto de vida. Cuidar da saúde faz parte da sua vida, do seu tra-

balho, do seu dia a dia. Você não pode se exercitar somente quando sobra tempo. Saia da zona de conforto e pare de dar desculpas!

Quando possível pratique atividades em equipes. Além de ser estimulado pelos demais, você também estará montando uma rede de relacionamentos, que com certeza pode lhe ajudar até mesmo no desenvolvimento da sua carreira profissional.

Negocie em casa, junto a família, a sua decisão de praticar atividade física. Tenha uma boa conversa familiar, explicando que a sua saúde interferirá no seu desempenho profissional e na sua qualidade de vida, e que isso tem que ser uma prioridade de toda a família. Aproveite para convidar o resto da família a fazer o mesmo.

Use o esporte como fonte de prazer e elevação da sua autoestima.

Aprenda e entenda que, no trabalho, no esporte e na vida, nem a

maior derrota, nem a maior das vitórias, dura para sempre. Deixe a endorfina inundar seu organismo e lhe proporcionar aquele bem-estar fantástico que só um bom treino pode lhe proporcionar. Mas sempre respeite os limites do seu corpo, fazendo check-ups regulares anuais, por segurança. E seja feliz praticando seu esporte! A natação sempre me trouxe felicidade, e me acompanhará todos os dias que me restam, até quando meus braços e pernas puderem aguentar, levar meu corpo, deslizando pelas águas!!

Fontes de pesquisa:

[www.businessleader.com.br](http://www.businessleader.com.br)

[www.minhavidacom.br](http://www.minhavidacom.br)



## No próximo trimestre traremos:

Mundial de Budapeste, XXII Torneio Aberto e 60° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação a ser realizado no Clube Curitibano – Curitiba/PR, cujas inscrições estão abertas no site da ABMN



"Somos condutores de energia. Se desejamos o bem, o bem vem. Se espalhamos amor, o amor fica. Se sorrimos, sorrisos recebemos. Pode demorar. Pode não ser sempre. Mas se tem uma coisa que a vida faz é ser grata, desde que sejamos com ela. Se tem uma coisa que o Universo faz é ser justo, desde que sejamos com nosso próximo.

As coisas acontecem. A bondade existe. O amor vence. E toda positividade precisa circular. Espalhe."