



**Revista**

Associação Atlética Banco do Brasil - Rio de Janeiro

Ano XX - nº 233 - Fevereiro de 2014

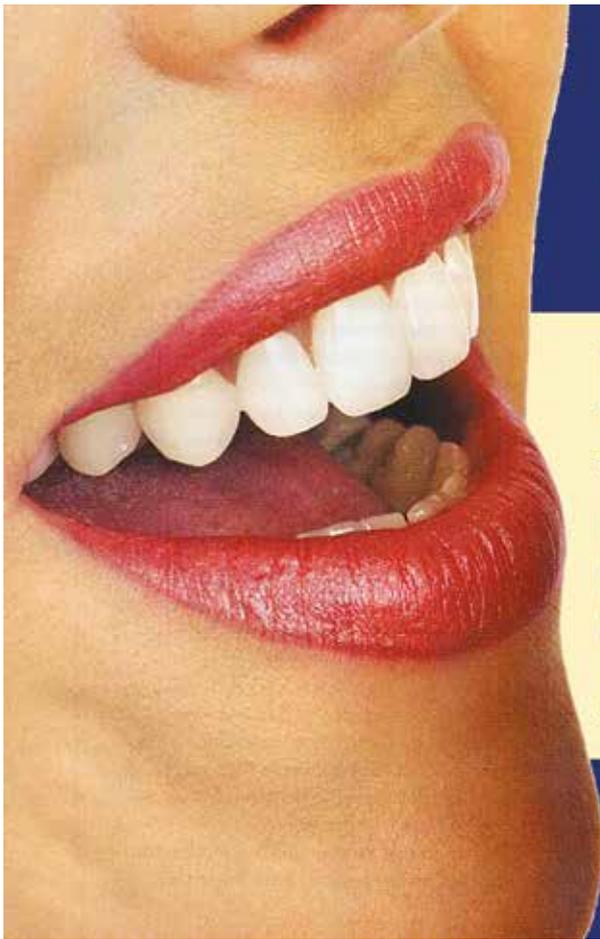
# O sol poente compõe belas telas na orla



**Samba, mulatas e feijoada  
uma mistura quentíssima:  
Sábado dia 1º de março**

**Carnaval terá desfile de  
fantasia mirim:  
Dia 4 de março**

**Confira os descontos  
na Seção Convênios**



# Periodontia e Prótese Dental

**Dr. Mário Kruczán**

CRO: 12376

**Tratamento de Gengivas  
Dentes com Mobilidade  
Enxertos e Implantes  
Prótese de Precisão**

**Atendimento pela tabela do Banco do Brasil**

R. Siqueira Campos, 59 / Sl. 906 - Ed. Medical Tower

**Tel: 2236-0501**

## *Cuidadores de Pessoas*



**Experiência em AVC  
Pré e Pós-Operatório**

Referência em cuidados de  
pacientes com Alzheimer,  
Parkinson e Doenças Senis.  
Cuidamos da criança ao idoso.  
Mantemos rigorosa  
supervisão dos nossos serviços

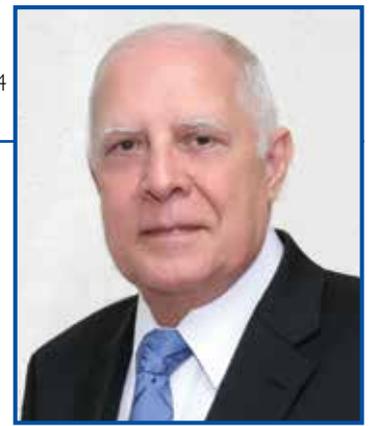
**Tratamos com respeito - Cuidamos com carinho**



**Enfermagem Domiciliar**

**Amigos Cuidadores** Tel: 21 2424-1068

**[www.amigoscuidadores.com.br](http://www.amigoscuidadores.com.br)**



Por todos os lugares e por todo o mundo, a palavra Segurança é a ordem do dia. Para nós da AABR, colocamos em destaque outro termo, que achamos de suma importância no tratamento dessa questão: Prevenção.

Nesta edição, tocamos em dois pontos que se referem à prevenção. O primeiro relaciona-se com a contratação de um especialista em combate a incêndios e na prática de exercícios de escape das dependências de nosso Clube. Dessa contratação surgirão funcionários treinados para o manuseio de equipamentos de combate ao fogo e instruídos de como agir na orientação das pessoas envolvidas se por acaso acontecer o fato em nossos domínios. Será uma espécie de Brigada de Incêndio Local.

Outra ação relaciona-se com o cuidado com a manutenção das construções que já duram mais de 50 anos, as mais antigas, enquanto as mais novas, também, precisam de vistorias agora exigidas por lei municipal. A primeira vistoria já feita em toda a área construída da sede social e o laudo já submetido às autoridades competentes. Foram usadas as normas ABNT/NBR 5674 – 15575 – 14037 e avaliação do estado de conservação do imóvel. O laudo final recomenda a correção de patologias construtivas e precisam de manutenção para recobrimento mínimo e perda de seção das armaduras nas lajes. Para a manutenção preventiva já contratamos uma empresa especializada que ficará responsável pela emissão do Registro de Responsabilidade Técnica, após o acompanhamento e a conclusão das obras mencionadas na Autovistoria de 21/11/2013 e que tem o prazo de 180 dias.

Nosso Réveillon mais uma vez esteve coberto do sucesso que esperávamos e os associados e suas famílias fizeram uma festa dentro dos padrões de segurança e de paz.

Agora estamos planejando o nosso tradicional carnaval em dois momentos de grande participação do associado. O primeiro acontecendo no sábado, dia 1º de março, que é a feijoada carnavalesca, da qual o momento mais festejado será o show das mulatas e passistas das escolas de samba cariocas que mostrarão seus requebros e qualidades aos presentes. As mesas já estão sendo reservadas na Secretaria. Este o programa para os adultos Para as crianças, na terça-feira de carnaval, dia 04/03/2014, teremos o sensacional desfile de fantasias mirim, com a distribuição de prêmios para as várias categorias. As inscrições serão feitas no mesmo dia, a partir das 13 horas.

Desejo que tenham uma boa leitura, nas matérias variadas desta edição, e que o sol continue brilhando em nossos horizontes, nos fornecendo a cada fim do dia a beleza das telas produzidas que vivenciamos.

REINALDO BATISTA RIBEIRO  
Presidente do Conselho de Administração

SAC 0800 701 3746 COOPERFORTE 0800 701 3746

**PODE NÃO PARECER, MAS ELLES TÊM MUITO EM COMUM.**

MILHARES DE ASSOCIADOS, MUITOS BENEFÍCIOS E O ORGULHO DE FAZER PARTE DE ALGO MAIOR.

Ser associado Cooperforte é pertencer a um grupo em que todos têm sonhos e objetivos, e todos contribuem para a realização de cada um.  
Ser associado Cooperforte é acreditar que as diferenças fazem parte da união. São elas que a enriquecem.

Ser associado Cooperforte é para o Dudu, para o seu Carlos, para você.

**COOPERFORTE**  
Sua força. Nossa cooperativa.  
0800 701 3746 • www.cooperforte.com.br

EDITORIAL 20

**ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
BANCO DO BRASIL - RIO DE JANEIRO**  
CGC: 27.055.565/0001-22 Inscrição Estadual: 81.540.551  
Av. Borges de Medeiros, 829-Leblon  
Caixa Postal 281 – CEP 22.430-042  
Telefones: 2274-4722.  
Reconhecida de Utilidade Pública pela Lei 936, de 15/09/1959.  
E-mails: aabb-rio@aabb-rio.com.br  
cadastro@aabb-rio.com.br  
gerad@aabb-rio.com.br  
gerop@aabb-rio.com.br  
Home Page: [www.aabb-rio.com.br](http://www.aabb-rio.com.br)

### CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: ODALI DIAS CARDOSO  
presidencia@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente: NELSON AUGUSTO CHAVES FARIA  
Membro: LARISSA DOS SANTOS

### CONSELHO FISCAL

Presidente: MÁRIO FERNANDO ENGELKE  
conselhofiscal.presi@aabb-rio.com.br  
Membros Efetivos:  
ADOLPHO GONÇALVES NOGUEIRA  
DANIELLE BRANCO ESTRELA  
NELSON BOMFIM RIBEIRO  
OSMAR COSTA BECK  
SÉRGIO SPÍNOLA MUNIZ  
Membros Suplentes:  
ALICE MITIO NAKAMOTO  
MAURÍLIO ROSSI  
SIMONE FERREIRA S. VERDAM

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente:  
REINALDO BATISTA RIBEIRO  
aabbpresidencia@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente Administrativo:  
IVAN DE CASTRO ESTEVES  
administrativo@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente Financeiro:  
MARCO AURÉLIO PINTO DE ARRUDA  
financeiro@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente Esportivo:  
RAIMUNDO NONATO DE AZEVEDO  
vpesportivo@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente do Patrimônio:  
JOÃO JOSÉ PEREIRA  
patrimoniosedede@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente de Divulgação:  
PAULO MORAES DE OLIVEIRA  
revista-aabb@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente Cultural:  
REGINA MARQUES DOS REIS GONZALEZ  
cultural@aabb-rio.com.br  
Vice-Presidente Social:  
JÚLIO ALT  
social@aabb-rio.com.br  
Assessor da Diretoria:  
MÁRIO MAGALHÃES DE SOUZA  
assessor.presidencia@aabb-rio.com.br

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Programação Social    | 5  |
| Reveillon             | 6  |
| Administração         | 9  |
| Evento                | 10 |
| Social                | 11 |
| Confraternização      | 12 |
| Variiedades           | 13 |
| Biblioteca / Cultural | 14 |
| Autovistoria / Salão  | 15 |
| Memória               | 16 |
| Social / Cultural     | 18 |
| Seresta / Obituário   | 19 |
| Esportes              | 20 |
| Registro / Cultural   | 22 |
| Cassi                 | 23 |
| Seresta               | 24 |
| Sexta Dançante        | 25 |
| Cursos e serviços     | 26 |

### REVISTA MENSAL AABB-RIO

Ano XX - nº 233 - Fevereiro/2014  
Dist. Gratuita - Produzida por  
LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA.  
Diretor: Luthero de Azevedo Silva  
Colaboradores: Diretoria, Associados e  
Funcionários do Clube  
Coordenação: Kátia Regina S. Monteiro  
Gráfica: Rower Gráfica  
Tiragem: 6.000 exemplares  
Jornalista: Paulo Moraes de Oliveira Reg. 359  
MTb.Pa  
Diagramação: Renato Monteiro de Carvalho

### LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA

Rua Lemos Cunha, 489 Casa 1 - Icaraí  
Niterói - Tel/Fax: 2714-8896  
e-mail: [comercial@lldivulga.com.br](mailto:comercial@lldivulga.com.br)

**Cirurgiã Dentista**  
**Dra. Eunice Ortega**  
Clínica geral - Estética - Clareamento - Periodontia  
**Tabela do Banco do Brasil e Sindicato**  
Convênios: Embratel - Petrobras - Petrobras Distribuidora  
**Tel: (21) 2547-1798**  
Av. Nossa Senhora de Copacabana, 750 / 613 - Copacabana - Rio de Janeiro - RJ



Tratamento de gengiva, cirurgia, enxertos, dente com mobilidade

**NOSSA CAPA** – Ver o pôr do sol, na orla turística que compreende as praias do Leblon, Ipanema, Copacabana e Leme, é um programa consagrado pelos moradores e turistas. Se observarmos de perto o semblante de cada pessoa nesse momento sublime sentimos a carga emocional que emerge de cada vivente. O astro rei em sua caminhada na direção do ocaso emite seus raios vibrantes misturando o vermelho e o alaranjado e oferece um espetáculo fantástico da natureza durante minutos inesquecíveis. Muita gente elegeu as pedras do Arpoador como o camarote favorito para assistir cada sessão ao cair da tarde. E, ao final, oferece os aplausos generosos como único pagamento pelo show visual que assistiu. Foto de Carlos Cardoso.



**Cirurgia Plástica da Barra**  
Todas as cirurgias estéticas faciais e corporais  
Cirurgia dermatológica e câncer de pele  
**Tel: (21) 2430-9340**  
Centro Médico Barrashopping - sala 310 - Barra da Tijuca - RJ

Dr. Hugo de Castro    Dra. Paula S. de Castro

**02**  
Domingo

13:00 / 17:00  
Duo "Alma Gêmea" com  
Ricardo Vieira e Rose Lins

Pérgula da Piscina

**19**  
Quarta

14:00 / 17:00  
Bingo social, teste sua sorte  
Salão Galeria

**05**  
Quarta

14:00 / 17:00  
Ganhe prêmios no Bingo Social!  
Salão Galeria

**20**  
Quinta

19:00 / 22:00  
Happy Hour com "Hilton  
Assunção"  
Salão Galeria

**09**  
Domingo

13:00 / 17:00  
Celso Abusaid cantando  
sucessos da MPB

Pérgula da Piscina

**21**  
Sexta

21:00 / 01:00  
Baile de Aniversariantes com a  
Banda "STATUS"  
Salão Margarida

**14**  
Sexta

19:00 / 23:00  
Noite dos Seresteiros e MPB  
Salão Galeria

**22**  
Sábado

19:30 / 23:30  
"Telhado Branco" grupo boêmio  
do Leblon  
Pérgula da Piscina

**16**  
Domingo

13:00 / 17:00  
Eduardo Cardoso voz e violão  
Pérgula da Piscina

**23**  
Domingo

13:00 / 17:00  
Venha ouvir uma belíssima voz  
"Ricardo Magno"  
Pérgula da Piscina

## 10° FEIJOADA DE CARNAVAL

VENHA PARTICIPAR DA TRADICIONAL  
**FEIJOADA DA ABB-RIO,**  
SÁBADO DE CARNAVAL dia 01/03 às 13:00h  
NO SALÃO NOBRE.  
SHOW COM O GRUPO **SAMBOTEÇO E PASSISTAS.**  
RESERVAS NA SECRETARIA.



**SÓCIOS: R\$ 90,00 CONVIDADOS: R\$ 110,00**

O Réveillon 2014, na AABB-Rio, foi revestido dos melhores ingredientes, cuidadosamente selecionados para uma noite muito especial: bonita decoração do Salão Nobre, alegria incontida, confraternização do pessoal, farta ceia, música variada para todos os gostos e, principalmente, completa segurança para todas as idades.

O associado e seus convidados aproveitaram os momentos de felicidade oferecidos, dando e recebendo votos para um Ano Novo recheado de grandes conquistas.

E 2014 chegou. Veio puxado pela tradicional contagem regressiva, a despedida do ano que passou e o deslocamento de grupos para a laje do estacionamento onde apreciaram a queima de fogos de artifício da praia de Copacabana.

Enquanto isso, outros grupos se divertiam dançando no Salão ao som da música da banda "Baila Comigo" ou apreciavam, no "lounge" armado na passarela, as transmissões da TV dos shows nos palcos da praia.

Como era esperado, repetiu-se o sucesso dos anos anteriores.







# SEGURANÇA PREDIAL GANHA DIMENSÃO DEPOIS DE TRAGÉDIAS DOS ULTIMOS ANOS

Vários foram os registros de lamentáveis ocorrências de desabamentos de construções em nossa cidade. Essa preocupação ganhou dimensão com o fato ocorrido na av. 13 de maio, na Cinelândia, quando 3 prédios ruíram resultando em mais de 20 vítimas fatais. Duas leis foram criadas e entraram em vigor em 2013: a Lei Estadual de nº 6400 e a Lei Complementar Municipal nº 126, regulamentadas pelo Decreto Lei nº 37426, que obrigam os responsáveis diretos pelos prédios da cidade a realizarem autovistoria em seus imóveis, com prazos de 5 em 5 anos.

Os objetivos dessas leis buscam a necessidade de sanear as anomalias e patologias construtivas, como prevenção de qualquer acontecimento, no nosso caso particular, que venha comprometer a segurança e o bem-estar dos associados e frequentadores de nossa sede social.

Para cumprir as exigências legais, a AABB-Rio contratou os serviços do profissional Cláudio Campinho Torres, arquiteto inscrito no CAU/RJ, nº A12498-2, o qual concluiu seu laudo técnico em 21/11/2013. O prazo para o cumprimento e apresentação da primeira vistoria estava previsto para janeiro/2014, mas foi adiado para 1º de julho de 2014.

Em sua avaliação, o arquiteto procurou identificar as anomalias aparentes na área construída que abrange os 9.700,67 m², neles edificadas os salões de 2 pavimentos, estacionamentos, ginásio poliesportivo, quadras de tênis, bar, piscinas, quadras de esportes, parque infantil, churrasqueiras, campo society, biblioteca, salão de jogos, sala infantil, saunas masculina e feminina, salão de beleza, barbearia, academia de ginástica e academia de lutas marciais.

Em seu laudo conclusivo registrou que “o imóvel não possui indícios de problemas estruturais que levem ao colapso estrutural”. Em outro item sobre o estado geral declarou que “o imóvel encontra-se em estado de conservação razoável, considerando a sua idade construtiva”.

Recomendou, porém, que será necessária a manutenção corretiva de alguns itens críticos relacionados em seu



laudo técnico e subsidiados por fotografias. A recuperação estrutural deve ser acompanhada por empresa especializada com responsável técnico que promova Anotação de Responsabilidade Técnica (ART) ou Registro de Responsabilidade Técnica (RRT), no prazo de 180 dias.

Na reunião ordinária de 08 de janeiro de 2014, o presidente Reinaldo Ribeiro submeteu à Diretoria a necessidade da contratação de uma empresa que reúna as qualificações técnicas para sanear as patologias construtivas discriminadas no laudo de autovistoria predial de 21/11/2013. Após tomarem conhecimento da importância da medida e do

prazo para a conclusão dos serviços, os dirigentes aprovaram por unanimidade.

Feitas as consultas de praxe, o presidente anunciou a contratação da empresa Jobim Preservação Documental e Manutenção Patrimonial Ltda., representada pela arquiteta Sandra Maria Mangueira Gomes (CREA nº 831060574/D) que reúne as condições exigidas para realizar o trabalho de Gestão, Consultoria e Assessoria; Decoração e Limpeza, Fiscalização de Obras e Manutenção das Instalações físicas da Sede Social, especificado detalhadamente no Contrato, que tem a vigência de 12 meses, a começar em 01/02/2014.

# Noite Tropical animada pela **BANDA RÁDIO EXPRESSO**

O evento temático da Sexta Dançante sugeriu ao associado uma Noite Tropical na qual predominou a descontração no vestir e no participar das músicas escolhidas e executadas pela excelente banda Rádio Expresso que fez seu “debut” em nossos salões.

Quem participou, e foi muita gente, brincou a valer até as primeiras horas do sábado, e degustou os “drinks” coloridos produzidos para enriquecer a decoração da recepção e do interior do Salão Margarida.



Seus **olhos** em boas mãos



Núcleo de  
Microcirurgia  
Ocular

Consultores e Microcirurgiões de Olhos

**LEBLON** - R. Carlos Góis 375 | Gr. 407

Tel: 21 2274-2901 | 2274-4746

**CENTRO** - R. Nilo Peçanha 50 | Gr. 2001

Tel: 21 2532-6645 | 2532-7365

**COPACABANA** - R. Santa Clara 70 | Gr. 1107

Tel: 21 2548-4900 | 2548-7100

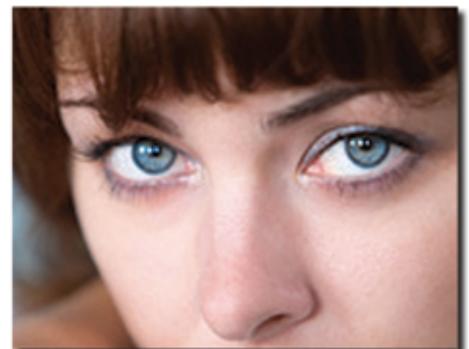
**BARRA DA TIJUCA** - Av. das Américas 3301 | Bl. 5 | Gr. 304

Tel: 21 2259-2699

**URGÊNCIAS 24h**  
Tel: 21 8496-0650

Direção: Dr. Carlos Halfeld  
CRM 5260304-2

◆ Convênios e Particular ◆



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



Familiares do aniversariante e da esposa

## Marcelo Grizotti festeja **70 ANOS**

Na bela tarde do sábado (25/01) Antonio Marcelo Grizotti reuniu seus familiares e os amigos do grupo do futebol soçaite para festejar seu aniversário natalício. Não foi uma data qualquer, mas um emblemático 70 anos, que todos admiram quando ele declina ter alcançado, pelo vigor que apresenta e seu jeito brincalhão de ser. Em torno de 140 convidados se acomodaram no espaço das churrasqueiras para saldar o aniversariante que é membro do Conselho Deliberativo por várias décadas e pessoa querida no Clube que ele frequenta com assiduidade semanal.

Um som afinado conduzido pelo músico Felipe Tabach, no playback e na voz, primeiro desfilando seu repertório de todas as épocas e depois uma série de forró que fez um grupo vir para a pista mostrar seus passos coreográficos e dar o tom de alegria à festa.

Uma pausa para o cerimonial e ouvir a emoção da esposa Ana Nery Grizotti, casada há 42 anos com o aniversariante, ao proferir a seguinte homenagem:

“A vida é fruto da decisão de cada momento. Talvez seja por isso que a ideia de plantio seja tão reveladora sobre a arte de viver. Viver é plantar! É atitude de

constante sementeira, de deixar cair na terra de nossa existência as mais diversas formas de sementes. Cada escolha, por menor que seja, é uma forma de semente que lançamos sobre o canteiro que somos. Um dia, tudo que agora silenciosamente plantamos, ou deixamos de plantar em nós, será planta que poderá ser vista de longe. Para cada dia o seu empenho. A sabedoria bíblica nos confirma isso, quando nos diz que “debaixo do céu há um tempo para cada coisa”.

Hoje você completa 70 anos e quando nos conhecemos, eu era uma menina de 18 anos e você com 24 anos. Nessa quarta-feira, dia 22/01, completamos também 42 anos de casados. Nesses nossos quarenta e dois anos de união conseguimos fazer um grande plantio que é a nossa família, composta pelos 3 filhos (Marcello, Danielle e Giselle), dois genros (Carlos e Felipe) nossa nora Cláudia e nossos três lindos netos (Júlia, Carlos e Marcellinho).

Meu marido, você sempre foi um grande lutador. Lutou para crescer ao lado de sua mãe Elisa, e de seus irmãos que aqui estão. Lutou para estudar, lutou para trabalhar e lutou muito para conciliar trabalho no Banco do Brasil e faculdade



Aniversariante agradece e convida para os 100 anos.

de medicina. Agradeço a Deus por você ter cruzado o meu caminho.

Por isso, desejo que continue plantando alegria, felicidade e muito amor a todos nós. Parabéns pela grande data. Deus o abençoe!!!”

De improviso, Marcelo agradeceu as homenagens e foi surpreendido pelo som do hino de seu clube do coração que é o Vasco da Gama e não o do Flamengo que estava tocando naquele momento. A brincadeira foi absorvida no mesmo tom que o aniversariante tira com os amigos. E fez um convite: “Daqui a 30 anos completarei 100 e pretendo comemorar em alto estilo. Os convites serão expedidos na ocasião. Por favor não levar fraldas geriátricas de presente”. Todos cantaram o “parabéns para você” e comeram o bolo do Marcelo, ao som do hino da cruz de malta.

A Diretoria da AABB saúda seu associado e deseja que ele continue, por muitos anos, sendo o baluarte que é na defesa das medidas de crescimento de seu Clube, nas sessões do Conselho Deliberativo. Parabéns Marcelo Grizotti !!!



Ana Nery faz sua homenagem;



Amigos da AABB convidados para o churrasco



No cerimonial, convidados cantam o “parabéns para você”

# Confraternização dos “PELADEIROS”

O grupo de “peladeiros” da AABB, que reúne os craques do presente e do passado, toda manhã de terça, quinta e domingo, no campinho de futebol soçaite, fez a sua festa de conagraçamento de fim de ano.

Foi um churrasco capitaneado pelo artilheiro Sidiomar Casado que recebeu um troféu entregue pelo craque Robert, o mais novo componente do grupo.. Este saudou o homenageado reconhecendo sua fama de goleador, porém, o prêmio cabe muito bem e melhor pelo conjunto de iniciativas que qualificam o Casado como elemento aglutinador, amigo sincero e possuidor de uma liderança incontestável no grupo.

Após os aplausos de aclamação, realizaram-se os jogos tradicionais e, pos-

teriormente, a festa animada pelos “artistas prata da casa”, liderados pelo Marcoréu, no cavaquinho. Registradas as presenças sempre festejadas do Dorian Kupermam e do alagoano Alvandyr, em férias no Rio, na companhia de seu irmão Alfredo (foto acima), eles participam do grupo, mas, penduraram as chuteiras em definitivo.



**AABB**  
**SALÃO GALERIA**

**JAZZ DROPS**

**APRESENTA**

FAVILLA.....VOZ  
 FERNANDO COSTA....PIANO  
 CESÃO....BAIXO ACÚSTICO  
 TINO JR.....SAX & FLAUTA  
 ALTAIR.....TROMPETE  
 MOACYR NEVES....BATERIA

**DROPS OF JAZZ II**

**13 de Fevereiro de 2014**  
**QUINTA-FEIRA**  
**► A PARTIR DAS 19:30 ◀**  
**ENTRADA FRANCA**



## QUATRO ESTRELINHAS



E as quatro estrelinhas brilhavam no céu e iluminavam a terra. Uma delas gritou:

-Vamos brincar de pular?

E, imediatamente, as quatro se deslocaram ao mesmo tempo.

Uns meninos, olhando o céu, exclamaram:

- Estrelas Cadentes!

E se juntaram, admirando a beleza que delas emanava, que como pirilampos acendiam, espalhando claridade no céu.

Porém, ao ver a curiosidade dos garotos, começaram a falar de suas insatisfações. A primeira exclamou:

- Gostaria tanto de ser humana, uma mulher bonita atraindo olhares tão intensos como nossa luz, envolvendo-me de glamour e beleza! Oh, como eu gostaria de ser uma mulher!

- Ora! - disse a segunda. - Preferia ser um herói! Guerreiro audaz, vencendo, tomando terras; poderoso, invejado e invencível, cheio de honrarias!

Porém, a terceira pensativa e terna comentou:

- Já viram o olhar de uma mãe para seu filho? O encanto, a ternura, a entrega total deste olhar? É como estar num paraíso. Adoraria ser uma jovem mãe...

A quarta pesarosa olhou para elas e falou:

- Como são ingratas, não valorizam suas existências. Somos nós que enfeitamos o céu com nosso esplendor; somos nós a inspiração do poeta, envolvendo sonhos dos namorados. Sou feliz em ser uma estrelinha, transformo a noite em dia com meu clarão, meu brilho e pela manhã adormeço para que o sol apareça.

Assim como as estrelinhas insatisfeitas, são os seres humanos que desprezam sua essência e vestem a máscara do que gostariam de ser.

Sejam sempre vocês mesmos. Existe melhor coisa que ser autêntico? Não faça pouco do que existe em seu âmago, procure usufruir do seu ser, aperfeiçoando-o, amando-o e sendo para todo o sempre muito feliz por SER VOCÊ MESMO!...

(\*) **Jornalista, associada e colaboradora da Revista.**



Fonoaudióloga Credenciada

Direito de Ouvir®

## Você tem zumbido no ouvido?

Então este artigo é para você!

O zumbido no ouvido, conhecido cientificamente como Tinnitus, é uma sensação sonora, gerada pela agitação das vias auditivas para compensar a perda auditiva. Cada pessoa pode lidar com uma forma de manifestação diferente, desde um som de campainha, sopro, rugido, zunido, assobio, sussurro ou até o chiado.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), este incômodo atinge milhões de brasileiros, e pode ser um sintoma de várias doenças diferentes. As origens deste incômodo sonoro podem variar, mas geralmente estão advindas pelo excesso de cera, infecções e lesões. No entanto, outros fatores que aparentemente não têm a ver com o sistema auditivo podem dar origem a esse sintoma, tais como desvios de coluna, alterações cardiovasculares, diabetes, disfunções da articulação da mandíbula e consumo excessivo de caféina, álcool e tabaco.

O zumbido se manifesta quando as vias auditivas passam a enviar impulsos mesmo sem haver uma fonte gerando o som. Assim, o grande obstáculo para o tratamento desse tipo de manifestação sonora é descobrir o que leva a essa emissão, já que o zumbido não é uma doença, e sim, um sintoma.

Quando o zumbido é originário da perda auditiva o tratamento pode ser facilitado, nesses casos, para a maioria dos pacientes, o uso de aparelho de amplificação sonora é suficiente para acabar com os dois problemas.

Na presença de perda auditiva, a adaptação de próteses auditivas pode melhorar não só a capacidade de ouvir por meio da amplificação dos sons, como também diminuir a percepção do zumbido.

A Rede de Clínicas Direito de Ouvir conta com 180 unidades especializadas no tratamento e adaptação de aparelhos auditivos. São 300 cidades espalhadas por todo Brasil. Todas contando com profissionais especializados no processo de adaptação dos seus pacientes. Para melhor comodidade dispomos de atendimento em Copacabana/RJ através da fonoaudióloga credenciada Julia Mie Nagakubo Rodrigues que realiza atendimento personalizado além de orientação e manutenção nos itens de seu aparelho auditivo.

Mais informações, entre em contato com a fonoaudióloga Julia Mie Nagakubo Rodrigues – CRFa 11639 em seu consultório localizado na Av. Nossa Senhora de Copacabana, nº 1226, sala 801, pelo telefone: (21) 4062-0606 (21) 99237-6237 ou pelo link: <http://direitodeouvir.com.br/julia.mie>.



## Biblioteca Alexandre Caminha

Livros Novos

### FICÇÃO.....

- DESAPARECIDO PARA SEMPRE - Harlan Coben  
 HISTÓRIA DAS TERRAS E LUGARES LENDÁRIOS - Umberto Eco  
 DE GADOS E HOMENS - Ana Paula Maia  
 PERDÃO, LEONARDO PEACOCK - Matthew Quick  
 ÁGUAS-FORTES CARIOCAS - Roberto Arlt  
 O BATER DE SUAS ASAS - Paul Hoffman  
 MAGO APRENDIZ - Raymond E. Feist  
 FALLEN - Lauren Kate  
 O COLECIONADOR DE LÁGRIMAS - Augusto Cury  
 PEDRO PÁRAMO & CHÃO EM CHAMAS - Juan Rulfo

### NÃO-FICÇÃO.....

- A ESQUERDA CAVIAR - Rodrigo Constantino  
 DECIDIR & IMPLEMENTAR - Dr. Lair Ribeiro  
 APRENDENDO A LIDAR COM A RAIVA - Thich Nhat Hanh  
 ME CHAMO LULLY - Bruno Negri  
 A REPÚBLICA DAS ABELHAS - Carlos Lacerda  
 ASPECTOS COMPORTAMENTAIS - Fundação Getúlio Vargas  
 NÃO FAZ SENTIDO: POR TRÁS DA CÂMERA - Felipe Neto  
 OS SETE CHEFES DO IMPÉRIO SOVIÉTICO - Dmitri Volkogonov  
 VISÃO DE BRASIL: ESTRATÉGIA... - João Paulo dos Reis Velloso (Coordenador)  
 COMO VIVER MAIS E MELHOR - Linus Pauling

### INFANTO-JUVENIL.....

- BAT PAT: O PIRATA DENTE DE OURO - Roberto Pavanello  
 CRIANÇAS FAMOSAS: HANDEL - Ann Rachlin e Susan Hellard  
 O BOTO COR DE ROSA - Cristina Luna  
 MONTE E BRINQUE: HISTÓRIA DE CINDERELA - Disney  
 MEU KIT DE FADAS - Disney  
 ROUBO NO PAÇO IMPERIAL - Luis Eduardo Matta  
 DEFENSORES DO FORTE - Backyardigans  
 GO GIRL! UMA NOVA BRINCADEIRA - Thalia Kalkipsakis  
 VENTO VALENTE - Cristina Almeida  
 SONHO SONHADO - Cristina Almeida

“Recomendamos a leitura dos livros abaixo que fazem parte de nosso acervo”



### ANTONIA E SUAS FILHAS. Marlena de Blasi

Marlena se instala em uma casa rústica, de pedra, com apenas um aposento, que lhe serve de refúgio para escrever seu novo livro. Nos arredores ela conhece Antônia e suas filhas. A princípio Antonia provoca Marlena, mostrando toda a sua aversão aos estrangeiros. Mas Marlena procura entender os motivos de Antonia, e a medida que convivem juntas as duas descobrem muitas coisas em comum.

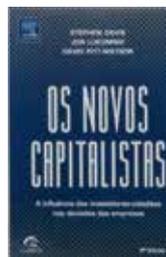
É no verão de 2003 que Antônia conta a trajetória de sua vida, revela segredos de família, feridas não cicatrizadas, reflete sobre amor e amizade, erros e acertos, e descreve momentos de fatura e também de dificuldade, passados durante a segunda guerra mundial.



### NORWEGIAN WOOD. Haruki Murakami

Com fortes traços autobiográficos o livro acompanha a trajetória do jovem Toru, numa Tóquio no final dos anos 60. Ele acredita que nada de novo pode acontecer em sua vida, até que reencontra Naoko, ex namorada de seu melhor amigo. Não se viam desde o acontecimento trágico que marcou suas vidas: o suicídio do rapaz. Toru se apaixona por Naoko, numa relação arriscada e sem limites.

Este livro é sobre a juventude, o relacionar-se, a depressão, a morte. É sobre amor, mas também sobre desamparo e perda.



### OS NOVOS CAPITALISTAS. Stephen Davis.

Neste livro, os autores expõem os mecanismos que historicamente, afastaram entre si, empresas e cidadãos, na tentativa de resolver o enigma do desperdício de poupanças e empregos, e identificam o poderoso fenômeno compensatório, que está levando gestores, investidores, entre outros, a cultivarem outras habilidades.

Os que implantam mudanças terão mais chance de sucesso, pois a economia civil bem gerenciada oferecerá aos novos capitalistas perspectivas bem mais promissoras.

# PREVENIR REFORÇA SEGURANÇA CONTRA OCORRÊNCIA DE INCÊNDIO

A Diretoria da AAB-B-Rio tem investido com vigor no quesito segurança, em todos os setores de sua sede social. Diante dos acontecimentos que permearam o noticiário da mídia nos últimos dias, relacionados com incêndios, foi decidido, em sua última reunião, a contratação de um especialista no assunto, devidamente credenciado junto aos órgãos públicos, para prestação de serviços dessa natureza.



Ao centro o Coronel Nerilson expõe seu projeto ao Presidente Reinaldo Ribeiro e ao Gerente Operacional Nilton Bento

A partir de 1º de fevereiro, o profissional Nerilson Tupiraça Figueira Martin, coronel do Corpo de Bombeiros estará elaborando um Plano Diretor de Prevenção e Combate a Incêndio e Prática Anual de Exercício de Escape das dependências da Associação. Do Plano constarão as atividades a serem implantadas em nossa sede social, as especificações técnicas das Normas Brasileiras e as determinações da legislação vigente, seja na esfera federal, estadual ou municipal.

O contrato tem a duração de 12 meses e consta, também, com a realização de um curso de prevenção e combate a incêndio, visando formar uma Brigada de Incêndio, com os próprios

funcionários do Clube. Os brigadistas treinados estarão sempre identificados por um uniforme diferenciado e aptos a aplicar pequenas medidas de segurança como a evacuação do local, em caso de pânico; e em uma situação de emergência, controlar pequenos focos de incêndio, sabendo qual o tipo de extintor a ser usado.

O contratado tem como referência serviços prestados ao Hotel Meridien, Condomínio do Edifício Candelária, Condomínio do Edifício Marques dos Reis, Condomínio do Edifício Mourisco (Sede da Previ), Office Park Center e no Centro Empresarial Botafogo, onde atua há 29 anos.

## SALÃO DE BELEZA OFERECE DESCONTO PARA SÓCIAS



O Salão de Beleza da AAB-B-Rio - "Lagoa's Coiffeur" - está oferecendo um desconto de 10% nos serviços de cabeleireiros, manicures, depiladoras, esteticistas e podólogas, realizados em seu estabelecimento, nas associadas que ingressaram nos quadros da Associação, nos últimos meses.

A promoção é a forma encontrada de homenagear as novas sócias do Clube, que compareçam ao salão pela primeira vez. É a oportunidade que a clientela tem para tomar conhecimento que na AAB-B, funciona um salão de padrão idêntico aos melhores do Leblon e para que possam desfrutar de serviços com padrões, preços e qualidades iguais aos melhores da cidade.

**TAVARES ADVOCACIA**

Cível - Família - Sucessões - Consumidor  
Empresarial - Trabalhista - Obrigações e  
Contratos - Responsabilidade Civil  
Imobiliário - Previdenciário - Bancário  
Juizados Especiais

Aposentado - Cesta Alimentação  
Incorpore o auxílio Cesta Alimentação  
a sua aposentadoria

Av. Franklin Roosevelt, 126 / Sl. 408  
Centro - Rio de Janeiro - RJ  
www.tavareseadvogados.com

Atuamos junto à PREVI e Banco do Brasil  
**Tel: (21) 2220-3604**

**CDI**

**Clínica Dermatológica de Ipanema**  
Doenças da pele, cabelos e das unhas

Consultas: Particular e Convênios

Cassi - Unimed - Petrobras - Saúde Caixa - GEAP - Assim  
Caberj - Sul América - Unafisco - Bradesco

Rua Farne de Amoedo, 106 - Ipanema - Rio de Janeiro - RJ  
**Tel: 21 2287-0453**

## ABNEL FÉLIX ALEGRIA ETERNA

Ele é uma figura tradicional da AABB-Rio. Hoje, aos 83 anos de idade, Abnel frequenta as aulas de ginástica energética da professora Ana, há 27 anos, esbanjando alegria por onde passa, não importa as crises de saúde que enfrenta por longo tempo.

“Tomei posse no Banco do Brasil, onde hoje funciona o CCBB. Na Direção Geral, fui lotado no Demag, local das expedições. Entrei na AABB pelas mãos do presidente Heitor Cotrin”, falou Abnel e completou “acho a AABB um local aprazível que oferece ao associado inúmeras atrações para seu lazer em segurança”.

Viúvo de D<sup>a</sup>.

Vanilda Maria conta com emoção um fato de que precisava salvar sua mulher desenganada de um problema do coração e precisava chegar ao Hospital do Coração, em São Paulo, mas foi impedida pela companhia de aviação. Ligou para uma colega do serviço médico do Banco e ela levou ao Aeroporto Santos Dumont o pedido médico que liberou sua mulher e ela foi operada com sucesso. Isso ocorreu em 1987 e ela veio a falecer 5 anos



Repetindo o gol de pênalti do bi

depois de outras complicações. Abnel é pai de 3 filhos: David casado com Maria Rita que lhe deu 2 netas Sarah e Thais; e mais Débora e Talita.

O Flamengo é a sua paixão. Cada vitória ou título, como o último do tri, vem acompanhado de um versinho de regozijo e gozação. Seu esporte favorito é o futebol. Já não pratica mais, pendurou a chuteira muito recente, contudo, deixou registrados fatos que são comentados pelos companheiros que com ele conviveram e sempre relembram.

Comentário badalado dos “peladeiros” do futebol de salão: Em 1994, no ginásio de esportes foi realizado

o disputado torneio interno, comemorativo do aniversário da AABB, organizado pelo saudoso Paulo Sáfatí. O time do Abnel, que foi campeão em 93, era composto por ele, Cotrin no gol, e mais, Valter, Diógenes, Alfredo e Claudio. Classificou-se para a final contra outra equipe considerada favorita ao título e o jogo terminou empatado. Foram para a disputa das penalidades máximas até a última tentativa. De um lado o Abnel, alegre como sempre; do outro lado o Pedro, considerado o melhor goleiro da AABB. Tensão completa nas arquibancadas. As apostas eram todas para o festejado guarda metas que tinha a fama de agarrar todas as penalidades usando a tática de fixar o olhar no olho do cobrador. Abnel, calmamente, pegou a pelota colocou na marca de pênalti, mirou num canto da meta, gingou o corpo naquela direção; o goleiro saiu antes para aquele lado, mas a bola foi chutada para o lado oposto e, mansamente, foi entrando no canto, para desespero do arqueiro e delírio da galera. Abnel foi o herói do jogo e responsável pelo título de bicampeão do torneio.

No campo do soçaite, era o único que conseguia parar o Casado, considerado exímio goleador de todas as “peladas”. Na formação dos times sempre esca-



Abnel e a bola aposentada

lavam os dois como adversários. Abnel não dava frescos, colava no Casado, distribuía cotovelada para todos os lados e usava de todos os recursos permitidos, assim como os proibidos pelo juiz. Só no campo, porque depois vinha o chope e a amizade continuava até o próximo confronto.

Abnel, contra a sua vontade, não joga mais, porém, sempre passa pelo campo para dar o pontapé inicial da “pelada”, momento que ele adora. Quando isso acontece, sua felicidade é indescritível.

Hoje exerce seus préstimos à AAFBB, inicialmente como agenciador de novos sócios e agora como diretor de seguridade. Medita um pouco e mansamente fala: “Meu sonho é agradar a Deus e viver em harmonia com todos que me cercam”.

O Abnel deveria ser eterno. É muito difícil encontrar-se um “cara” com a alegria de viver da qual ele é possuído.

(\*) Associado e colaborador da Revista



Educação física de manutenção há 2 décadas;



A sombra do Casado.

# Convênios

## Assistência de enfermagem

CUIDAMOS DE QUEM VOCÊ AMA!



### Assistência de Enfermagem e Cuidadores de Idosos

Agende uma avaliação grátis!

Tel: (21)3597-2583 - Call Center 24h (21) 7702-7161  
www.padraoenfermagem.net.br

## Curso de Idiomas



**INGLÊS - ESPANHOL  
PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS**

TURMAS REGULARES - INDIVIDUAIS - TOEFL - IMERSÃO

MAIS INFORMAÇÕES: (21) 2272-5450 CENTRO OU (21) 2491-3116 BARRA  
planidiomas@planidiomas.com.br / FANPAGE: facebook/planidiomas

健康

融合

均衡



**ANDRÉ YANO**  
MASSOTERAPEUTA e DIGITOPUNTURISTA

## Problemas de Coluna?

**Dores causadas por desnível da cintura escapular e cintura pélvica, atingem mais de 90% da população**

O massoterapeuta e digitopunturista André Yano realizou uma pesquisa e constatou que 90% da população sofre de dores na coluna provocadas pelo desnível da cintura escapular (cervical) e da cintura pélvica (lombar), deixando braço e perna mais curta, ocasionando:

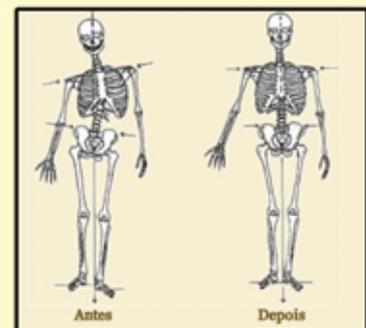
### Sintomas da cervical

(cervicalgia, má circulação, dor de cabeça, tonteira, zumbido, dor no pescoço e nas costas).

### Sintomas da cintura pélvica

(lombalgia, má circulação, dores: ciática, joelho, planta dos pés, artrose).

A base fundamental do tratamento é o realinhamento da cintura escapular e da cintura pélvica, deixando braço e pernas iguais.



Horários:

2ª a 6ª de 9:00 às 18:00h  
Sábados na parte da manhã  
9:00 às 12:00h

**Não sofra mais! Ligue e marque uma visita**

Tels: (21) 2547-2154 / (21) 99562-3620

problemasdecoluma@andreyano.com.br  
www.andreyano.com.br

Consultório em Copacabana



## ANIVERSÁRIO DO PRESIDENTE

É com prazer que registramos a passagem do aniversário natalício do Presidente Reinaldo Ribeiro, ocorrido no dia 10/01 pp. A festa comemorativa aconteceu no seio familiar, como mostra a foto ao lado, quando o aniversariante recebeu o carinho da esposa, dos filhos, netos, genros e noras. Reinaldo envia seus agradecimentos às várias manifestações pela sua data máxima, ocasiões em que recebeu os parabéns dos amigos comuns e dos associados da AABB-Rio.



## Peça teatral com **PROMOÇÃO** para os **ASSOCIADOS**

O associado da AABB-Rio que quiser ter a oportunidade de assistir ao espetáculo "Encontros Impossíveis", no Teatro Princesa Isabel (Rua Av. Princesa Isabel, 186 – Copacabana), aos sábados e domingos, tem até o dia 30 de março para pegar a sua revista, preencher o cupom e pagar apenas R\$ 20,00, pelo ingresso.

Encontros Impossíveis é um espetáculo teatral de arte e tecnologia, que apresenta Adão – interpretado por Renato Prieto – um jornalista em fim de carreira, que ao receber visitas de grandes nomes da humanidade em seu apartamento - pessoas que sempre desejou entrevistar, mas que já morreram - começa a questionar sua sanidade, suas escolhas e sua própria vida.

Com situações acontecendo dentro do apartamento do protagonista, "Encontros Impossíveis" é uma peça contemporânea em forma e conteúdo, com cenografia e uma tecnologia arrojada. Por meio de projeções serão trazidos ao palco personalidades que nos últimos dois séculos nos divertiram, nos fizeram chorar, refletir e nos ajudaram a enxergar a nossa relação com a vida e com o mundo.

Neste contexto o autor, numa orquestração perfeita entrelaçando monólogos de Felipe interpretado pelo ator

Victor Meirelles e diálogos de grande estranheza, impacto, provocação e humor, conduz o personagem Adão, um jornalista de meia idade vivido pelo ator Renato Prieto a contracenar com personalidades como Freud, Carmen Miranda, Marilyn Monroe, Judy Garland, Gandhi, Madre Teresa de Calcutá, Chico Xavier, Martin Luther King e Frank Sinatra.

Unindo a magia do cinema e a arte

do teatro em um só palco, dois atores, Renato Pietro – protagonista do filme "Nosso Lar" e Victor Meirelles – apresentador do programa "Rio Cultural", emocionam a platéia, com um drama leve, bem humorado e carismático.

O espetáculo tem a direção de Gustavo Gelminil, texto de Rodrigo Fonseca, Renato Pietro e Victor Meirelles no elenco.



ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
BANCO DO BRASIL  
AABB - RIO DE JANEIRO

SOU SÓCIO DA AABB-RIO

Matrícula nº \_\_\_\_\_

Encontros Impossíveis

Teatro Princesa Isabel

Rua Av. Princesa Isabel, 186 - Copacabana - RJ

Tel.: (21) 2275-3346 / 2208-5282

Sábados e domingos às 19h

Espectáculo não recomendado para menores de 10 anos

Em cartaz até o dia 30/03/2013

Valor do Ingresso R\$50,00

Associados que apresentarem o cupom: R\$ 20,00

**Prof. José Figueiredo Penteado**  
CRM: 52.03721-0



A jovem Bianca nos agradando com sua linda voz

## JOVEM GOSTA DE SERESTA

No último dia 10 de janeiro de 2014, realizou-se no Salão Galeria da AABB-Rio, a primeira Noite dos Seresteiros do novo ano. As belas canções que foram interpretadas por nossos amantes da música romântica, alegraram e emocionaram o público presente.



Bianca curtindo belas canções ao lado da avó Acilêa e do avô Aldo

A edição contou, também, com a linda apresentação da jovem Bianca Pinto da Cunha, abrilhantando a noite. Moradora de Brasília ela veio passar férias no Rio com a avó, nossa associada, jornalista e colaboradora da revista Acilêa Pinto da Cunha. Que venham mais Serestas pela frente, como a marcada para o dia 14 de fevereiro, no Salão de Granito, para alegrar nossas noites musicais.

## OBITUÁRIO



### GUILHERME LIDINGTON

★04/05/1927 †14/01/2014

Recebemos a triste notícia do falecimento de Guilherme Lidington, ocorrido ao final da tarde de 14/01, em nossa cidade. Natural de Recife (PE), tinha completado 86 anos de idade e era associado da AABB desde 1954, atuando como conselheiro há vários anos.

O falecido estava hospitalizado há vários meses e lutava contra impertinente enfermidade que apesar dos cuidados de seus parentes e dos médicos que lhe prestavam assistência, não conseguiu resistir.

- Conheci Lidington nas campanhas políticas de nossas associações e muito admirava a sua fidelidade e honestidade de propósitos – falou Odali Cardoso, presidente do Conselho de Deliberativo da AABB-Rio.

Para a conselheira da AABB e da AAFBB, Lygia Bastos, atual gerente do PARJ da Cooperforte: “Guilherme foi colega e distinto amigo de muitos de nós, que tivemos a oportunidade de conhecê-lo e conviver com ele em várias oportunidades. Por onde passou, seja no Banco do Brasil, na Agência Praça Mauá ou na Direção Geral - DESER, como, também, em nossas Associações: AABB Rio, AABB Tijuca e AAFBB, onde serviu como Diretor, apenas para citar alguns lugares, sempre deixou sua marca pela excelência como pessoa e como profissional”.

O corpo de Guilherme Lidington foi velado na Capela A, do Cemitério do Catumbi, onde recebeu as últimas homenagens de seu vasto círculo de amizades e, posteriormente, foi sepultado. Deixa pranteado seu filho Ricardo e viúva sra. Maria Helena Gonçalves Lidington. Que Deus o ilumine em sua nova morada são os votos da Diretoria da AABB-Rio!

**CONSULTAS**

**ENDOSCOPIAS**

**HÁLITO**

**GASTRITE**

**COLITE**

**HEPATITE**

**PRISÃO DE VENTRE**

**DIVERTICULOSE**

**Botafogo**

R. Voluntários da Pátria 190 / 724

Tel: (21) 2539-1217 / 2539-1397

**Barra:**

Av: Luiz Carlos Prestes 410 / 107

Tel: (21) 3325-0484 / 2104-9540

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

[www.centrodohalito.com.br](http://www.centrodohalito.com.br) - [www.endorio.com.br](http://www.endorio.com.br)

Email: [riogastro@riogastro.com.br](mailto:riogastro@riogastro.com.br)



# Notícias do Departamento de Esportes

## DETEC



### 1 - BOLÃO DO CARIOÇÃO 2014:

Com o Campeonato de Futebol Profissional do Estado do Rio de Janeiro recomeça a competição entre os "palpiteiros" da AABBRIO.

Aproveitamos a oportunidade para convidar os associados a continuar dando seus palpites nos jogos dos domingos, do referido campeonato, tornando assim, a competição entre os "palpiteiros" cada vez mais disputada e divertida.

Lembramos que os convidados de associados podem participar do BOLÃO, mas não têm direito a premiação, pois a mesma é destinada exclusivamente aos associados da AABBRIO.

#### ENTENDA COMO FUNCIONARÁ O "BOLÃO" DO CARIOÇÃO 2014:

- Nos jogos realizados aos domingos: os interessados em participar devem adquirir a "ficha de palpites", com o funcionário de plantão que estará à disposição dos associados a partir de quarenta minutos antes do início do primeiro jogo, em frente ao Salão Galeria, situado à direita do hall de entrada do clube;

- Cada participante recebe uma ficha que deve ser preenchida e devolvida ao referido funcionário, antes do início dos primeiros jogos do respectivo domingo.

- Em cada rodada, o DETEC contatará o vencedor da mesma, por telefone ou e-mail, para que o mesmo possa receber o Vale-Lanche de vencedor da rodada.

- Esse Vale-Lanche deverá ser apanhado no DETEC até 10 (dez) dias após o contato feito pelo Departamento, no horário de 13:00 às 20:00 horas, de 3ª às 6ª feiras, e poderá ser utilizado até 15 (quinze) dias após o recebimento do mesmo. Após esse prazo, o Vale-Lanche perderá sua validade. Deve ser ressaltado que a não-retirada do Vale-Lanche no prazo especificado acima implica na perda do direito ao mesmo.

- O vencedor final será o associado (a) que somar o maior número de pontos ao longo de toda a competição.

#### REGULAMENTO:

- A - Placar Correto = .....5 (cinco) pontos;
- B - Placar do Vencedor = .....3 (três) pontos;
- C - Placar do Derrotado = .....2 (dois) pontos;

D - Empate sem acertar o placar = .....3 (três) pontos;  
E - Vencedor sem acertar o placar = .....1 (um) ponto.

#### PREMIAÇÃO:

- 1º Lugar – Camisa Polo do time do coração
- 2º Lugar – Bandeira do time de coração
- 3º Lugar – Bola de futebol

### 2- BASQUETEBOL E FUTSAL:

As escolinhas de basquetebol e futsal retornaram das férias no dia 14 de janeiro último e suas atividades estão sendo realizadas nos seguintes horários:

#### Futsal:

Terças e quintas feiras: 17:30 / 18:30 e 18:30 / 19:30 horas.  
Quartas e sextas feiras: 18:30 / 19:30 horas.

#### Basquetebol:

Terças e quintas feiras: 18:00 / 19:00 e 19:00 / 20:00 horas.  
Maiores informações: professor Kleper = 97820-5517

### 3. - NATAÇÃO:

#### CIRCUITO ESTADUAL DE MÁSTER E PRÉ-MÁSTER 2013:



Equipe de Máster e Pré-Máster de Natação da AABBRIO

Ao final do Circuito Máster e Pré-Máster de Natação de 2013, nas provas longas, as nossas atletas Joana Izar (categoria 25+), Virgínia Pedrosa (categoria 40+) e Sandra Santa Maria (categoria 65+), sagraram-se campeãs, e nas provas curtas, a atleta Sandra Santa Maria (categoria 65+), classificou-se em terceiro lugar.

## 4 – SINUCA:

Os associados frequentadores do salão de sinuca se reuniram no dia 19 de dezembro em uma grande confraternização de final de ano, repetindo o já tradicional churrasco pelo terceiro ano consecutivo.



Participantes do churrasco de confraternização dos associados frequentadores da Sinuca

## 6 – TORNEIOS DE ANIVERSÁRIO DA AABB-RIO:

Durante o próximo mês de maio o DETEC pretende realizar alguns torneios comemorativos do 86º aniversário de fundação da AABB-Rio; com a expectativa de que os associados se motivem e se mobilizem para participar dessas competições internas, seguem algumas informações preliminares, como orientações básicas.

**Importante:** Todo associado (a) inscrito (a) em qualquer torneio, deverá apresentar um Atestado Médico, que libere o mesmo(a) para a prática da respectiva modalidade objeto da inscrição.

Os torneios que serão programados ocorrerão durante o mês de aniversário do clube, ou seja, durante o período de 1º a 31 de maio próximo vindouro, nas seguintes modalidades esportivas:

- Basquetebol;
- Futebol Society;
- Futsal;
- Sinuca;
- Tênis;
- Squash;
- Voleibol, e;
- Xadrez.

## Observações:

- nas modalidades de esportes coletivos (basquetebol, futebol society, futsal e voleibol), as equipes devem ser organizadas pelos associados interessados em participar desses torneios de aniversário;

- para que esses torneios sejam efetivamente realizados, será necessário que pelo menos quatro equipes sejam inscritas em cada uma dessas modalidades;

- os horários das competições dessas modalidades serão estabelecidos em comum acordo entre o DETEC e os respectivos representantes das equipes.

## Maiores informações no Departamento de Esportes:

E-mail: [aabb-detc@aabb-rio.com.br](mailto:aabb-detc@aabb-rio.com.br)

Fones: 2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436), após as 13:00/20:00 horas.

## 7 – XADREZ:

Durante o mês de dezembro passado, foi realizado no Clube de Regatas Vasco da Gama o Torneio Popular de Natal, no qual a equipe da AABB-Rio conseguiu dois títulos:

- Jonathan Gonçalves conquistou de forma invicta a competição do Grupo B, da qual participaram 39 enxadristas. Muito feliz, ao final do Torneio, Jonathan dedicou o seu título ao professor Rafael Pires (coordenador de Xadrez da AABB-Rio) e ao seu treinador Júlio Paiva.

- Dante Zoratto, tenista mais antigo em atividade em competições da Federação de Xadrez do Estado do Rio de Janeiro (FEXERJ), com o registro de nº 007, também invicto, venceu a competição do Grupo C, que contou com 30 participantes. Ao final do Torneio, emocionado, Dante Zoratto fez questão de fazer a seguinte declaração: "Dedico minha vitória ao meu pai Tulio Zoratto, que nos deixou em 2001, e que em 1944, foi o primeiro campeão estadual, da então recém fundada Federação Gaúcha de Xadrez".

9 – PROGRAMAÇÃO PERMANENTE DO DETEC:  
A Programação Permanente do DETEC poderá ser conferida no site do clube, no endereço: [www.aabb-rio.com.br](http://www.aabb-rio.com.br)

**Direito de Ouvir**<sup>®</sup>  
APARELHOS AUDITIVOS

**Julia Mie Nagakubo Rodrigues**  
Fonoaudióloga - CRF<sup>®</sup> 11639/RJ

SOLUÇÕES AUDITIVAS SOB MEDIDA PARA VOCÊ!



Descontos  
**especiais**  
para associados



Parcelamento  
em até 10x  
sem juros



1 ano de pilha  
**grátis**

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 1226 | Sala 801 | Fones: (21) 4062.0606 / 99237.6237  
[www.direitodeouvir.com.br](http://www.direitodeouvir.com.br) | [f/Rede-de-Clinicas-Direito-de-Ouvir-CopacabanaRJ](https://www.facebook.com/Rede-de-Clinicas-Direito-de-Ouvir-CopacabanaRJ)

Aparelhos Incoceptivos.

# JORNADA AGRADECE



“Prezado Sr. Reinaldo. Ao termo deste ano dou graças a Deus pela inesquecível experiência da JMJ-Rio. Foi um tempo muito abençoado. Com sincera gratidão pelo acolhimento

que proporcionou aos nossos jovens peregrinos, aproveito o ensejo para desejar-lhe votos de feliz Natal do Senhor e ano novo de paz.”

Estes os termos do cartão assinado pelo padre Nilson Leal de Sá, que mora na França e foi um dos líderes do grupo estrangeiro acolhido pela AABB, durante a Jornada Mundial da Juventude.

# DIPLOMA AMIGO



“O Comandante do 23º BPM outorga o presente Diploma de Amigo do Batalhão ao Clube AABB – Associação Atlética Banco do Brasil em reconhecimento especial que evidencia o apoio e colaboração prestados na realização da Festa Natalina desta OPM. Leblon, em 03 de Janeiro de 2014.

Tem Cel PM Marcus Vinicius dos Santos Amaral – Comandante”. Foi o Diploma outorgado pelo 23º Batalhão de Polícia Militar à AABB-Rio.

# A LEI DO AMOR CONVOCAÇÃO GERAL

Poema de JACYR DE LACERDA (\*)

I

Gostaria de poder convocar toda a humanidade,  
Para rogar ao Messias, de inquebrantável divindade,  
Apelo contido de fé, que brote em todos os corações.  
Que concedesse ao necessitado, em Seu nome Santo,  
Dias melhores, de paz, harmonia e sem grandes aflições,  
Que os tempos atuais vêm lhe atormentando, tanto, tanto.

II

Que os homens que têm o poder nas suas decisões,  
Sejam mais receptivos em suas importantes gestões,  
Olhando mais para o carente, que almeja quase nada,  
Seja na espera do emprego, ou mesmo de um modesto lar,  
Trazendo o sossego a ele e à família, triste e angustiada,  
Cuja vida, sem sentido, num país que tem tudo para dar.

III

Quisera eu, antes que me for deste planeta sobrenatural,  
Saber que tudo isso se concretizou, nesta convocação geral.  
Aí, eu partirei em plena tranquilidade, sob a proteção divina,  
Com os meus instintos compensados pelo gesto ora almejado,  
Presentes, também, na alma de quantos o Altíssimo ilumina,  
Ou quando o clamor sai do fundo de um coração abençoado.

(\*) Poeta, associado e colaborador da Revista AABB-Rio.

**Odontologia em domicílio**

Atendimento em: Residências  
Casas de repouso e no Consultório  
Clínica geral - Próteses

**Dr. José Luiz Costa**  
Cirurgião Dentista - CRO-RJ 5155

**30 anos** de experiência profissional dando segurança e conforto para você!

**Home Care**  
Instrumental esterilizado em autoclave

Tel: 3970-5357 / 7176-2367  
Av. 13 de Maio, 45 / 704  
Centro - Rio de Janeiro - RJ

**Entregamos em Domicílio**

**Barra:**  
Av. Embaixador Abelardo Bueno, 199 / Lj. 107  
Tel: (21) 2569-4754 / 2421-5955 / 2421-5531  
Av. Ayrton Senna, 1850 / Lj. S  
Tel: (21) 3150-3930 / 3150-3924

**Botafogo:**  
Rua Voluntários da Pátria, 126  
Tel: (21) 2286-2485 / 2527-3955

**Centro:**  
Rua do Ouvidor, 130 - 1º Sobreloja, 213 e 214  
Tel: (21) 2508-8993 / 2507-0282 / 2688-7620

**Humaitá:**  
Rua General Dionísio, 7 Lj. B  
Tel: (21) 2286-5537 / 2535-2223 / 2537-0848

**Produtos Médicos vendas e aluguel**

**MEDShop**  
Saúde e conforto para você!

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

# PREVENÇÃO

## Natural da Gripe

O Dr. Vinay Goyal, urgentista reconhecido mundialmente, diretor de um departamento de medicina nuclear tiroídea e cardíaca, pede para você divulgar a mensagem abaixo a fim de contribuir para minimizar o número de casos da Gripe A, causada pelo vírus H1N1.

“As únicas vias de acesso para o vírus da gripe são as narinas, a boca e a garganta. Em relação a esta epidemia tão vastamente propagada, apesar de todas as precauções, é praticamente impossível não estar em contato com portadores do vírus que a promove. Contudo, alerta para o seguinte: o problema real não é tanto o contato com o vírus, mas a sua proliferação. Enquanto estamos em boa saúde e não apresentamos sintomas de infecção da gripe A (H1N1), há precauções a serem tomadas para evitar a proliferação do vírus, o agravamento dos sintomas e o desenvolvimento das infecções secundárias. Infelizmente, estas precauções, relativamente simples, não são divulgadas suficientemente na maior parte das comunicações oficiais.

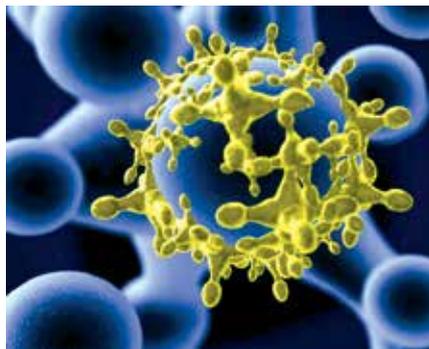
(Por que será? Por ser barato demais e dar lucros?)

### Eis algumas precauções:

1. Como mencionado na maior parte das publicidades, lave as mãos frequentemente.

2. Evite, na medida do possível, tocar no rosto com as mãos.

3. Duas vezes por dia, sobretudo quando esteve em contato com outras pessoas, ou quando chegar em casa, faça gargarejos com água morna contendo sal de cozinha. Decorrem normalmente 2 a 3 dias entre o momento em que a garganta e as narinas são infectadas e o aparecimento dos sintomas. Os gargarejos feitos regularmente podem prevenir a proliferação do vírus. De certa maneira, os gargarejos com água salgada têm o mesmo efeito, numa pessoa em estado saudável, que a vacina sobre uma pessoa infectada. Não devemos subestimar este



vírus H1N1

método preventivo simples, barato e eficaz. Os vírus não suportam a água morna contendo sais.

4. Ao menos uma vez por dia, à noite, por exemplo, limpe as narinas com a água morna e sal. Assoe o nariz com vigor, e, em seguida, com um cotonete para ouvidos (ou um pouco de algodão) mergulhado numa solução de água morna com sal, passe nas duas narinas. Este é um outro método eficaz para diminuir a propagação do vírus. O uso de potes nasais para limpeza das narinas, contendo água morna e sal de cozinha, é um excelente método para retirar as impurezas que albergam os vírus e bactérias; trata-se de

um costume milenar, da Índia.

5. Reforce o seu sistema imune comendo alimentos ricos em vitamina C. Se a vitamina C for tomada sob a forma de pastilhas ou comprimidos, assegure-se de que contem Zinco, a fim de acelerar a absorção da vitamina C.

6. Beba tanto quanto possível bebidas quentes (chás, café, infusões etc.). As bebidas quentes limpam os vírus que podem se encontrar depositados na garganta e em seguida depositam-nos no estômago onde não podem sobreviver, devido o pH local ser ácido, o que evita a sua proliferação.”

**Amigo(a):** Será uma grande contribuição se você fizer chegar esta mensagem ao maior número de pessoas possível. Você prestará um serviço de grande utilidade pública, ajudando no combate desta gripe que já dizimou tantas pessoas.

(\*) Membro Titular do Conselho Deliberativo da AABB-Rio, Titular do Conselho de Usuários da CASSI-Rio e colaborador da Revista.

## 2013 - Ano de **OURO** para o Coral

O ano de 2013 foi um ano pródigo para o Coral AABB. Foram tantos os convites que, no mês de outubro, para se ter uma ideia avaliativa, tivemos três apresentações numa semana.

Tudo isso é fruto do trabalho do maestro Yan, com seus inspirados arranjos, adicionado à técnica aprimorada do assistente/pianista Fernando Guilhon e a dedicação dos membros coralistas.

### Foram dezesseis apresentações, nesta ordem a saber:

- 4/5 – 9o. Encontro de Corais da AABB
- 12/5 – Missa do Dia das Mães – AABB
- 9/6 – Encontro de Corais do C.R. Flamengo
- 15/6 – Encontro de Corais no Forte de Copacabana
- 23/6 – Encontro de Corais da Associação Scholem Aleichem
- 8/8 – Encontro de Corais da OAB no Teatro Municipal de Niteroi
- 11/8 – Apresentação na Missa do Dia dos Pais – AABB
- 22/8 – Apresentação no Museu Militar Conde de Linhares
- 22/9 – Encontro de Corais do Alfabarra Clube
- 27/9 – Encontro de Corais da ASPI-UFF –em Niteroi
- 13/10 – Encontro de Corais da Sociedade Ramatis
- 16/10 – Apresentação na Convenção da CASSI
- 19/10 – Encontro de Corais em Vassouras (RJ)
- 27/10 – Encontro de Corais do ENCANTA-RIO 2
- 30/11 – Encontro de Corais do MATER NOSTRA
- 15/12 – Apresentação na Festa de Natal da AABB

Tudo nos faz pensar que 2014 seja igual ou melhor que o ano que passou!!!



*Apresentação na festa de Natal da AABB*



*Coralistas em pose antes da apresentação*



*As vozes femininas do Coral*



*Maestro Yan no comando do Coral*



# ODONTOLOGIA ESTÉTICA

**Dr. Luis Ernesto C. Preciado**  
Clínico Geral - Implantes - Odontologia Estética  
Clareamento - Periodontia - Prótese Fixa e Móvel  
Oclusão / ATM

**Convênio Caixa Econômica e outros**  
**Tel: 2294-7433 / Cel: 8075-7676**  
Ed. Leblon Medical Center - R. Carlos Góes, 375 / 513 - Leblon - RJ

**Tabela Banco do Brasil**

# MIX CARNAVALESCO – 2014

Oficina-Bloco de Dança com Tatiana France - Côco, Samba, Dança Contemporânea, Improvisação, Ciranda, Maracatu, Samba-charme, Jongo...

Tatiana France, ex-bailarina da Cia de Dança Deborah Colker, coreógrafa, atriz, diretora e mestra em Artes Cênicas, vem propor a Oficina-Bloco de Dança MIX CARNAVALESCO em sua VII versão.

**ATENÇÃO - 5 BOLSAS INTEGRAIS** para os 5 primeiros sócios da AABB que se inscreverem pelo e-mail: [tatifrance@gmail.com](mailto:tatifrance@gmail.com)

**DESCONTOS PARA:**  
SÓCIOS DA AABB,  
ESTUDANTES e PROFESSORES  
DA REDE PÚBLICA DO  
ENSINO BÁSICO

## A OFICINA:

Misturando Danças Populares, como: Coko, Samba, Ciranda, Maracatu, Samba-Charme, Jongo, entre outras, à propostas de Improvisação, Dança Contemporânea e Expressão Corporal, a oficina Mix Carnavalesco oferece ao seu participante um contato diversificado com a linguagem da Dança.

As aulas preparam os alunos a partir dos princípios abordados nas práticas de Consciência Corporal e das variadas linguagens de movimento descritas acima – desenvolvendo tônus, flexibilidade, noção espacial, criatividade, musicalidade, ritmo, harmonia e domínio corporal. Através de coreográficas simples - calçadas nos ritmos das festas populares, misturadas a propostas lúdicas de im-



provisação - o aluno vai descobrindo sua expressividade e potencialidade corporal, experimentando a alegria de dançar junto. Bailarinos e não bailarinos, performers e artistas cênicos em geral ou não, atuantes de áreas técnicas ou humanas, estudantes e mais todos cidadãos que encontrem na arte do movimento um modo de compartilhar alegria, investigar sua criatividade e desenvolver sua expressão corporal são o público alvo desta proposta.

## O BLOCO:

O Bloco, intitulado "MAMELÚDICOS", é o resultado do material de

movimento trabalhado durante a oficina. Acompanhados por um carro de som, um DJ e um grupo de batuqueiros, o bloco se desloca pela rua apresentando pequenas coreografias ensaiadas mescladas a momentos de improviso e de interações lúdicas com os foliões locais presentes no cortejo.

## CONTATO:

**Tatiana France**  
(diretora/coreógrafa)  
(21) 9 8756-6162  
(21) 2294-8472  
[tatifrance@gmail.com](mailto:tatifrance@gmail.com)

**cob**

CENTRO ORTOPÉDICO BOTAFOGO

Rua Sorocaba, 584 - Botafogo - RJ

Tel: 2528-0303

[sac@cob-rio.com](mailto:sac@cob-rio.com) / [www.cob-rio.com](http://www.cob-rio.com)

Atendimento à CASSI  
e outros convênios

**Ortopedia**

**Fisioterapia**

**Raios X**

**Imobilizações Removíveis**

**Gesso Sintético Colorido**

**Pilates**

**RPG**

(Reeducação Postural Global)

### BASQUETEBOL

Centro de Treinamento K-Esportes  
**3ª e 5ª feira** – 18:30 às 19:30h.

#### Informações:

Kepler: 97820-5517 / Ana Lúcia: 99944-3193.

### BALLET E DANÇA

Instituto de Dança Kineret

**Dança Israelí** – 3ª a sábado; **Ballet Clássico** – 2ª a 5ª; **Jazz** – 2ª a 5ª; **Sapateado** – 2ª, 4ª e 6ª; **Hip Hop** – 2ª e 4ª;

**Informações:** 98796-8788(Daniel) –

97964-8660 (Diana) - www.kineret.com.br

### CANTO CORAL - Curso gratuito

AABB-Rio **3ª feiras** - 19:30 às 21:00h

**Informação:** Antonio Fontinha – 2541-7813

José Carlos Brandão – 98857-0157

Luiz Carlos – 99404-4248

Roberto Sá – 99128-3585

### DANÇA DE SALÃO - Adolescentes e Adultos

ESPAÇO DE DANÇA CRISTIANO SALGADO-ME  
**3ª e 5ª feiras** - 17:00 às 21:00h.

**Informação:** Tel. (21) 2214-5233 / 3126-7070 / 3149-5950 / 99869-6161 (Cristiano)

### FUTEBOL DE SALÃO – FUTSAL

Centro de Treinamento K-Esportes

**3ª e 5ª feira**

17:30 às 18:30 (De 04 a 07 anos)

18:30 às 19:30 (De 06 a 09 anos)

**4ª e 6ª feira**

18:30 às 19:30 (De 10 a 15 anos)

**Informações:** Kepler – 97820-5517

Ana Lúcia – 99944-3193.

### GINÁSTICA & ALONGAMENTO (GIL) - Adolescentes & Adultos

AABB-RIO - Prof. Manoel Mário Sant'Anna.

**2ª a 6ª feiras** - 08:00 às 09:00h - ginástica

**2ª a 6ª feiras** - 09:00 às 09:30h - alongamento

**4ª e 6ª feiras** - 17:00 às 18:00h - ginástica

**3ª e 5ª feiras** - 17:00 às 18:00h - alongamento

**3ª e 5ª feiras** - 18:00 às 19:00h - ginástica

**Informação:** Secretária. Tel. 2274-4722 (Ramal 5)

### GINASTICA ENERGÉTICA (GAE) - Adolescentes & Adultos

Ana Lúcia Corporis Terapias Naturais Ltda.  
 M.E. (CORPORIS ME)

**3ª a 6ª feira** - 07:30 às 08:10h / 08:20 às 09:00h / 09:00 às 09:40h.

**Informações:** Ana Lúcia - Tel.: 99974-5906 / 2285-76S2 / 2274-4722 (Ramal 442).

### HIDROGINÁSTICA

FFS Eventos Esportivos Ltda.

**3ª a 6ª feira** - 07:00 às 07:50h. / 11:30 às 12:20h.

**Inf.:** Lincon Duarte.Tel.:97846-8091 - www. ffs.com.br

### HIDROTERAPIA/FISIOTERAPIA

AZ Eventos Esportivos e Reabilitação

**2ª a 6ª feira** - 07:00 às 11:00h.

**Informações:** Zeca Brandão: (21)98830-0157 / 98005-2035 / 2575-8835

### JIU-JITSU (JIU) - MASCULINO E FEMININO

Black Belt Sport Center Ltda. (BLACK BELT)

Jiu-Jitsu - **2ª a 6ª** - 10:30 às 12:00h.

Jiu-Jitsu - **3ª a 6ª** - 17:00 às 18:00h.

Jiu-Jitsu Infantil - **4ª e 6ª** - 18:30 às 19:30

**Informações:** Murilo e Rubens - Tel.: 99152-0935 / 2274-4722 (Ramal 436).

### ACADEMIA PROQUALITY

**2ª a 5ª feira:** 06:00 h. às 23:00 h.

**6ª feira:** 06:00 h. às 22:00 h.

**Sábado:** 09:00h. às 17:00 h.

**Domingo e Feriado:** 09:00 h. às 15:00 h.

**Maiores Informações:** 2540-0977 e 2274-4722 R. 444

### NATAÇÃO - crianças, adolescentes e adultos

Crianças, Adolescentes e Adultos.

Equipe 8 Eventos Esportivos Ltda.

**3ª a 6ª feira - 01 a 03 anos**

07:30 às 08:00h e 10:00 às 10:30h.

**03 a 08 anos**

08:30 às 09:00h. (Touca Vermelha)

09:00 às 09:30h. (Touca Vermelha, Amarela e Estágio I)

09:30 às 10:00h. (Touca Amarela e Estágio I)

15:00 às 15:30h. (Touca Vermelha)

16:00 às 16:30h. (Touca Amarela)

16:30 às 17:00h. (Touca Vermelha e Amarela)

**06 a 11 anos**

08:00 às 08:40h. (Estágio II)

15:00 às 15:40h. (EstágioIeII)

15:40 às 16:20h. (Estágio II e IV)

**Até 14 anos**

09:20h, 14h,17h.e18h

(Aperfeiçoamento)

**Adultos**

06h, 07h, 08h e 11h. (Aperfeiçoamento)

07:45 às 08:30h. (Aprendizado)

10h, 14h, 17h, 18h, 19h.e20h. (Aperf./Aprend.)

**Informações:** 2274-4722 (Ramal 416)

97703-5773 (Leda) / 99764-3317 (Waldir).

### RECREANDO - crianças de 2 a 4 anos

Bei Artes e Sonhos Esp. e Recreação.

Brincadeiras e Trabalhos Manuais para

Crianças de 02 a 04 anos.

**2ª a 6ª feira**

08:00 às 12:00h. / 12:45 às 16:45h.

**Informações:** 2274-4722 (Ramal 401)

3405-5155/98807-0271 (Isabel).

### TAEKWONDO

TKD & Cia Artes Marciais Ltda ME. (TKD&CIA ME).

**2ª feira**

11h. Treinamento da Equipe de Competição.

**3ª e 5ª feira**

17:30h. (A partir de 14 anos - Juvenil e Adulto).

18:30h. (Até 13 anos).

19:30h. (A partir de 14 anos - Juvenil e Adulto).

20:30h. Treinamento da Equipe de Competição.

**4ª e 6ª feira**

18h. Treinamento da Equipe de Competição.

19:30h. (A partir de 14 anos - Juvenil e Adulto).

20:30h. Treinamento da Equipe de Competição.

**Sábado**

09h. Aula para graduados (a partir da faixa Vermelha)

11h. Treinamento da Equipe de Demonstração.

13h. Treinamento da Equipe de Competição.

### TÊNIS

M&R Fitness Eventos Esportivos e Prescrição de Exercício Ltda. Aulas individuais e coletivas

**Informações:** Guilherme Prata – 98899-6775

Rogério – 99782-9257

Regnier – 97921-5432

Norma – 99614-2441

### VOLEIBOL

ESCOLA DE VOLEI BERNARDINHO.

**3ª a 6ª feira**

08:00 h. às 10:00 h.

15:00 h. às 18:00 h.

18:00 h. às 21:00 h.

**Maiores informações:** 2249-9824 - Luciene.

### XADREZ

NEXAPA

Marcação de Horário Direto com o Professor

**Informações:** Departamento de Esportes:

Rafael: 98296-1981.

### YOGA

Shiva Empresa de Terapia de Yoga e Fonoaudiologia Ltda. (SHIVA LTDA.)

**3ª e 5ª feira:**

07:30 às 08:45h. (misto)

09:00 às 10:15h. (feminino)

16:15 às 17:30h. (misto)

18:10 às 19:25h. (misto)

**Informações:** Alice – 2294-5049.

**“CALL CENTER” – Tel.: (0XX.21) 2274-4722**

**SECRETARIA SOCIAL/TESOURARIA** - Ramal 5  
 2ª feira não funcionamos.

**Horário de Funcionamento:**

3ª a 6ª feira - 09h às 21h. / Tesouraria fecha às 20:30h.

Sábados/Domingos e Feriados: 09 às 17:30h. / Tesouraria fecha às 17:00h.

**BIBLIOTECA** - Ramal 434

2ª feira não funcionamos.

**Horário de Funcionamento:**

3ª a 6ª feira – 09:00h às 19:45h.

Sábados/Domingos e Feriados: 10:00h às 17:45h

**Obs:** Nos dias úteis, após as 21h e nos finais de semana e feriados, após 17:30, qualquer chamada telefônica via “Call Center” só poderá ser atendida no Ramal 6. - O serviço de alto-falantes para chamada de Associados, segue o mesmo critério acima.

**PORTARIA SOCIAL** - Ramal 6

**PORTARIA DE SERVIÇOS** - Ramal 7

**DIRETORIA** - Ramal 8

**BIBLIOTECA** - Ramal 434

**DEPARTAMENTO MÉDICO** - Ramal 406

**DEPARTAMENTO DE ESPORTES** - Ramal 431/436

**PORTARIA DA PISCINA** - Ramal 445

**SALÃO DE BARBEIRO** - Ramal 435

**SALÃO DE BELEZA** - Ramal 421

**SAUNA FEMININA** - Ramal 428

**SAUNA MASCULINA** - Ramal 417

**SINUCA** - Ramal 405

**Obs:** Sabendo o ramal disque pausadamente o número sem ser preciso ouvir às instruções.

E-mail: [aabb-rio@aabb-rio.com.br](mailto:aabb-rio@aabb-rio.com.br)

Home-Page: [www.aabb-rio.com.br](http://www.aabb-rio.com.br)



Clínica Geral com área de atuação em:

- Implantes
- Odontopediatria
- Ortodontia
- Periodontia
- Clareamento dental
- Endodontia
- Estética dental
- Prótese dental

#### Implante Dentário:

O implante é o único artifício que impede a perda óssea no local onde o dente foi perdido;  
Evita constrangimentos pelo deslocamento e incômodo das próteses removíveis;  
Evita remoção para higienização;  
Não machuca os tecidos bucais;  
Não há rejeição, pois o implante é feito em titânio;  
Não há limite de idade para o procedimento, desde que haja uma avaliação médica favorável



#### Tijuca

Rua Conde de Bonfim, 352 / Sl. 302  
(todas as especialidades)

#### Depoimento:

*"Na Renove Dente, perfeição e beleza são presentes"*

Maria da Piedade Souza dos Reis  
e Ney Pereira dos Reis

#### Convênios:

Banco do Brasil - Petrobras  
Caberj - ANABB e Interlife  
(implante)



#### Direção:

Dra. Rêni Aparecida da Silveira Kerscher  
**Especialista em Implantes**  
CRO: RJ 9806

A Dra Rêni Kerscher (CRO-RJ 9806) e  
Dra Daniela Plaza (CRO-RJ 28716)  
atendem também na **Barra e Ipanema**  
nas especialidades de **implantodontia e ortodontia**.

**Tels: 3092-9393 / 2234-6809 / 2234-0659 / NEXTEL: 7700-9475 ID \*180060**

Facebook: <http://www.facebook.com/Renovedente>

**Desconto de 5% para associados da AABB-Rio**



# CINFAABB 2014



**Salvador - BA  
de 05 a 12 de abril**

Entrada de R\$ **265,00** + 9 X de R\$ **118,00\*** (dbl)

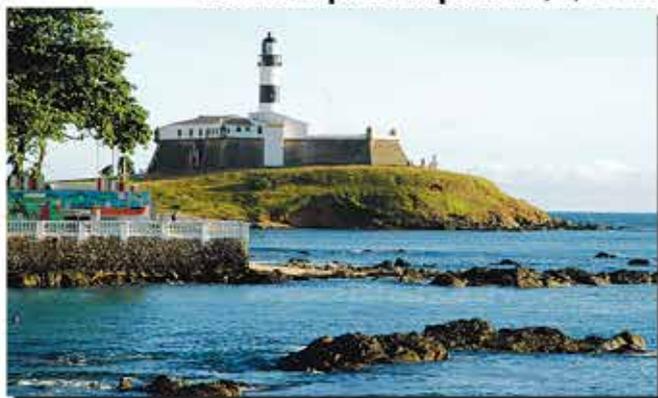
## Pacote Inclui:

- \* Tkt aéreo Rio / Salvador / Rio, voando Tam;
- \* 7 noites de hospedagem com café da manhã
- \* Traslados de chegada e saída;
- \* Seguro de Assistência Tourist Card;
- \* Bolsa de Viagem.

**Consulte-nos sobre Salvador + Morro de São Paulo**



R. Cel. Moreira César, 229 loja 216  
Icarai - Niterói - RJ  
**Tel.: (21) 3674-3008**  
icarai@clubeturismo.com.br



Disponibilidade sujeita a variação sem aviso prévio