

Halloween adulto e infantil surpreendeu o associado



Aprovado novo regulamento eleitoral

nao+pêlo

líder mundial em fotodepilação

DEPILAÇÃO ERA
UMA TORTURA.
HOJE, NÃO MAIS!

Funcionários
Banco do Brasil

têm **20%**
de desconto*



● **INDOLOR** ● **DURADOURO** ● **UNISSEX**

BOTAFOGO

Rua Real Grandeza, 86 Loja B
Botafogo (21) 2577-5935

COPA - ARCOVERDE

Rua Barata Ribeiro, 194 - Loja H
(21) 2543-5124 Copacabana

COPA - CANTAGALO

Rua Xavier da Silveira, 40 Loja A
Copacabana (21) 3734-2100

FLAMENGO

Rua Senador Vergueiro, 182 Loja
Flamengo (21) 2552-3040

GÁVEA (Shopping da Gávea)

Rua Marquês de São Vicente, 52 Loja 362
Gávea (21) 2146-9833

IPANEMA GAL. OSÓRIO

Rua Jangadeiros, 15 Loja D
Ipanema (21) 2513-1443

IPANEMA

Rua Visconde de Pirajá, 487 Loja 105
Ipanema (21) 2512-7773

LEBLON

Rua Ataulfo de Paiva, 1079 Loja 203
Leblon (21) 3045-7815

LARGO DO MACHADO

Rua do Catete, 311 Loja 117
Catete (21) 3489-3004



PALAVRAS DO PRESIDENTE

O LÁ, meus amigos e minhas amigas, associados da nossa AABBRio. Com o desejo de encontrar e reencontrá-los, no dia a dia de nossa AABBRio, para juntos desfrutarmos dos bons e agradáveis momentos que nos são proporcionados pelas atividades do Clube.

Primeiramente, comunico que o reajuste da mensalidade do Clube sempre ocorria tradicionalmente em setembro de cada ano, em razão do aumento do salário dos funcionários do Banco do Brasil. Este ano resolvemos proceder de forma diferente. Aprovamos o reajuste em reunião do Conselho Deliberativo realizada em 29/10/2015, mas só colocaremos em vigência no mês de janeiro de 2016, deixando assim de fazer qualquer reajuste de mensalidade no ano de 2015 e para coincidir, também, com o aumento dos aposentados do Banco do Brasil programado pela PREVI para a mesma data.

A seguir abordaremos alguns temas levantados por associados, que selecionamos para uma conversa franca:

a) reserva de mesas na passarela do bar, principalmente nos grandes eventos. Um sócio chega mais cedo no Clube e junta várias mesas deixando os demais e suas famílias que chegam mais tarde, sem alternativas, vendo à sua frente um conjunto de mesas reservadas sem ocupantes na maioria das vezes pelo não comparecimento dos esperados;

b) fumante que não está respeitando seus companheiros e nem a Lei Estadual 5517/09 que “proíbe fumar em locais de uso coletivo públicos ou privados total ou parcialmente fechados”;

c) fechamento do bar em horários previstos, o usuário tem se valido da estratégia de fazer o pedido quando se aproxima o término do atendimento só para continuar no clube além do horário estabelecido;

d) cadeiras e mesas nas áreas das piscinas não devam ser reservadas para quem está ausente do recinto e em virtude da limitação do espaço;

e) presença de crianças menores de 12 anos em festas noturnas, mesmo acompanhadas dos pais não é permitida. Sobre isso temos recebido muitas reclamações com explicações sobre o aspecto legal e outras alegando a inconveniência partindo do comportamento de grande parte dessas crianças que brincam correndo pelo meio do salão, caindo e esbarrando e quase derrubando as pessoas. Outros aspectos apontam para os meninos que mexem nos aparelhos de som das bandas e promovem berreiros. Pedimos aos pais e responsáveis para não trazê-los. Para acomodar a situação pedi ao Vice-Presidente Social que promova uma festa todo mês no Salão Margarida em horário adequado, para os pais e seus filhos menores. Compreendo essa questão porque sou pai e já passei por isso muitas vezes, aqui mesmo na AABBRio, tinha vontade de vir para as festas e não vinha porque na época as autoridades do Clube proibiam;

f) Elevador com chave para evitar acidentes nas brincadeiras das crianças ou quebra por funcionamento irregular.

Assim, meus amigos e minhas amigas é que queremos e devemos levar a nossa casa AABBRio. Somos uma grande família, certamente uma família civilizada e unida, sem brigas, nem rancores conseguiremos espaços para todos. Se algo no Clube lhe incomoda, traga a informação para a Diretoria que vamos tentar harmonizar, dentro do possível.

Com um aperto de mão e um abraço apertado reitero o convite para comparecerem aos nossos encontros diários e até a próxima.

ODALI DIAS CARDOSO - Presidente.



Autoatendimento
da Cooperforte.
Quando você precisar.

Com o internet banking da Cooperforte, você tem sempre à disposição serviços com segurança, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Aproveite oportunidades, faça suas economias crescerem, confira seu saldo e mais, pelo link **Acesse sua conta** em www.cooperforte.coop.br. Com a Cooperforte é simples assim.

COOPERFORTE
Sua força. Nossa cooperativa.

Central de Atendimento: 0800 701 3766 e 0800 61 3766 - www.cooperforte.coop.br

0800 701 3766 - COOPERFORTE 0800 701 3766

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 - Rio de Janeiro - **Caixa Postal:** 281 • **CEP:** 22.430-042
Telefone: 2274-4722.
 Reconhecida de Utilidade Pública pela Lei 936, de 15/09/1959.
E-mails: aabb-rio@aabb-rio.com.br
 revista-aabb@aabb-rio.com.br
Site: www.aabb-rio.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente:
 MÁRIO FERNANDO ENGELKE
Vice-Presidente:
 IVAN DE CASTRO ESTEVES
1º Secretário:
 NELSON BOMFIM RIBEIRO
2º Secretário:
 ADOLPHO GONÇALVES NOGUEIRA

CONSELHO FISCAL

Presidente:
 SÉRGIO RICARDO LOPES DE CARVALHO
Membros TITULARES:
 JOSÉ RICARDO SYDNEY GASPARINI
 ODILON DE OLIVEIRA BARROS
 OSMAR COSTA BECK
 RONALDO MAUÉS DA COSTA E SILVA
Suplentes
 ALICE MITIO NAKAMOTO
 SÉRGIO SPINOLA MUNIZ

Indicados pelo BANCO DO BRASIL S.A.:
 SIMONE FERREIRA S. VERDAM (EFETIVO)
 DANIELLE BRANCO ESTRELA (SUPLENTE)
CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente:
 ODALI DIAS CARDOSO
Vice-Presidente de Administração:
 NELSON AUGUSTO CHAVES FARIA
Vice-Presidente Financeiro:
 LAURO SANDER
Vice-Presidente de Patrimônio:
 GEORGE NEDER CARDOSO
Vice-Presidente de Planejamento:
 EDMUNDO MAIA DE OLIVEIRA RIBEIRO
Vice-Presidente Cultural:
 CLARISSA DOS SANTOS OLIVEIRA
Vice-Presidente Social:
 CLETO VEIGA CALADO
Vice-Presidente Esportivo:
 MÁRVIO SARMENTO BOTELHO
Vice-Presidente Jurídico
 MÁRCIO GABRIEL PLASTINA
Diretor administrativo:
 JOÃO JOSÉ PEREIRA
Diretor de Sede:
 PAULO CUÉVAS COUTO JÚNIOR
Diretor Financeiro:
 MARCO AURÉLIO P. DE ARRUDA
Diretor de Comunicação
 PAULO MORAES DE OLIVEIRA
Diretor de Sinuca
 JOSÉ RICARDO SYDNEY GASPARINI
Assessor da Presidência
 MÁRIO MAGALHÃES

EXPEDIENTE 4
 PROGRAMAÇÃO 5
 DIA DAS CRIANÇAS 6
 FLASHBACK 8
 REGISTRO 11
 SOCIAL 11
 CRÔNICAS 12
 CULTURAL 13
 VARIEDADES 13
 CONVÊNIOS 14
 SERVIÇOS 15
 BIBLIOTECA 17
 ESPORTES 18
 REGISTRO 20
 CONSELHO DELIBERATIVO 21
 REGISTRO 21
 CURSOS E SERVIÇOS 22

NOSSA CAPA: *Havia enorme expectativa do pessoal que gosta de festas temáticas e esperava o retorno do Flashback; e o chamado foi atendido com avidez. Desde cedo crianças compareceram fantasiadas de graciosas bruxinhas e logo se animaram no improvisado Halloween Infantil no Salão Margarida. Após às 21h os adultos começaram a chegar vestidos a rigor e com grande animação dançou-se, procurando aterrorizar as belas bruxas e entrar no ritmo dos sucessos de todos tempos. A festa temática foi verdadeiramente um sucesso entre as crianças e os adultos. Fotos de Carlos Cardoso.*



REVISTA MENSAL AABB-RIO

Ano XXI - nº 254 - Novembro/2015 Dist. Gratuita - Produzida por **LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL Ltda.**
 Rua Cel. Moreira César, 426, sl. 1401, Icaraí, Niterói - RJ
 Tel/Fax: 2714-8896
Diretor: Luthero de Azevedo Silva
Colaboradores: Diretoria, Associados e Funcionários do Clube
Coordenação: Kátia Regina S. Monteiro
Gráfica: SmarthPrinter Gráfica
Tiragem: 6.000 exemplares
Jornalista: Paulo Moraes de Oliveira Reg. 359 MTb.Pa
Diagramação: Renato Monteiro de Carvalho - Cel. 98669-8995
e-mail: comercial@lldivulga.com.br



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

DATA		HORÁRIO	EVENTO	LOCAL
01	Domingo	13:00/17:00	Anselmo Mazoni - Voz e Teclado!!!	Pérgula da Piscina
01	Domingo	14:00/17:00	Oficina de Maquiagem Infantil com Recreação!!!	Piso Preto
04	Quarta-feira	14:00/17:00	Bingo Social - Teste sua Sorte!	Salão Galeria
07	Sábado	19:00/23:00	Telhado Branco - Grupo Boêmio!	Salão Granito
08	Domingo	13:00/17:00	Alexandre e Zezão em coletânea de músicas!	Pérgula da Piscina
08	Domingo	14:00/17:00	Festival de Bola Mania e Recreação	Palco do Parquinho
13	Sexta-feira	21:00/24:00	Noite da Serenata	Pérgula da Piscina
15	Domingo	13:00/17:00	"ANA ZÓ"- Cantando sucessos da MPB!	Pérgula da Piscina
15	Domingo	14:00/17:00	Teatro de Fantoques e Contadores de Estórias!	Pérgula da Piscina
18	Quarta-feira	14:00/17:00	Bingo Social - ganhe prêmios e faça amizades.	Salão Galeria
20	Sexta-feira	21:00/01:00	"The Beatlles - com a banda Grafite"	Salão Margarida
22	Domingo	13:00/17:00	Tarde Dançante - com Sérgio Blanco.	Pérgula da Piscina
22	Domingo	14:00/17:00	Oficina de Reciclagem e Criatividade.	Palco do Parquinho
27	Sexta-feira	21:00/01:00	Baile de Aniversariantes "Noite Mineira" com a Banda Alto Astral	Salão Nobre
29	Domingo	13:00/17:00	Hilton Assunção - Voz e Teclado.	Pérgula da Piscina
29	Domingo	16:30/20:00	Venha apreciar o Salão Poético	Salão Margarida

Bazar de Natal: Dias 04, 05 e 06 de dezembro de 2015
10:00 às 22:00 no Salão Granito

PARA CONHECIMENTO

"Criança é a pessoa com até doze anos de idade incompletos, e adolescentes aquela entre doze e dezoito anos de idade". São direitos fundamentais da criança e do adolescente a proteção à vida, à saúde, ao desenvolvimento sadio e harmonioso."

PROGRAMA DE COMBATE AO TRABALHO INFANTIL DA JUSTIÇA DO TRABALHO – TST/CSJT – TRT DA 1ª REGIÃO

"Não será permitida a entrada de menores de doze anos nos eventos noturnos, quando houver consumo de bebidas alcoólicas."

UM FERIADO DE MUITAS BRINCADEIRAS PARA AS CRIANÇAS DE TODAS AS IDADES

Foi uma tarde memorável o feriado, do dia 12/10, em que se comemorou o Dia das Crianças na AABB. Muito colorido, brinquedos de todos os tipos para todos os gostos. Os pequenos estavam soltos numa algazarra dirigida pelas equipes de recreadores contratados. Os personagens das histórias infantis vestidos a caráter atuavam no palco e nos espaços do Clube posando com os fãs nas fotos muito requeridas. Os pais, os avós e as mães participavam dos movimentos dos filhos e netos e formavam filas para saborear os picolés, os refrigerantes e as tradicionais pipocas oferecidos aos participantes. As fotos mostram o clima quente e alegre da programação especial das crianças.





BRUXAS BRILHARAM NA NOITE DO HALLOWEEN

O Salão Margarida, muito bem decorado com figuras horríveis e ambientado com teias de aranhas, máscaras de monstros, recebeu na sexta-feira, 16/10, grupos de personagens do horror para reeditar a Noite do Halloween, a versão brasileira do folclore americano. Os focos de luz negra iluminaram as coreografias das bruxas e dos monstros dançando nos acordes do repertório montado pelo DJ Carlos Eloi. A descontração e alegria contagiaram os participantes que se movimentaram até as primeiras horas da madrugada num ambiente de bom humor e camaraderagem.



CRIANÇAS CRIAM VERSÃO BRASILEIRA DO HALLOWEEN



Uma manifestação do folclore americano, o Halloween ou dia das bruxas, vem sendo adotado pelas crianças brasileiras. Tanto que aproveitando o Dia das Bru-

xas dos adultos, os pequenos se fantasiaram e convenceram a Diretoria a marcar para as 19 horas, hora compatível com a idade legal para a diversão dos menores

de 12 anos e sem consumo de bebidas para os responsáveis. E todos brincaram harmoniosamente como mostram as fotos colhidas por Carlos Cardoso.



Fotodepilação e Luz Pulsada Intensa



Em alguns casos, os resultados são percebidos desde a primeira sessão. A fotodepilação pode ser realizada nos mais variados tipos de pele e pelo.

Tecnologia

Contamos com os equipamentos de fotodepilação mais potentes e mais rápidos do mercado, não existe tecnologia mais avançada que a depilação duradoura da Não+Pêlo. O nosso sistema de depilação proporciona excelentes resultados em diferentes áreas do corpo, obtendo uma depilação efetiva, muito superior e nada comparada aos métodos depilatórios conhecidos até ao momento, tais como laser, cera ou linha.

A fotodepilação com luz pulsada representa o mais moderno e inovador sistema de depilação duradoura. É o tratamento com mais vantagens e mais eficiente, menos doloroso que o laser, mais seguro, econômico e apresenta melhores resultados.

Os nossos equipamentos contam com um moderno sistema de refrige-

A fotodepilação por Luz Pulsada Intensa (IPL) é o método mais moderno, indolor e eficaz quando falamos de eliminação duradoura de pelos indesejáveis.

ração Sub Zero Intenso, que possui efeito similar ao de uma anestesia local, o que garante um processo indolor, um diferencial em relação a depilação a laser.

MAIS DE 7 MILHÕES DE SESSÕES REALIZADAS E 500.000 CLIENTES SATISFEITOS.

Tratamento

O número de sessões dependerá de diversos fatores, dentre eles: fototipo da pele, área a tratar, características do pelo, sexo, idade e estado hormonal do cliente.

As sessões são rápidas e variam de acordo com a extensão da área a ser tratada, um buço, por exemplo, pode ser tratado em menos de dez minutos. Em alguns casos, os resultados são percebidos desde a primeira aplicação, como retardo do crescimento do pelo, conversão dos pelos mais grossos para mais finos e até mesmo a perda efetiva do pelo. Após cada sessão, o pelo na zona tratada cairá gradativamente durante as 3 semanas seguintes. Após esse período, uma vez que o pelo já tenha caído, seu folículo passa a estar inativado.



Dr. Hugo de Castro

Dra. Paula S. de Castro

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

AAFBC FESTEJA SEUS 32 ANOS



Os largos sorrisos nos lábios dos associados foram testemunhos do clima da alegria contagiante pela comemoração dos 32 anos da AAFBC, a entidade que congrega os aposentados do Banco Central do Brasil. A festa realizada na sede própria da Associação, situada na Avenida Rio Branco, 114, na tarde do dia 27/10, contou com a excelente banda "Saveiro" executando um repertório de sucessos nacionais e internacionais que descontraíu os dançarinas e dançarinas enquanto o Buffet servia deliciosas comidinhas. No intervalo musical o presidente Marco Antonio Montenegro Beltrão fez uma saudação lembrando o trabalho dos fundadores, presentes o primeiro presidente José Miranda Pereira e Franz Gomes Breitschaft, que já presidiu até recentemente e hoje é o presidente do Conselho Deliberativo. A seguir, Montenegro agradeceu a colaboração de sua Diretoria composta de Henock Garcia, o vice-presidente; Aluizio, Edilberto, Rosa, Vera Lúcia e Walter e anunciou as presenças do brigadeiro Marcus Vinicius Pinto Costa, presidente do Clube da Aeronáutica; do médico dr. Roberto Horcades Figueira; Antonio José Medina Jr. e Luciana Sciotta, coordenadores do Serviço Médico do Bacen; João Marcus Monteiro, presidente do Sinal; Paulo Moraes e Simone, representantes da Cooperforte; Felipe Beer Frenckel, Gerente do Bacen; Luiz Rafael Giordano, GT do PASBC; Omar Ferreira, diretor da AFAESC; Eva, BB-POCEN e mais os conselheiros João de Deus, Manoel Joaquim, Ruy Gomes, Vânia Cortezia, Mário Nunes, Valquírio Bomfim, Claudio Lagoeiro, Haroldo Ferreira e Leonardo Burakowski entre outros associados da festejada Associação. A reunião teve, além do show musical, o sopro das velinhas, o corte do bolo confeitado, servido nas mesas para todos e o canto do "parabéns para você".

Cirurgiã Dentista
Dra. Eunice Ortega
 Clínica geral - Estética - Clareamento - Periodontia
Tabela do Banco do Brasil e Sindicato
 Convênios: Embratel - Petróbras - Petróbras 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

CIRIO DE NAZARÉ



Esta é a maior festa religiosa do Norte do País, realizada todos os anos no segundo domingo de Outubro. Mais de 2 milhões de peregrinos vão à Belém do Pará, procedentes de todo o País e do exterior, para pagar promessas alcançadas. No Rio de Janeiro os paraenses que não puderam viajar participaram do mini-círio de Copacabana, na Paróquia São Paulo Apóstolo, na rua Barão de Ipanema n. 85, cuja programação foi a seguinte: dia 10/10 – Trasladação; dia 11/10 – Missa Festiva e procissão do Círio saindo pelas ruas Barão de Ipanema, Leopoldo Miguez, Constante Ramos, Avenida Atlântica e Hilário Gouveia até a Paróquia de Nossa Senhora de Copacabana. No domingo pós-Círio, no espaço da Igreja São Paulo é organizada uma festa na qual são servidas comidas típicas do Norte.

SOCIAL

MÁRIO FAZ ANOS

Mário Magalhães, assessor da presidência, está mudando de idade. Mineiro de Cataguases, nasceu em 17/10/1941. Aposentou-se como auditor do Banco do Brasil e hoje é o diretor da Jurisdição 39, Zona Sul, da ANABB. Recebeu as homenagens de seu círculo de amigos e amigas como na foto, ladeado por Iclea, Ruth e Mariana.





Eficiência & Sobrevivência

Por Pablo Fernández (*)

Muitas das dificuldades enfrentadas hoje pela sociedade, como a desigualdade social ou os problemas ambientais, são decorrentes do individualismo exacerbado que rege as relações entre pessoas. Não se olha para o todo, apenas para uma parte: o eu.

A sacralização do eu tem levado o ser humano a ignorar o lugar do outro no seu caminho e na sua atuação nas comunidades a que pertence. No entanto, a vida nos oferece exemplos de que a sobrevivência do planeta, a eficiência de todo empreendimento conjunto passa também pela ação de um outro.

Um time de futebol tem um craque. Este craque pode resolver uma partida sozinho? Não. Ele precisa dos seus companheiros para vencer essa partida. Na Seleção de 94, por exemplo, o Romário jamais teria sido Campeão do Mundo e eleito o melhor jogador da Copa se não tivesse ao seu lado o Bebeto, o Dunga e o Taffarel no gol.

Uma empresa pode ser gerida por uma única pessoa? Sim, pode. Mas há mais dificuldades de alcançar um objetivo quando o Presidente tem que desempenhar todas as funções, inclusive a de boy. A força de uma equipe é o que facilita o atingimento de uma meta. Se essa equipe for equilibrada, se cada um conhecer o seu papel, se todos se ouvirem e ouvirem todos, parceiros, funcionários, clientes, o resultado é sempre positivo.

A receita de um mau casamento é geralmente a mesma que compromete a eficiência de uma Empresa, uma associação recreativa, um Governo ou um simples um grupo musical. Os ingredientes da receita são sempre os mesmos: disputa de ego, centralização, incapacidade de ouvir, falta de flexibilidade, imposição de regras sem considerar contextos.

Todo o trabalho em equipe, inclusive o de um casal, exige esforço de todos, diálogo constante, avaliação das consequências de cada ação para o todo. Sem união de esforços, sem diálogo, não há equipes eficientes, o que coloca em risco a própria a sobrevivência do grupo.

(*) *Conselheiro Deliberativo e colaborador da Revista da AABB-Rio.*

O Horário de Verão e a Cronobiologia

Por Sérgio Roberto Costa de Castro (*)



Brincar com os ponteiros do relógio é coisa antiga: Benjamin Franklin, embaixador dos Estados Unidos na França, no século XIX, já sugeria aos parisienses aproveitar melhor a luminosidade do dia para economizar velas e carvão.

Pela primeira vez, em 1916, foi instituída a mudança de horário-oficial, na Alemanha, com o objetivo de poupar carvão para o esforço de guerra, a Grande Guerra de 1914 a 1918. Vários países, como França, Reino Unido, Estados Unidos logo adotaram a medida. O Brasil veio a ingressar no seletor clube a partir de 1930.

No País, anualmente, se projeta uma expectativa de economizar 4% de toda a energia consumida. Mesmo assim o horário de verão não é uma unanimidade. Funciona bem em zonas temperadas mas, em zonas equatoriais, a amplitude da luminosidade no dia varia tão pouco que não justifica a medida, além de alterar bastante o cotidiano das pessoas.

Desde 1960 discussões acadêmicas sobre a influência do relógio e a adaptação aos fenômenos biológicos vêm ocorrendo; esta ciência é conhecida como 'cronobiologia'. No Brasil recentemente cientistas passaram a estudar a participação da cronobiologia no horário de verão.

Verificou-se que a temperatura corporal, para um bom repouso, deve baixar mas a maior incidência de sol no horário considerado noturno faz o organismo humano atrasar seu ritmo, gerando uma série de modificações fisiológicas.

Ficamos, então, mais propensos a déficit de atenção, de memória e sono fragmentado enquanto um novo equilíbrio não se estabelece. Estudos indicam que precisaremos de até 14 dias para sincronizar novamente os ritmos, de temperatura corporal e atividades de repouso.

Os grupos mais afetados, dizem os estudos, são adolescentes e jovens adultos, ou os que têm rotinas rígidas de trabalho.

Porém, na maioria dos casos, aos poucos, o corpo começa a "se acostumar" com a nova rotina, especialmente se for adotada uma transição progressiva, ou seja, antecipadamente, acordando quinze minutos mais cedo dia-a-dia.

(*) *Associado e colaborador da revista*

Walmart.com

Sócio AABBRIO
tem ainda mais vantagens no Walmart.com
até **10%** de desconto
em mais de
100 mil produtos

- Milhares de produtos Com Descontos
- Conheça nossas Marcas Exclusivas
- Todos os produtos com Entrega Garantida

clique.proveite

www.walmart.com.br/aabb

Basta assinar o fôlego para ter acesso aos benefícios. Ofertas válidas somente para as compras realizadas nesta fonte sob as condições não são válidas para as lojas físicas do Walmart. Os descontos não são acumulativos com ofertas e/ou promoções de site e não incluem as categorias Farmacêuticas, Autopeças, Cines e Tênis e produtos de Limpeza e itens de decoração (papel, Sony, Of Goodrich, Bugigama, Trekstone, Goodyear, Michelin, Pirelli, Timberland e Velechama). Os descontos já estão aplicados nos preços dos produtos, chegam a até 10% e não acumulam com nenhuma promoção do site. As promoções não são válidas e aplicadas para categorias de Market Place (Papeteria, CD's e Blu-Ray, Livros, Shows e Peças Automotivas) e lista de serviços como Vendas Corporativas, Vale Presente, Viagens e Lazer e Revenda Digital.

DEIXE SUA EMPRESA EM BOAS MÃOS

CONTHÁBIL
assessoria

(21) 2621-1000

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.tavaresadvogados.com

Waldemiro
Tavares

Atuamos junto à PREVI e Banco do Brasil

Tel: (21) 2220-3604

SALÃO POÉTICO DA AABBRIO

A Associação Atlética Banco do Brasil tem a honra de convidar V.S. e família para o **II Salão Poético de 2015**.

PROGRAMAÇÃO

- Homenagem Especial: Poetisa Sonia Segadas - entrevista e declamação de poemas;
- Apresentação musical do grupo Camerata Assis Brasil;
- Neudemar Sant'Anna lançando seu livro "Armadilhas" contos e crônicas;
- O cantor e compositor Hugo Ardilha - o mais novo talento da música brasileira, lançando o seu CD "Tudo Diferente" com músicas autorais.
- Apresentação do 'Duo Sem Fronteiras'.

É o seu espaço para divulgar poetas e poemas. Então traga o seu, ou os dos seus autores preferidos, e participe.

AABBRIO

Dia: 29 de Novembro de 2015 - Às 16h:30m.

VARIEDADES

Meu Companheiro de Jornada

Por Aciléa Cunha (*)



Ele estava sempre ao meu lado, não me abandonava nunca. Era impaciente quando eu custava a ser atendida e logo começava a me importunar; era como se estivesse me cutucando o tempo todo.

No dia em que arrumei um namorado, ele ficou tão emocionado que parecia que ia ter um troço, eu custei a acalmá-lo e expliquei que era um caso passageiro e não ia me envolver. Mas ele parecia não entender e ficou muito agitado, então comecei a perceber que eu estava me emocionando demais e ele foi me acompanhando neste nervosismo.

Até que um dia meu relacionamento terminou e então voltei a ficar serena e ele ficou tranquilo e quieto novamente, lá no cantinho, no meu lado esquerdo do peito, batendo serenamente.

Sim, meu companheiro de jornada, de alegrias e tristezas na Terra, é o meu coração.

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

Prof. José Figueiredo Penteado
CRM: 52.03721-0

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
www.centrodohalito.com.br - www.endorio.com.br
Email: riogastro@riogastro.com.br

Curso de Idiomas

plan
1986 IDIOMAS DIRECIONADOS

**INGLÊS - ESPANHOL
PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS**

TURMAS REGULARES - INDIVIDUAIS - TOEFL - IMERSÃO

MAIS INFORMAÇÕES: (21) 2272-5450 CENTRO OU (21) 2491-3119 BARRA
planidiomas@planidiomas.com.br / FANPAGE: facebook/planidiomas

Pilates

GYROTONIC® O que é GYROTONIC®?

Novo sistema para o equilíbrio e fortalecimento do corpo, inspirado na dança, no yoga, no tai-chi. Criado pelo ginasta e bailarino romeno Julius Howart.

Em movimentos fluidos e tridimensionais, com mínimo esforço, trabalha a musculatura, aumenta a mobilidade articular, previne e alivia dores da coluna vertebral.

Venha fazer uma aula experimental no nosso studio.

Av. N.Sr. de Copacabana, 1183 sala 601
tel.: 98828-7703



GYROTONIC, GYROTONIC & Logo and GYROTONIC EXPANDED SYSTEM são marcas registradas e são utilizadas com a autorização de Gyrotonic Sales Corporation.

Terapia Holística

IRISDIAGNOSE E TERAPIAS
ABDON FERREIRA
Terapeuta Holístico CRT - 29997

* Irisdiagnose * Florais de Bach e Minas
* Fitoterapia * Orientação Alimentar
* Drenagem Linfática * Terapia Ortomolecular
* Auriculoterapia * Técnicas Corporais:
(Shiatsu, Espondiloterapia e terapia Biwa-Moxa elétrica)

**Desc. 10%
Associados
& Funcionários**

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA:

Copacabana - Botafogo e Centro (Tel: 2246-4508 / 99892-3338)
ACEITAMOS CARTÕES

www.abdonferreira.terapiaholistica.net / e-mail: abdonferreira@hotmail.com.br

Donativos para REFUGIADOS



No dia 16 de outubro próximo passado o Diretor Administrativo João José Pereira foi encarregado de levar à Igreja São João Batista doações feitas por associados, a pedido da Dra. Nilcea, constituída de roupas e alimentos para a “Campanha de Ajuda a Refugiados”.

GRUPO DA AMIZADE MOSTRA TRANSPARÊNCIA E TRABALHO

Por Sônia Maria Costa de Miranda (*)



Para que todos tomem conhecimento das atividades do Grupo da Amizade, criado em dezembro do ano passado, recebemos, com o pedido de publicação, um balanço de avaliação relacionando todo o trabalho realizado de dezembro/2014 a agosto/2015.

Reunido na AABB-Rio, o Grupo recebeu doações de lã, sapatinhos, kits de maternidade, casaquinhos em crochê e mantinhas dos doadores Dr.^a Nilcea, Maureen, e Nilza.

Para se ter uma ideia do volume de doações entregues por Neyde e Orlando, o controle aponta para os seguintes números: 235 kits, compostos de manta + 1 sapatinho, distribuídos nas maternidades IFF-Instituto Fernandes Figueira e UFRJ-Maternidade Escola.

Aos interessados em participar do Grupo da Amizade, estamos sempre a espera aos sábados e domingos no Clube (AABB-Rio)

(*) Associada, integrante do Grupo e colaboradora da Revista da AABB.

SALÃO DE BELEZA TEM NOVO CABELEIREIRO



Beto em ação

A direção do Salão de Beleza da AABB, sempre focada em oferecer o melhor para seus clientes, reforça sua equipe de cabeleiros trazendo o profissional Beto, detentor de técnica apurada que se iguala aos melhores nomes do ramo no Rio de Janeiro.

Com Beto vieram várias clientes fiéis ao seu estilo, além das que têm conquistado entre nossas associadas, que não usavam os serviços do Salão e passaram a marcar hora.

O novo cabeleiro aplica seus conhecimentos de maquiagem utilizando produtos da mais alta qualidade do mercado.

A direção do Salão “Lagoa’s Coiffeurs” informa que os preços exercidos no clube são bem inferiores aos dos mais sofisticados salões do Rio de Janeiro.

Ingressando na era digital o Salão é dotado de WI-FI permitindo às clientes estarem sempre conectadas.

Por outro lado, está divulgando o lançamento do Cartão Fidelidade que distribuirá prêmios à clientela assídua.

Qualquer informação peça diretamente à recepção do Salão ou pelos telefones fixos 2540-5190 ou 2274-4722 ramal 421.



Cuidando da beleza das associadas

Periodontia e Prótese Dental



Adquira o livro

Dr. Mário Kruczan

CRO: 12376

Tratamento de Gengivas
Dentes com Mobilidade
Enxertos e Implantes
Prótese de Precisão
Laboratório Próprio
Rapidez no atendimento

Atendimento pela tabela do Banco do Brasil

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

Tel: 2236-0501

A Bruna está usando aparelhos auditivos. Você acredita?

Phonak Lyric pode ser usado ao dormir,
tomar banho e praticar esportes.

- 24h por dia, 7 dias por semana
- Sem trocar as pilhas
- 100% invisível

Bruna,
cliente Audium e
usuária do Lyric



Aparelho
auditivo
100% invisível

Você encontra o Lyric nas lojas: Botafogo,
Copacabana, Ipanema, Tijuca, Centro,
Barra da Tijuca e Niterói.

Ligue e agende uma triagem auditiva:

0800 011 1000

Acesse www.audiumbrasil.com.br



Audium 
Audição é a nossa paixão

Consulte seu médico



LIVROS NOVOS:

FICÇÃO

UMA QUESTÃO DE SEGUNDOS - Harlan Coben

FEITIÇO DA SOMBRA – LIVRO 2 - Nora Roberts

A VIÚVA GRÁVIDA - Martin Amis

UM LUGAR PERIGOSO - Luiz Alfredo Garcia-Roza

PALAVRAS CRUZADAS - Guiomar de Grammont

A HORA DA HISTÓRIA - Thrity Umrigar

O JEITO QUE ME OLHA - Bella Andre

OS FILHOS DE HÚRIN - J.R.R. Tolkien

CAFÉ - Mário de Andrade

ANEXOS - Rainbow Rowell

NÃO FICÇÃO

ZERO ZERO ZERO - Roberto Saviano

COMO CHEGAMOS ATÉ AQUI - Steven Johnson

O VALOR DO AMANHÃ - Eduardo Giannetti

O ERRO DO SUCESSO - Cristovam Buarque

GESTÃO DE SONHOS - Amyr Klink

LINHAS DE FALHA - Raghuram G. Rajan

VOCÊ FAZ O AMANHÃ - Marco Aurélio (Espírito)

O UNIVERSO DA FICÇÃO POLICIAL - Joaquim Rubens Fontes

UMA VIDA RICA: BIOGRAFIA DE NAPOLEON HILL - Ritt Jr., Michael J.

AQUARELA AMAZÔNICA – TEATRO, V.1 - Raimundo Alberto

INFANTO JUVENIL

GAROTO ENCONTRA GAROTA - Meg Cabot

DIÁRIO DE UM VAMPIRO BANANA, V.1 - Tim Collins

MUNCLE TROGG E O BURRO VOADOR - Janet Foxley

JUDY MOODY E A MOEDA DA SORTE - Megan McDonald

PEDRO PET PLÁSTICO - Eduardo Albini

O SEGREDO DE MAGRITTE - Caulos

POLLY NA PRAIA - Justine Fontes

BARBIE, UM DIA MUITO FELIZ - Apple Jordan

MORANGUINHO NA PRAIA - Megan E. Bryant

ABC... MEUS PRIMEIROS PASSOS: G DE GORILA
- Malgorzata Strzalkowska

DICAS DE LEITURA:

**A MORTE DO PAI.**

Karl Ove Knausgård.

Uma noite de Ano-Novo e rebeldia, regada a cervejas vedadas aos menores, um amasso nauseante na primeira namorada, um show fracassado com a banda de punk no shopping center – em a morte do pai, primeiro romance da série autobiográfica Minha Luta, o autor se concentra em narrar os anos de sua juventude. Ao embarcar numa investigação proustiana e incansável do próprio passado, o narrador busca reconstruir, sobretudo, a trajetória do pai, figura distante e insondável que entra em declínio e leva o núcleo familiar à ruína. Honesto e sensível, investiga também o próprio presente: aos 39 anos, pai de três filhos, ele deve se ajustar à rotina em família. Com a morte do pai, inaugura um projeto monumental e ambicioso, fenômeno literário internacional.

**THRILLER: A VIDA E A MÚSICA DE MICHAEL JACKSON.** Nelson George

Estamos no ano de 1971, e um garoto novaiorquino de catorze anos sai do Brooklyn e vai até o Madison Square Garden com a família para assistir a um acontecimento musical. No palco, cinco garotos, negros como ele, levam a platéia lotada ao delírio, estimulando outros jovens negros americanos a acreditar que também poderiam ter um lugar de destaque naquele país. Quase quarenta anos depois, aquele garoto, agora um respeitado crítico musical, receberia a notícia de que o caçula dos Jackson 5, com uma das carreiras mais brilhantes e controversas do mundo pop, havia morrido em circunstâncias ainda não esclarecidas.

**SAÚDE MENTAL.**

Jaider Rodrigues de Paulo.

Nesta obra o autor nos apresenta 46 casos de sua prática clínica de consultório e no Hospital Espírita André Luiz (Belo Horizonte – MG), integrando ciência e espiritualidade na abordagem de transtornos psiquiátricos com componentes espirituais, obsessões simples, fascinações e subjugações, mediunidade perturbada, depressões, psicoses, dramas familiares e pessoais, dentre tantos outros, auxiliando a compreensão do que leva a saúde mental e o que perpetua a doença. São relatos que podem servir como exemplos, advertências e avisos para outras pessoas, pacientes psiquiátricos ou não. São histórias verídicas nas quais alternamos os nomes das personagens, pois algumas delas ainda se encontram encarnadas.

Notícias do Departamento de Esportes

DETEC

Realizações do Departamento Esportivo durante o mês de Outubro e divulgação dos próximos eventos do mês de Novembro de 2015.



1 - BOLÃO

1.1 – PALPITES NO CAMPEONATO BRASILEIRO 2015:

O fantástico “BOLÃO” do Campeonato de Futebol Brasileiro de 2015, já se encontra na 33ª rodada, onde os associados “PALPITEIROS” continuam participando dos jogos que acontecem nos domingos, deixando a disputa cada vez mais acirrada entre familiares e amigos. Lembramos que os convidados de associados podem participar do BOLÃO, mas não têm direito a premiação, pois ela é destinada exclusivamente a associados da AABB-Rio.

2 - NATAÇÃO

2.1 – FESTIVAL DE PRANCHINHA:

Em comemoração ao Dia das Crianças, a Escola de Natação Equipe 8 realizou no dia 03 de outubro, sábado, um Festival de Pranchinha.

Nossos pequenos atletas adentraram o parque aquático e conquistaram suas medalhas com louvor, culminando com um delicioso lanche coletivo patrocinado pelos pais.



3 - XADREZ

3.1 – CAMPEONATO ESTADUAL: EQUIPE DE XADREZ ABB-RIO



O jovem Davi Holanda, filho dos sócios Maria do Socorro e Ricardo Holanda, sagrou-se pela terceira vez consecutiva campeão dos torneios internos de xadrez. Parabéns ao tricampeão.

Para nossa satisfação foram inscritos em nossa equipe os seguintes mestres: Cristian Toth – Mestre Internacional

Peter Toth – Mestre F.I.D.E.

Luiz Loureiro – Mestre F.I.D.E.

Dirceu Viana – Mestre F.I.D.E.

A equipe da AABB-Rio ficou em 3º lugar pelo critério de desempate adotado pela FEXERJ. Com o mesmo número de pontos da 2ª colocada, a qual foi derrotada por nós, e empatamos com a 1ª colocada.

1º Lugar – Tijuca Tênis Clube

2º Lugar – Clube de Xadrez Rio de Janeiro

3º Lugar – AABB-Rio (equipe – Loureiro, Cristian, Dirceu, Peter, Júlio Cesar e Davi Holanda)

O Mestre F.I.D.E. (Fédération Internationale des Echecs) Dirceu Viana foi premiado como o melhor terceiro tabuleiro.

4. VOLEIBOL

4.1 - VOLEIBOL CAMPEÃO



A Seleção Carioca Infantil Masculina de Voleibol, sagrou-se Campeã Brasileira invicta, no último dia 17 de Outubro, em torneio disputado no Centro de Desenvolvimento do Voleibol, na cidade de Saquarema/RJ

Além do preparador físico Pablo Salles, participaram da seleção, Caio Lima, Johann Dohmann, Lucas Lima e Thiago Machado todos integrantes da Equipe Infantil Sada/AABB.

Rumo agora às semifinais do Campeonato Carioca e Mineiro.

Parabéns Meninos!!!

6. PROGRAMAÇÃO PERMANENTE DO DETEC:

A Programação Permanente do DETEC poderá ser conferida no site do clube, no endereço:

www.aabb-rio.com.br

Maiores informações no Departamento de Esportes:

E-mail: aabb-detec@aabb-rio.com.br

Fones: 2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436), de 13:00 às 21:00 horas.

SINUCA - Torneio Interclubes

Em parceria com a Federação De Sinuca e Bilhar do Estado Do Rio De Janeiro (FSBERJ), a AABB-Rio promoveu em seu salão de sinuca, no dia 10/10/2015, um Torneio Interclubes que contou com a participação de representantes do Clube, bem como sócios das seguintes entidades: Nova Iguaçu Country Clube, Clube Municipal, Clube Militar e Marina Barra Clube.

Trinta e dois (32) jogadores, distribuídos em oito (8) chaves de quatro (4) jogadores cada, disputaram a primeira fase classificatória para dezesseis (16) participantes em "melhor de três (3) partidas". A partir daí os jogos passaram a ser eliminatórios, "em melhor de cinco (5) partidas", chegando ao seguinte resultado final, por clube, levando-se em conta a soma dos pontos obtidos pelos oito (8) primeiros colocados, segundo critério previamente estabelecido:

1º Lugar - AABB-Rio

2º Lugar - Nova Iguaçu Country Clube

3º Lugar - Clube Municipal

Individualmente, os primeiros colocados foram:

1º Lugar - Cabeludo (Nova Iguaçu Country Clube)

2º Lugar - Sadala (AABB-Rio)

3º Lugar - Marcelo (AABB-Rio)

4º Lugar - Mota (Clube Municipal)

A AABB-Rio, nas pessoas de seu Vice-Presidente Esportivo, de seu Diretor de Sinuca e de seus Coordenadores, juntamente com a direção da FSBERJ presente ao evento, agradecem a participação de todos os jogadores na competição e parabenizam os clubes pelo sucesso do torneio.



A Direção da AABB-Rio e da Federação que organizaram o Torneio



Confraternização da Turma da Sinuca (1)



Equipe AABB Lagoa



Vice-Presidente Esportivo - Diretor e Coordenadores da Sinuca

AABB-Rio Campeã

Para comemorar a conquista do Campeonato Interclubes do dia 10/10/2015, foi oferecido pelo Clube um coquetel de confraternização, no dia 14/10/2015, aos representantes da AABB-Rio, ao Diretor e Coordenadores da Sinuca e demais sócios, frequentadores do salão.

Na oportunidade, o Diretor de Sinuca José Ricardo Sydney Gasparini e os Coordenadores José Eduardo Lírio e Stefano Marrara passaram às mãos do Vice-Presidente Esportivo Márvio Botelho o Troféu de Clube Campeão.

O Diretor de Sinuca, usando da palavra, agradeceu a todos (jogadores, demais sócios, representantes da federação) que colaboraram para que a competição transcorresse no melhor nível de congraçamento possível, objetivo que foi plenamente alcançado.

O Vice-Presidente Esportivo disse da satisfação de ver não somente no grupo que está à frente da sinuca, a quem teceu elogios pela organização e dedicação, mas também em outras modalidades esportivas, que as propostas de trabalho que vem promovendo e desenvolvendo no clube já mostram resultados bastante satisfatórios. Acrescentou, como sugestão, que fosse confeccionada uma prateleira, dentro do salão de sinuca, para guardar os troféus conquistados, e a conquistar, em competições da modalidade.

Cabe ressaltar que a equipe campeã da AABB-Rio foi formada pelos sócios: Rolim, Sadala, Marcelo, Acyr, João Pedro, Bernard, Rodrigues, Chico e Arnaldo, que merecem os sinceros agradecimentos da Direção Do Clube.

“UM RELIGIOSO EXEMPLAR!”

Por Lúcia Stela de Moura Gonçalves (*)

Entre tantos elogios ao Frei Alessandro OAR, este do Frei José Antônio OAR é síntese dos demais e exprime o sentimento da noite surpresa – ou quase surpresa –, de 30 de setembro, com mais de 350 amigos, para comemorar seu aniversário e os três anos que ele deixa como exemplo de acolhimento, disponibilidade, convivência e alegria na Fé, em missão na Paróquia Sta. Mônica, no Leblon.

A AABB acolheu o evento, em seu Salão Nobre, lotado. O Presidente Odali Dias Cardoso ressaltou que “a Paróquia compõe nossa vida familiar e o Frei deu continuidade a este sentimento”. Dra. Nilcéa Neder Cardoso, esposa, contou que fizeram Encontro de Casais na Paróquia, em 1997, e que o filho estudou no Colégio Sto. Agostinho.

A quase surpresa ficou por conta do envelope com convite para a noite, que Frei Alessandro recebeu durante a Missa à tarde, quando soube do evento, às 20 horas, no Clube. Surpresa, mesmo, foi chegar ao Salão lotado, com todos cantando o “Parabéns”. Sua reação de alegria foi imediata: subiu ao palco e cantou “Andança”, cuja letra bem expressa sua Missão peregrina como sacerdote. No acompanhamento, os músicos irmãos Cidinha França e Cristiano Violla, que alegraram mais ainda a noite com sua música.

Ao agradecer a todos, Frei Alessandro falou que estava “surpreendido, muito emocionado e feliz! Na Missa, hoje, senti falta de muitos rostos, mas agora sei onde todos estavam. Vocês estão gravados no meu coração! E deu esta quase ordem: “Vamos aproveitar a Festa”! Viemos aqui para comemorar!” E comemoraram todos: com bolo, no final.

Frei José Antônio, representando os demais sacerdotes da Ordem Agostiniana Recoleta no evento, falou que “a convivência com Frei Alessandro em nada diferencia da de todos aqui: ele é muito humano, cativante, agregador e disponível para tudo e todos”. Dirce de M. P. da Fonseca, coordenadora da Policlínica: “ele é o Frei que agradeço ter encontrado: amigo, alegre e acessível!” Irmãs Ber-



nadete e Ana, da Toca de Assis: “viemos agradecer ao Frei pela acolhida que sempre nos deu, na Sta. Mônica, e pela amizade, durante seus anos aqui.” Lizete de C.A. Rodrigues, paroquiana atuante, há 63 anos: “como foi bom conhecê-lo e conviver com ele, amoroso, alegre e educado. Um exemplo de Fé!” Dr. José Ribamar Farias e Silva, voluntário em atendimentos emer-

genciais e coordenador do Grupo de Oração Rainha da Paz e Santo Padre Pio: “ele é tão espontâneo, que facilita o entrosamento com as pessoas e entre as pessoas. Como ele me chama de “Paizão”, eu o trato de “Filhão!” Maria Sílvia Arraes, há 42 anos, atuante no Encontro de Casais: “é exemplo de simplicidade!” Sonia N. B. Ramos, paroquiana, há 65 anos: “é um promotor de convivência!” Helena dos Santos, secretária paroquial, há 30 anos e há 50 na Paróquia: “o Frei é respeitoso, muito carinhoso também com os idosos e tem uma Homilia linda! Sua missa é prazerosa. Ele conseguiu arrastar pessoas para dentro da Igreja!” Sônia Barros, organizadora do evento e catequista, há 18 anos: “É um pregador maravilhoso! Entre tantos talentos, ele sabe atingir todas as idades: de idosos a crianças – que o adoram! É amoroso e as pessoas precisam tanto deste carinho!”

Numa mesa, quatro representantes entre os mais de 30 moradores e paroquianos do Vidigal, assim se expressaram: Lino: “ele incrementou a participação e a convivência entre os jovens.” Eliana: “sua marca que fica é a comunicação clara da Palavra de Deus!” Paulina: “vai deixar muita saudade!” Heloisa: “ele é um amigo que nos deixa! Se é despedida, é também alegria de saber que ele vai continuar na missão!”

Frei Alessandro – Paulo Alessandro Moreira Dias – foi ordenado em 4/6/2006. Consequência da reformulação do quadro da Ordem, que ocorre a cada 3 anos, Frei Alessandro segue da Paróquia Sta Mônica para a Igreja São José de Queluz, em Belém, no Pará, onde nasceu.

(*) *Jornalista voluntária, Associada da AABB desde 1964 e Colaboradora da Revista AABB-Rio.*



CONSELHO APROVA NOVO REGULAMENTO ELEITORAL

Trazendo em seu bojo definições mais claras e atribuições melhor enunciadas foi aprovado o novo Regulamento das Eleições da ABB-Rio, na reunião do Conselho Deliberativo, de 17 de setembro de 2015. O grupo de normas vai dar um maior embasamento à Comissão Eleitoral na aplicação dos dispositivos elaborados.



de membros dos Conselhos de Administração, Fiscal e Deliberativo; recebemos a colaboração do nosso associado João Darrigue Faro Ribeiro e examinamos Regulamentos das principais ABBs do País”

Na evolução do processo três conselheiros José Franklin Leite de Meneses,

Luiz Fernando Giancristófarro e Pablo Leite Fernandez desenvolveram o importante trabalho de revisão do projeto original.

Por exemplo, o Art. 2º determina que o “processo eleitoral será conduzido pela Comissão Eleitoral, constituída pelo Conselho Deliberativo, em reunião extraordinária, até o dia 30 de junho do ano eleitoral, e será composta por três (3) membros efetivos e três membros suplentes”. No rol das atribuições figuram as questões relacionadas com o processo eleitoral, tais como abertura, divulgação, homologação até a condução da apuração.

“O novo Regulamento, além da clareza das definições, dá mais poderes à Comissão Eleitoral eleita, para solucionar qualquer questão relacionada com o pleito e que surja durante o processo”, observa o conselheiro Ivan Esteves e prossegue “uma vez que foram mantidas todas as possibilidades de recursos que poderão ser julgados primeiramente pela Comissão e depois, se necessário for, pela Mesa do Conselho”.

A iniciativa da elaboração do Regulamento partiu da atual Mesa do Conselho Deliberativo que tem como presidente o conselheiro Mário Fernando Engelke e como membros os conselheiros Ivan de Castro Esteves, Nelson Bomfim Ribeiro e Adolpho Gonçalves Nogueira.

Na leitura das normas encontramos o art.34º que fixa o período destinado à divulgação, início e termino da propaganda de cada chapa, locais de fixação de cartazes e o art. 35º que trata das penalidades pelo mau comportamento ou não cumprimento e atendimento dos prazos estabelecidos.

“Como ponto de partida, adotamos, por consenso, manter a estrutura do atual Regulamento, revigorada pelo estabelecimento de datas, limites e definições mais elaboradas”. Quem explica o mecanismo utilizado na construção do documento é o presidente do Deliberativo conselheiro Mário Engelke, que esclarece “Fomos buscar contribuição

O Regulamento Eleitoral, com todos os seus 37 artigos, poderá ser visto no endereço eletrônico: www.aabb-rio.com.br tão logo seja liberado pelo Conselho Deliberativo.

Venha lembrar os clássicos do jazz com o sexteto

JAZZ DROPS

Dia 04 de Dezembro
Às 19h:30m.

Salão Galeria

Entrada Franca

Favilla, Fernando Costa, Cesão, Tino Jr, Altair Martins e Moacir Neves.

Esperam por você!!! Não perca!!!

BASQUETEBOLE

Centro de Treinamento K-Esportes
Jaqueline: 98530-3235 / Kepler: 96424-7041 ou 9889-5517
3ª e 5ª feira: 18 às 19h: 14 a 18 anos / 19 às 20h: 9 a 13 anos
4ª e 6ª feira: 17 às 18h: 12 a 16 anos

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

Ensaios: AABR-Rio - **5ª feiras: 19 às 21:00h.**
Informações: 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: 2214-5233 / 3126-7070 / 3149-5950 / 99869-6161 (Cristiano)

FUTEBOL DE SALÃO - FUTSAL

Centro de Treinamento K-Esportes
Jaqueline: 98530-3235 / Kepler: 96424-7041 ou 9889-5517
3ª e 5ª feira: 8 às 9h: 7 a 10 anos / 9 às 10h: 4 a 6 anos / 16 às 17h: 3 a 5 anos
17 às 18h: 6 a 7 anos / 18 às 19h: 8 a 9 anos / 19 às 20h: 10 a 11 anos
4ª e 6ª feira: 19 às 20h: 12 a 15 anos

GINÁSTICA & ALONGAMENTO (GIL)

Adolescentes & Adultos - AABR-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: Secretaria. Tel. 2274-4722 (Ramal 5)

GINASTICA ENERGÉTICA (GAE)

Ana Lúcia Corporis Terapias Naturais Ltda – ME
Tels.: 98421-0525
3ª a 6ª feira: 07:30 às 08:10h. / 08:20 às 09:00h / 09:00 às 09:40h.

HIDROGINÁSTICA

FFS Eventos Esportivos Ltda.
3ª a 6ª feira: 07:00 às 7:50h. / 11:30 às 12:20h.
Informações: Prof. Lincon Duarte Tel.: 7846-8091 | e-mail: lincon@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.
Murilo tel: 98123-3599 / Rubens tel: 98089-3931
2ª a 6ª feira: 10:30 às 12h.
3ª a 6ª feira: 17h. às 18h.
4ª e 6ª feira: 18:30 às 19:30h. (Infantil)

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

NATAÇÃO

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. (Estágio I e II); 15:40 às 16:20h. (Estágio II e IV)

Até 14 anos: 09:20h, 14h, 17h e 18h (Aperfeiçoamento)

Adultos - 06h, 07h, 08h e 11h. (Aperfeiçoamento); 07:45 às 08:30h. (Aprendizado); **10h, 14h, 17h, 18h, 19h. e 20h.** (Aperf./Aprend).

Informações: 2274-4722 (ramal 416); Leda: 99981-5403

RECREANDO - crianças de 2 a 4 anos

Beí 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.
Luiz Paulo – 99156-2230 / 2274-4722 (ramal 442)

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; Fiuza – 98888-3026

VOLEIBOL

ESCOLA DE VÔLEI 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; **Informações:** 2249-9824 - Luciene.

XADREZ

NEXAPA - Marcação de Horário Direto com o Professor - **Informações:** Departamento de Esportes: Rafael: 98296-1981.

YOGA

"Alice Hargreaves de Araújo 68763000725" - Empresa de Terapia de Yoga
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/TEOURARIA - 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 | Home-Page: www.aabb-rio.com.br



Ótimos resultados para todas as idades

Um sorriso bonito e saudável ajuda muito na conquista dos seus objetivos. E a Acertt oferece a você a oportunidade de conquistar um sorriso assim.




Venha conhecer a sua mais nova opção em ortodontia no Largo do Machado, uma clínica especializada com profissionais qualificados, compromisso ético e custos acessíveis.

Dra. Juliana Porcaro - CRO: 24500 / Dra. Renata Sá - CRO 29057



 **Tel: 21 2245-6482**
www.acertt.com.br

 Largo do Machado, 29
Sl. 1207 - Catete



Seus *olhos* em boas mãos



Núcleo de
Microcirurgia
Ocular

Consultores e Microcirurgias de Olhos

Urgências 24h Tel: 21 98271-8272

Leblon: Rua Carlos Góis, 375 / Gr. 407

Tel: 21 2274-2901 / 2274-4746

Centro: Rua Nilo Peçanha, 50 / Gr. 2001

Tel: 21 2532-6645 / 2532-7365

Copacabana: Rua 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

Direção:

Dr. Carlos Halfeld

CRM: 5260304-2

Dra. Danielle Grizotti Halfeld

CRM: 5285605-3

Convênios e Particular

Clínica Odontológica de Estética e Reabilitação

Dra. Rêni Kerscher

Especialista em Implante
CRO: 9806

Edson Guimarães

82 anos



Encontrei, na **RENOVANTE DENTE**, a solução definitiva para meus problemas dentários.
Possuidora de larga experiência e extremamente atualizada nas técnicas mais avançadas da Implantodontia, a equipe chefiada pela Dra. RÊNI está capacitada a oferecer a solução adequada e definitiva para a sua boca.
Toda como eu: Confie!

Rio de Janeiro, 16 de Maio de 2015
Edson Guimarães

Clínica geral com atuação nas áreas:

Implantodontia

Odontopediatria - Ortodontia - Periodontia - Clareamento Dental - Endodontia
Estética Dental - Prótese Dental

Tijuca:



[FB/renovedente](https://www.facebook.com/renovedente) / www.renovedente.com.br / renovedente@renovedente.com.br

Rua Conde Bonfim, 352 / Sl. 302

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

Ipanema:

Rua Visconde de Pirajá, 596 / Sl. 203

Barra:

Av. das Américas, 2300 - Bloco A - Sl. 309

Atendimento pela Dra. Rêni Kerscher (CRO-RJ 9806), Dra. Daniela Plaza (CRO-RJ 28716) e Dr. Luiz Fernando (CRO-RJ 17203)
Nas especialidades de implantodontia, ortodontia e prótese dental.