

BOLETIM

# IATE

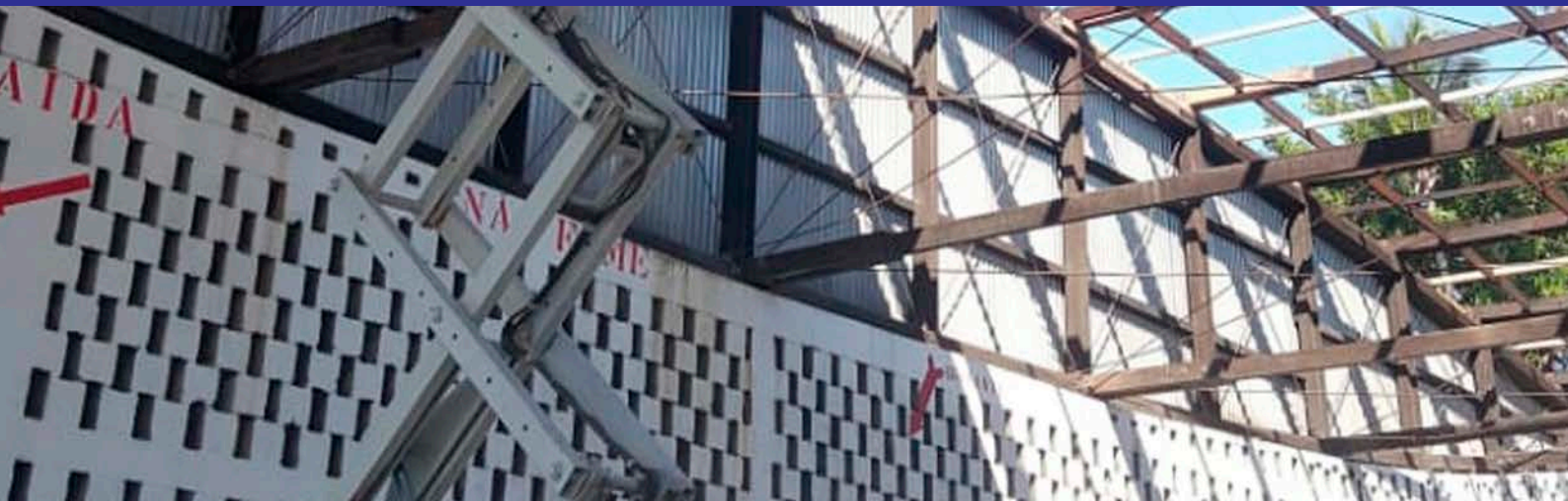


www.icrj.com.br | Boletim - Junho 2020 | n° 84



## O TRABALHO CONTINUA

# Reformas durante a quarentena







# REGATA VIRTUAL

EM HOMENAGEM AOS 100 ANOS DO ICRJ

## DIAS 22, 23 E 24/06

INSCRIÇÕES ABREM DIA 15/06  
E VÃO ATÉ 18/06 PELO E-MAIL:  
[VELA.ICRJ@GMAIL.COM](mailto:VELA.ICRJ@GMAIL.COM)

50 PRIMEIRAS VAGAS  
PARA O ICRJ



## Sumário

Fique por dentro .....	4
Atenção aos boletos .....	5
Ações adotadas durante a pandemia .....	6
Reformas, melhorias e consertos .....	8
O sabor do Menu Iate na sua casa .....	10
Cine Iate – Sugestões de filmes .....	11
Saúde física e mental na quarentena: como manter?....	12
Errata - Conselheiros eleitos 2020/2024 .....	14

Atualize seu e-mail no cadastro da secretaria do ICRJ.

É importante para manter um relacionamento mais rápido, receber informes e boletos com mais agilidade.

A secretaria está funcionando em regime de escala, de segunda a sexta-feira, das 10h às 16h.

Tel.: (21) 32237200 R. 2116

e-mail: secretaria@icrj.com.br

## Divulgação

### GERENTE DE COMUNICAÇÃO

*José Benicá*

### DESIGNER

*Tiago Pereira*

### ANALISTA DE COMUNICAÇÃO

*Emily Teodosio*

### ESTAGIÁRIO DE COMUNICAÇÃO

*Arllyn Mello*

### ACERVO CULTURAL

*Mônica Muniz*

### FOTÓGRAFOS

*Cláudio Macedo*

*Daniel Teixeira*

*Paulo Sérgio dos Anjos*

*Paulo Vitor*

*Ricardo Pereira*

*Rodrigo Nabuco*

### FOTO DE CAPA:

*Equipe ICRJ*

## Comodoria

### COMODORO

*Vicente Arruda Filho*

### VICE-COMODORO

*João Batista P. Cursino de Moura*

### CONTRA-COMODORO

*José Roberto Braile*

## Mesa do Conselho

### PRESIDENTE

*Helio Lyra de Aquino Junior*

### VICE-PRESIDENTE

*Carlos Eduardo Wright Domingues*

### 1º SECRETÁRIO

*Victor Vocos de Oliveira Camargo*

### 2º SECRETÁRIO

*Evandro Soares*

### COMISSÃO DE ÉTICA

#### EFETIVOS

*Delta Madureira Filho*

*Luiz Carlos Peixoto de Lima Ramos*

*Wilson Teixeira*

#### SUPLENTES

*Fernando Antonio Gomes Pedrosa*

*Carlos Alberto Pires Jardim*

*Robledo Gioia*

### COMISSÃO MISTA

#### EFETIVOS

*Marcio Kastrup - Vela*

*Ricardo M. e A. Mayer - Pesca*

*Luiz Sergio de S. Almeida - Lancha*

*Claudio Dutra de Aboim - Social*

#### SUPLENTES

*Lelia Winckler Noethen Monti - Vela*

*Antonio Carlos Bento Ribeiro - Pesca*

*Giampaolo Roberto D. Jorio - Lancha*

*Francisco A. de M. Laranjeira - Social*

### CONSELHO FISCAL

#### EFETIVOS

*Luiz Eduardo Pereira de Lucena*

*Gustavo Banho Licks*

*Sergio Goretkin*

#### SUPLENTES

*Luiz Carlos Bulhões C. da F. Filho*

*Antonio Andre Capper*

*Antonio Bali*





## *Fique por dentro...*

**O** mês de junho chegou! E, com ele, as esperanças do fim da pandemia de COVID-19 foram renovadas. Os números de contaminados e vítimas fatais ainda são altos no Rio de Janeiro, por isso o Prefeito Marcelo Crivella ainda não flexibilizou a quarentena na cidade. “No momento, as curvas de contágio estão favoráveis, devido ao afastamento social e aos cuidados estabelecidos, mas, caso, isso seja suspenso de uma hora para a outra, podemos retroceder no processo” – disse Crivella em pronunciamento no último dia 06/06.

A Prefeitura traçou um plano de reestruturação do município em função dos impactos da pandemia, porém até o fechamento desta edição – segunda semana de junho – o cronograma de retomada das atividades ainda estava em definição.

Enquanto o ICRJ não pode reabrir totalmente, veja nesta edição um resumo de todas as ações adotadas nesse período para manter o patrimônio e a saúde financeira do clube. O adiamento da festa dos 100 anos, a suspensão de atividades, instauração do Comitê de Contingência, adequação da escala dos colaboradores, redução e suspensão de contratos de prestação de serviço foram algumas delas.

Aproveitando também este período de baixa circulação de pessoas, algumas reformas e melhorias es-

tão em andamento. A cozinha do restaurante está sendo modificada para atender melhor todas as exigências sanitárias e ter o seu funcionamento otimizado, assim como pinturas, manutenções e consertos estão acontecendo nas áreas internas e externas do clube de modo a não atrapalhar o quadro social no seu retorno.

O público recebeu muito bem a iniciativa do Restaurante Star em elaborar menus semanais para vendas e entregas no clube sob agendamento. Confira ao longo deste boletim alguns registros da equipe em ação no primeiro final de semana de junho.

O mês que conclui o primeiro semestre do ano também é conhecido como mês dos namorados. Enquanto o nosso cinema não volta a funcionar, que tal realizar um Cine Iate em casa? Na próximas páginas você encontra uma seleção de filmes românticos disponíveis nas principais plataformas de streaming.

Por fim, leia também as dicas do professor e palestrante Marcio Dumas, atuante na Academia Corpo Laser, localizada no ICRJ, sobre como manter a saúde física e mental na quarentena e mais algumas informações relevantes sobre o clube e o momento atual.

*Boa leitura*



# ATENÇÃO AOS BOLETOS!



Em razão de uma fraude que vem ocorrendo no mercado, ressaltamos que os únicos boletos válidos para pagamento ao Iate Clube do Rio de Janeiro são emitidos pelo BANCO SANTANDER ou BRADESCO.

Ao pagar, verifique se o beneficiário é IATE CLUBE DO RIO DE JANEIRO e o CNPJ 33.646.654/0001-46. Em caso de divergência não conclua o pagamento e entre em contato com o nosso departamento financeiro.

Os Correios não estão cumprindo prazos devido à pandemia. Seu boleto não chegou? Solicite através de um dos meios indicados abaixo:

## E-MAILS

boleto@icrj.com.br  
camilabraga@icrj.com.br  
fabiola@icrj.com.br  
alexfreire@icrj.com.br

## TELEFONES

55 21 3223-7220 Camila  
55 21 3223-7221 Fabíola

## WHATSAPP

55 21 99621-5855 Fabíola

## TESOURARIA

Atendimento presencial de segunda a sexta-feira das 10h às 15h30

É importante também manter o seu cadastro de informações pessoais e contatos sempre atualizados. Para atualizações cadastrais, envie um e-mail para [secretaria@icrj.com.br](mailto:secretaria@icrj.com.br) ou ligue para (21) 3223-7200 R. 2116. Atendimento presencial em regime de escala: de segunda a sexta-feira, das 10h às 16h.



# RESUMO DAS AÇÕES ADOTADAS DURANTE A PANDEMIA

Listamos as 20 principais ações adotadas pelo clube durante a pandemia da COVID-19 até o momento. Confira:

- 1.** Adiamento da Festa de Aniversário de 100 anos, que seria realizada em 28 de março de 2020, assim como o cancelamento temporário dos eventos culturais e esportivos promovidos pelo Clube;
- 2.** Suspensão de todas as atividades, a partir de 18/03/2020, permanecendo plantões nos serviços básicos: Recursos Humanos, Área Náutica, Sede, Portarias, Secretaria, Financeiro, Comodoria e Superintendência, setores em que os sócios poderão receber informações pessoalmente, por telefone e/ou e-mail. Mantivemos, ainda, serviços essenciais de limpeza, manutenção predial e segurança;
- 3.** Instauração do Comitê de Contingência, formado por Superintendência, Jurídico, Recursos Humanos e Financeiro para dirimir e sincronizar as ações necessárias diante da pandemia e suspensão das atividades;
- 4.** Adesão ao home office ou regime de compensação de horas até o final de março para a maioria dos colaboradores, o que permitiu a compensação de eventuais horas extras trabalhadas no mês e uma redução da folha de pagamento e encargos referente a março/2020;
- 5.** Parcelamento dos recolhimentos fundiários referentes a março, abril e maio/2020, conforme previsto nos arts. 19 e seguintes da Medida Provisória 927/2020;
- 6.** A partir de 01/04/2020, foram concedidas férias vencidas e férias antecipadas para mais de 200 colaboradores, com pagamento de 1/3 constitucional postergado para dezembro/2020, conforme previsto na Medida Provisória n. 927/2020 com prioridade de concessão aos que fazem parte do grupo de risco à contaminação do Covid-19;
- 7.** Em maio/2020, foram aplicadas as medidas trabalhistas complementares para enfrentamento do estado de calamidade pública, adotando redução parcial de jornada e salários, bem como suspensão temporária dos contratos de trabalho visando reduzir custos, preservar empregos e a renda dos colaboradores, considerando que uma parcela da redução/suspensão será paga pelo Governo Federal, mediante o Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e da Renda, conforme dispositivos da Medida Provisória n. 936/2020;
- 8.** Redução do contrato de prestação de serviços de mão de obra terceirizada em auxílio de serviços gerais e realocação do pessoal da limpeza da Sede, que estava lotado em setores que não estão em funcionamento para complementar a força de trabalho reduzida;
- 9.** Migração do Plano de Assistência Médica concedido aos colaboradores, a partir de maio/2020, que nos permitirá uma redução de custos em torno de 30% (trinta por cento) em relação aos anteriores beneficiando não só Clube, mas também os que contribuem parcialmente com seu custeio, ou em sua totalidade, tratando-se de seus dependentes;
- 10.** Vigilância constante quanto ao estado de saúde dos colaboradores e ao uso dos EPIs. Aqueles que, por ventura, apresentam alguma alteração ou sintoma sus-





peito são imediatamente orientados a procurarem o Posto Médico ou os serviços de saúde para serem avaliados;

**11.** Suspensão temporária dos contratos de prestação de serviços não ligados à manutenção das atividades essenciais do Clube, tais como guardiões de piscina, coleta de lixo do restaurante, monitoramento de câmeras do setor de Alimentos e Bebidas, entre outros, e redução dos demais possíveis. As medidas atingiram um percentual de redução de 30% (trinta por cento) dos contratos em vigor;

**12.** Andamento de reformas e melhorias, principalmente na Cozinha do Restaurante: câmaras frigoríficas, rede de exaustão, rede elétrica e hidráulica, piso, substituição de equipamentos, visando adequá-la às exigências sanitárias e melhorar sua funcionalidade. As medidas já estavam previstas, baseadas no relatório técnico executado pelo SENAC em meados do ano passado. Aproveitamos a suspensão das atividades do Clube para realizá-las sem incômodos ao quadro social e outras melhorias estão programadas para acontecer no início da 2ª quinzena do corrente mês;

**13.** Outras medidas de manutenção também foram adotadas, como pintura das faixas de estacionamento, poda de árvores, pintura dos muros, limpeza de dutos de ar e do chiller, troca de

filtros de ar condicionado, entre outras;

**14.** A DIRAN permanece trabalhando em escala para atender todas as necessidades dos sócios quanto à descida e subida de embarcações, apoio e movimentação em decorrência dos avisos de resacas;

**15.** O Financeiro mantém, diariamente, atendimento aos sócios na Tesouraria e no próprio setor mantendo o empenho na cobrança das taxas e renegociação com os inadimplentes;

**16.** O setor de Compras trabalha em contingente reduzido em razão da suspensão das atividades do Clube, principalmente do setor de Alimentos e Bebidas e da Sede;

**17.** Além das obras de melhoria da Cozinha, o setor de Alimentos e Bebidas vem trabalhando no controle do estoque já existente quando da suspensão das atividades do Clube para que não tenhamos perdas com o vencimento de produtos perecíveis. O Restaurante Star tem elaborado alguns menus para venda aos finais de semana no sistema de retirada pelo sócio mediante encomenda. Além de movimentar o estoque e evitar desperdícios tem sido uma maneira também de atendermos ao quadro social;

**18.** Desde o início da paralização das atividades, enfatizamos com

afinco o controle do consumo de ÁGUA, e realmente após medição efetuada pela CEDAE no dia 20/04/2020, ficou comprovado que dos cinco hidrômetros instalados no interior do Clube, nosso consumo foi muito reduzido (em torno de 70%);

**19.** Em maio, tivemos em torno de 448 (quatrocentos e quarenta e oito) sócios inadimplentes. Em razão disso e da possibilidade de pagarmos o IPTU em cota única com 20% (vinte por cento) de desconto, o que representa uma redução de aproximadamente R\$ 180.000,00 (cento e oitenta mil reais), não foi possível conceder bônus em nossa taxa de manutenção no mês de maio, pois impactaria diretamente em nosso fluxo de caixa;

**20.** Por fim, informamos que, por resolução conjunta da Mesa do Conselho e da Comodoria, no dia 14 de maio de 2020, os eventos externos realizados no Clube serão mediante locação de espaço apenas. A partir da análise de custos, verificamos ser mais viável ao Clube a cobrança de taxa para a utilização da cozinha por buffets externos, previamente aprovados em razão de sua reputação no mercado.

O ICRJ encontra-se preparado para sua reabertura, em qualquer momento e circunstâncias que forem estabelecidas pelas autoridades locais.



# Reformas, melhorias e consertos

Aproveitamos a suspensão de atividades para cuidar mais ainda do nosso patrimônio sem incomodar os associados.



*Limpeza e pintura do muro externo do clube e do estacionamento social*



*Término da instalação dos reservatórios de águas pluviais no hangar 1*



*Pintura das áreas sociais, bancos e barbearia*



*Conserto do cais (madeiras danificadas devido às ressacas)*





*Continuidade da reforma do telhado do Hangar 5*



*Nova rede de esgoto para atender o restaurante social*



*Manutenções e pinturas da peixaria*

*Limpeza semanal de telhados e calhas para impedir entupimentos e infiltrações*



*Reforma do antigo dormitório dos seguranças - projeto novo refeitório*



*Reforma geral das câmaras frigoríficas da cozinha e da laje do Restaurante Social*





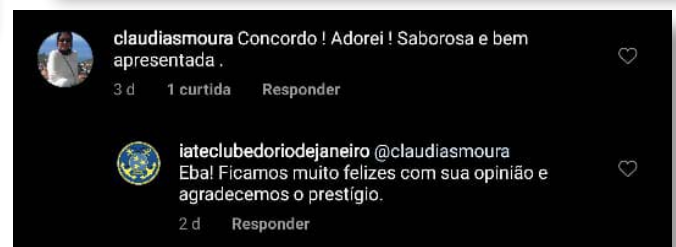
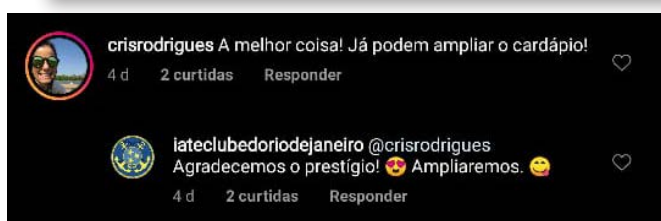
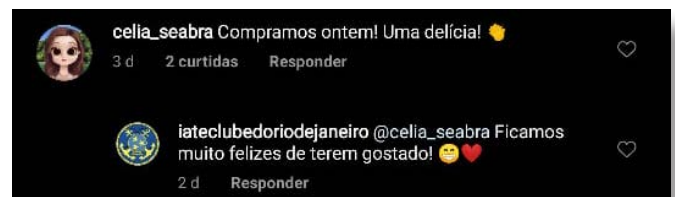
# O SABOR DO MENU IATE NA SUA CASA

Que tal levar as delícias do nosso restaurante para a sua casa? A iniciativa tem dado certo. Por diversos finais de semana a equipe do Restaurante Star tem elaborado menus para atender aos sócios. A “Feijoada Iate” é um dos pratos que mais faz sucesso e geralmente é servido aos sábados, já aos domingos o “Menu Star na sua casa” oferece um cardápio diversificado, como rabada com agrião, moqueca de frutos do mar, medalhão ao molho gorgonzola, strogonoff e/ou outros. As opções são sempre divulgadas com antecedência através do nosso e-mail marketing e redes sociais.



Encomendas e entregas feitas com organização, segurança, higiene e muito carinho para os nossos sócios!

## OPINIÃO DE QUEM JÁ PROVOU!





# CINE IATE

## em casa



Neste mês dos namorados, sugerimos 8 filmes românticos que estão disponíveis nas principais plataformas de streaming para você curtir em casa. Aproveite!



### GHOST DO OUTRO LADO DA VIDA

ELENCO: Patrick Swayze, Demi Moore, Whoopi Goldberg, 1990 (EUA), 126 min, Romance/Fantasia, 12 (anos).

Sam Wheat é um banqueiro apaixonado por sua namorada, Molly. Ele acaba morto em um assalto, mas seu espírito não vai para o outro plano: ele descobre que Molly também corre perigo. Para salvá-la, Sam procura ajuda de uma médium que consiga ouvi-lo.

"Vencedor de 2 Oscars, um Globo de Ouro e um Bafta em 1991. Destaque para atriz Whoopi Goldberg".



NETFLIX  
prime video

### DIÁRIO DE UMA PAIXÃO

ELENCO: Ryan Gosling, Rachel McAdams, James Garner, 2004 (EUA), 121 min, Drama/Romance, 14 (anos).

Na década de 40, na Carolina do Sul, o operário Noah Calhoun e a rica Allie estão desesperadamente apaixonados, mas os pais da jovem não aprovam o namoro. Quando Noah vai para a Segunda Guerra Mundial, parece ser o fim do romance: Allie acaba se envolvendo com outro homem. Mas quando Noah retorna anos mais tarde, próximo ao casamento de Allie, logo se torna claro que a paixão ainda não acabou.

"Baseado em um best-seller, a adaptação para os cinemas dessa história concisamente cheia de momentos românticos é muito emocionante. Vale a pena ver em casa!".



NETFLIX  
now

### LETRA E MÚSICA

ELENCO: Hugh Grant, Drew Barrymore, Brad Garrett, 2007 (EUA), 103 min, Comédia Romântica, 10 (anos).

Alex Fletcher é um decadente astro da música pop, que fez muito sucesso na década de 80. Uma chance surge para ele quando a atual diva do pop lhe pede um novo hit para gravarem, em dueto. O problema é que Alex há anos não compõe, e jamais escreveu uma letra de música. Sua salvação é Sophie Fisher - cuidadora das suas plantas - cujo jeito com as palavras lhe serve de inspiração. Relutante em trabalhar com Alex, por conta da fobia dele a compromisso, Sophie termina por aceitar a parceria.

"Apesar da diferença de idade, Grant e Barrymore formam um casal adorável na tela. A química é quase visível, e o bom entrosamento deles acrescenta muito ao resultado final".



NETFLIX

### THE BUTTERFLY'S DREAM

ELENCO: Kıvanç Tatlıtuğ, Mert Firat, Yılmaz Erdoğan, 2013 (Turquia), 118 min, Drama/Romance, 12 (anos).

Em plena Segunda Guerra Mundial, quando a Turquia está tomada pela fome e pela destruição, dois amigos decidem fazer uma aposta. Ambos são poetas, e ambos sofrem de tuberculose, doença contra a qual lutam há anos. Quando os dois se apaixonam por Suzan, eles decidem que cada um escreverá um poema de amor, e entregará à garota, deixando que ela decida com quem quer ficar. Aquele que não for escolhido deve aceitar a derrota e partir.

"Os poetas, que dividem o sonho com o trabalho numa mina de carvão - todos os homens devem trabalhar na mina por meio de uma lei turca de 1940 - descobrem que na mina há a amargura da vida e nas mulheres a beleza nela contida. Filme belíssimo. É uma história real de dois poetas esquecidos pelo mundo. Foi selecionado como representante da Turquia à edição do Oscar 2014".



NETFLIX

### BROOKLYN

ELENCO: Saoirse Ronan, Domhnall Gleeson, Emory Cohen, 2015 (Irlanda/Reino Unido/CAN), 113 min, Drama/Romance, 12 (anos).

A jovem irlandesa Ellis Lacey sai de sua terra natal e vai morar no Brooklyn para tentar realizar seus sonhos. No início de sua jornada nos Estados Unidos, ela sente falta de sua casa, mas vai tentando se ajustar aos poucos - até que conhece e se apaixona por Tony, um bombeiro italiano. Logo, se vê dividida: entre dois países, o novo e a tradição, o amor e o dever.

"Contribui para a experiência do filme a reconstrução da época, dos cenários ao figurino caprichado, lindamente integrado. Um 'clássico' com cara de novidade".



NETFLIX

### COMO EU ERA ANTES DE VOCÊ

ELENCO: Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer, 2016 (Reino Unido), 111 min, Drama/Romance, 12 (anos).

A jovem e peculiar Louise "Lou" Clark transita de emprego a emprego para ajudar a sustentar sua família. Entretanto, sua atitude alegre e sua determinação passam por um duro teste, quando se torna cuidadora de Will Traynor.

"Jojo Moyes, escritora e roteirista, teve como grande mérito a capacidade de colocar temas e situações numa roupagem contemporânea e com personagens cativantes. Assim é o livro e assim também é o filme".



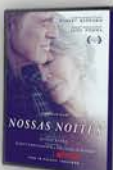
NETFLIX  
now

### NOSSAS NOITES

ELENCO: Robert Redford, Jane Fonda, Bruce Dern, 2017 (EUA), 103 min, Drama/Romance, 12 (anos).

Addie Moore (Jane Fonda) é uma viúva solitária que decide certa noite convidar o vizinho também viúvo Louis Waters (Robert Redford) para dormir em sua casa. A proposta inusitada, que tem por objetivo ajudar os dois a vencer a insônia, a princípio deixa o professor aposentado sem reação, mas conforme eles colocam o projeto em prática uma bonita relação de cumplicidade floresce.

"Melhor escolha impossível, Robert Redford e Jane Fonda se completam em cena, em atuações marcantes e emocionantes. Um retrato profundo, de ritmo lento e que transpõe verdade sobre o universo do estar sozinho na parte final de nossas vidas".



NETFLIX

### SOCIEDADE LITERÁRIA E A TORTA DE CASCA DE BATATA

ELENCO: Lily James, Michiel Huisman, Matthew Goode, 2018 (Reino Unido/EUA), 124 min, Romance, 12 (anos).

Juliet Ashton é uma escritora na Londres de 1946 que decide visitar Guernsey, uma das Ilhas do Canal invadidas pela Alemanha durante a Segunda Guerra Mundial - depois que recebe a carta de um fazendeiro contando como um Clube do Livro local foi fundado durante a guerra. Lá ela constrói profundos relacionamentos com os moradores da ilha e decide escrever um livro sobre as experiências deles na guerra.

"É ENCANTADOR! Com um ótimo elenco, uma história coesa, um cenário deslumbrante e um roteiro recheado de informações, é um prato cheio para qualquer fã de cinema".



NETFLIX



# SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA QUARENTENA: COMO MANTER?

**Medidas como o distanciamento social e a quarentena - restrição ao acesso ou circulação de pessoas para evitar o alto índice de contaminação pelo coronavírus - trouxeram uma nova realidade ao cotidiano.**

**Confira as dicas do Prof. Márcio Dumas para ajudar na adaptação dessa fase.**

**DIVULGAÇÃO ICRJ:** O estresse, medo e a ansiedade têm sido emoções comuns na quarentena. Quais são as dicas para amenizar esses sintomas?

## **PROF. MÁRCIO DUMAS:**

Essas angústias remetem a uma questão temporal: na depressão nós vivemos demasiadamente no passado; o estresse é o excesso do presente desorganizado; e a ansiedade é pensar demais no futuro, ou seja, medo do que poderá nos acontecer. É muito importante que você comece a ter a consciência da importância de viver o hoje, o agora, esse é o único tempo que realmente existe! Vamos às dicas:

1 – Meditar. Atualmente a prática dessa atividade aumentou muito, justamente por ela nos trazer para o tempo presente através da respiração consciente.

2 – Realizar uma lista de ativida-

des diárias e definir o tempo que você gastará com elas. Isso dará um conforto mental por você se posicionar no comando da situação e no controle dos seus atos e ações.



3 – Ser positivo e se relacionar com pessoas positivas (energia é tudo!).

4- Descentralizar. Nós não pode-

mos “fazer tudo” sozinhos, temos que aprender a delegar funções e aceitar ajuda tanto no âmbito pessoal como no profissional.

**ICRJ:** Para os que moram com a família, quais são as recomendações para enfrentar possíveis conflitos de convivência? E para os que moram sozinhos, como lidar com a solidão nesse momento?

**PROF. DUMAS:** É muito importante na “arte da convivência” entendermos sobre a empatia, que é se colocar no lugar do outro e sentir o que ele está sentindo, saber que não somos pessoas iguais e que respondemos a um mesmo estímulo de formas diferentes. É muito importante que saibamos “ler” as pessoas de nossa convivência

diária para que respeitemos as diferenças e os espaços do outro, não somente dar ao outro aquilo que você gostaria que fosse para você (lei da sementeira) e sim dar



ao outro aquilo que de fato ele está precisando.

Quando moramos sozinhos é de fundamental importância além de mantermos nossos hábitos, criar novos que realmente contribuam para o nosso bem-estar. Diminuir a quantidade de telejornais, que muitas vezes acabam nos deixando inseguros e desanimados, por exemplo. A realização de hábitos novos, saudáveis e que levantem o nosso “astral” é necessário.

Mais uma vez indico meditação ou atividade física caseira com orientação profissional, séries e filmes positivos, estudos, cursos on-line e leituras. Ou seja, novas aprendizagens trarão evolução.

**ICRJ:** Com a academia e clube fechados, como encontrar alternativas para sair do sedentarismo em casa?

**PROF. DUMAS:** Através das plataformas on-line é possível realizar um bom trabalho, mas sempre com a orientação de um profissional de Educação Física

formado e competente, que possa contornar situações adversas com criatividade e segurança.

**ICRJ:** Pesquisas apontam que o consumo de açúcar e álcool aumentaram durante a pandemia. Você orienta os seus alunos em relação ao controle das emoções e a alimentação?

**PROF. DUMAS:** A prática da atividade física e de uma alimentação saudável, sendo realizada de forma simultânea e orientada, sem dúvida é o melhor caminho para atingir os resultados desejados em relação a não somente a estética, mas principalmente a saúde.

Saber gerir os sentimentos e as emoções sem ser controlado por eles, ajuda muito na conquista de objetivos.

**ICRJ:** A saúde física e mental dependem uma da outra?

**PROF. DUMAS:** Sem dúvidas tudo começa com a nossa men-

te. Uma mente saudável é protagonista da nossa história, temos que ser responsáveis pelos nossos atos e ações sem delegá-los a terceiros, por isso é muito importante cuidar da saúde mental. A prática de atividade física também é fundamental para a nossa saúde e ainda libera substâncias que também nos ajudam a combater algumas questões mentais, nos sentimos melhores e mais dispostos.




Tudo na vida tem um motivo e, por isso, acredito que tudo que estamos vivendo está nos ensinando alguma coisa. Vamos vencer essa pandemia melhores do que entramos nela, mais preocupados com o próximo e valorizando atos e ações que na maioria das vezes acabávamos banalizando com a correria do nosso dia a dia.

*\*Márcio Dumas é Prof. de Educação Física na Academia Corpo Laser, localizada no ICRJ, e palestrante sobre assuntos ligados à inteligência emocional.*

## O ICRJ EM TEMPO REAL

Siga nossas páginas, acesse o site e acompanhe o late News no seu e-mail.

Inscreva-se em nosso mailing enviando um e-mail com o assunto "late News" para [divulgacao@icrj.com.br](mailto:divulgacao@icrj.com.br).

 /iateclubedoriodejaneiro  
 @iateclubedoriodejaneiro  
 [www.icrj.com.br](http://www.icrj.com.br)



# CONSELHEIROS ELEITOS



# EFETIVOS

## SETOR VELA



	NOME	Lélia Winckler	291
	APELIDO	Lélia Winckler	
	TÍTULO	2684	
	NOME	Cintia Knoth	276
	APELIDO		
	TÍTULO	1306	
	NOME	Ricardo Baggio de Carvalho	251
	APELIDO	Kadu	
	TÍTULO	2683	
	NOME	Marcio Luiz Donnici	184
	APELIDO	Donnici	
	TÍTULO	0742	
	NOME	Carlos Eduardo Wright Domingues	179
	APELIDO	Edu	
	TÍTULO	0513	
	NOME	Pierre Joulie	152
	APELIDO	Pierre	
	TÍTULO	1647	
	NOME	Victor Vocos de O. Camargo	140
	APELIDO	Vitinho	
	TÍTULO	2345	
	NOME	José Luiz Affonso Fuser	131
	APELIDO		
	TÍTULO	2881	
	NOME	Nelson de Alencastro Guimarães	127
	APELIDO	Nelson, do Laser!	
	TÍTULO	1155	
	NOME	Wellington Conde de Barros	123
	APELIDO		
	TÍTULO	2176	

## SETOR PESCA E CAÇA SUBMARINA



	NOME	Evandro Soares	378
	APELIDO	Evandro	
	TÍTULO	2117	
	NOME	Eliseu Soares	360
	APELIDO	Eliseu Soares	
	TÍTULO	1076	
	NOME	Eduardo Souto de Oliveira	216
	APELIDO	Dadá	
	TÍTULO	0443	
	NOME	Ricardo Manderbach Albuquerque Mayer	162
	APELIDO	Ricardo Albuquerque Mayer	
	TÍTULO	1405	
	NOME	Reinaldo A. Silva	150
	APELIDO	Rex	
	TÍTULO	0224	
	NOME	Eduardo Kant Rothier	136
	APELIDO	Rothier	
	TÍTULO	1571	
	NOME	Dioclecio Dantas de Araujo Filho	127
	APELIDO		
	TÍTULO	0149	
	NOME	Danilo de Souza Luna	119
	APELIDO	Danilo Luna	
	TÍTULO	0341	
	NOME	Edson Luiz Dias Tikerpe	116
	APELIDO	Edinho	
	TÍTULO	2433	
	NOME	Fernando Ribeiro de Macedo	94
	APELIDO	Rabi	
	TÍTULO	2359	

# SUPLENTES

	NOME	Renato Cunha Faria	97
	APELIDO	Massara	
	TÍTULO	1038	
	NOME	Adalberto Casaes Jr.	88
	APELIDO	Casaes	
	TÍTULO	1469	
	NOME	Wilson Teixeira	84
	APELIDO		
	TÍTULO	2810	
	NOME	Luiz Roberto Silva Beckman	78
	APELIDO	Lula Beckman	
	TÍTULO	1547	
	NOME	Antonio Nuno de Castro Santa Rosa	69
	APELIDO	Nuno	
	TÍTULO	2510	

	NOME	Marcelo Garcia da Fonseca	75
	APELIDO		
	TÍTULO	2959	
	NOME	Fabio Crespi	70
	APELIDO		
	TÍTULO	2941	
	NOME	Ricardo Herdy de Barros Francisco	50
	APELIDO	Sterblinssont	
	TÍTULO	1695	
	NOME	Antonio Carlos Bento Ribeiro	47
	APELIDO	Bentinho	
	TÍTULO	1982	
	NOME	Emidio Sacco	15
	APELIDO	Big	
	TÍTULO	2380	

**Errata:** Boletim Iate n° 82 – abril 2020 – No ranking dos mais votados no setor de Pesca e Caça Submarina corretamente estão: Evandro Soares em 1° lugar com 378 votos e Eliseu Soares em 2° com 360 votos





# QUADRIÊNIO 2020/2024



## SETOR EMBARCAÇÕES



	NOME	João Batista Cursino de Moura	243
	APELIDO	Cursino	
	TÍTULO	2410	
	NOME	Ildemar Nunes	218
	APELIDO	Ildemar	
	TÍTULO	1394	
	NOME	José Hagge Pereira	192
	APELIDO	José Hagge	
	TÍTULO	0455	
	NOME	Reinaldo Piccolo Rebecchi	176
	APELIDO	Reinaldo	
	TÍTULO	2869	
	NOME	Roberto Louis Blyth	172
	APELIDO	Blyth	
	TÍTULO	0689	
	NOME	Mauricio Santa Cruz	134
	APELIDO	Santinha	
	TÍTULO	2276	
	NOME	Sergio Goretkin Filho	120
	APELIDO	Gogó	
	TÍTULO	1523	
	NOME	Liège Soares de Melo	119
	APELIDO		
	TÍTULO	1429	
	NOME	Moema Sá	109
	APELIDO		
	TÍTULO	2267	
	NOME	Antonio Ferreira de Carvalho	106
	APELIDO	Tuneca	
	TÍTULO	1664	

## SETOR SOCIAL



	NOME	Eurico Soares	263
	APELIDO		
	TÍTULO	2530	
	NOME	Luiz Antonio de Araujo Evangelista	196
	APELIDO	Lula Evangelista (Cintia e Lula)	
	TÍTULO	2295	
	NOME	Celso Fontes da Rocha Vianna	187
	APELIDO		
	TÍTULO	0314	
	NOME	Haroldo Lorena	182
	APELIDO	Haroldo	
	TÍTULO	0102	
	NOME	Marcelo José Dias	182
	APELIDO	Modelito	
	TÍTULO	1026	
	NOME	Paulo Neiva	169
	APELIDO		
	TÍTULO	2000	
	NOME	Sandra Segadaes	169
	APELIDO		
	TÍTULO	2803	
	NOME	Eduardo Pereira Nastasi	127
	APELIDO		
	TÍTULO	1016	
	NOME	Sergio Eduardo Caneca Pereira	118
	APELIDO	Caneca	
	TÍTULO	2646	
	NOME	Eduardo Couto	106
	APELIDO	Magriça	
	TÍTULO	1325	

# EFETIVOS

	NOME	Rodolfo Simões	101
	APELIDO		
	TÍTULO	2441	
	NOME	Victor Adler	93
	APELIDO	Vicky	
	TÍTULO	1456	
	NOME	Antonio Bali	92
	APELIDO	Bali	
	TÍTULO	2875	
	NOME	Gustavo Banho Licks	85
	APELIDO	Moon	
	TÍTULO	0466	
	NOME	Carlos Alberto Pereira de Oliveira	77
	APELIDO		
	TÍTULO	1206	

	NOME	Humberto Reimer	100
	APELIDO		
	TÍTULO	1249	
	NOME	Jose Rodrigues Lavos	99
	APELIDO	Lavos	
	TÍTULO	1488	
	NOME	Alexandre Vergueiro da Cruz	97
	APELIDO		
	TÍTULO	0449	
	NOME	Miguel Fernandez Y Fernandez	69
	APELIDO	Miguel	
	TÍTULO	0327	
	NOME	João Gonçalves de Souza Junior	56
	APELIDO	João Gonçalves	
	TÍTULO	0215	

# SUPLENTES



# ARTE NO IATE

Encontros Culturais

## AS BAILARINAS DE DEGAS (toda terça-feira)

09/06  
Sapatilhas  
à Óleo

16/06  
Olhares  
do Ballet

23/06  
O Brilho  
dos palcos

30/06  
Amores  
pela Dança

### LOCAL

Sala Virtual  
(Transmissão Ao  
vivo) e Udemy  
(Reprise)

### HORÁRIO

19h30

### MAIS INFORMAÇÕES

com a Gerência Social (21) 3223-7200  
ramal 2120, ou com o Prof. Gabriel Soares  
(21) 99234-1960 - Whatsapp

### INVESTIMENTO

Sócio: R\$110, por  
módulo; R\$40, por  
aula avulsa.  
Convidado: R\$150,  
por módulo; R\$50,  
por aula avulsa.

### MINISTRADO POR

Prof. Gabriel Soares  
(UERJ/São Bento)

