

# AABB CHAPECÓ



## VERANEANDO NO CLUBE

Os Jogos de Verão estão trazendo muitos atletas e despertando novas modalidades na AABB Chapecó. Nesta edição, saiba mais sobre o torneio de videogame. Página 7

### TOP EMPLOYERS

Banco do Brasil recebe certificação internacional de melhor empregador  
Página 3

### VERDE VIDA

Horta comunitária da ONG está recheada de saúde para quem quiser  
Página 4

### MURAL DO MÊS

Campo de futebol passa por troca de gramado. Fique ligado no andamento da obra!  
Página 5

### ESPORTE & SAÚDE

Seu corpo está preparado para praticar esportes?  
Página 6



## Amigo associado,

Não há outra maneira de iniciar o primeiro informativo de 2020 senão agradecendo, de coração, a todos que votaram pela manutenção do trabalho da diretoria para o período de 2020 a 2023. Ao tomar posse de nossas atribuições nos conselhos administrativo e fiscal do clube, levamos conosco a confiança dos associados, a satisfação pelo trabalho já desenvolvido e o anseio por fazer muito mais – de fato, Continuar Inovando!

Assim começou o ano de 2020 para a AABB Chapecó, com diversas melhorias e parcerias acontecendo para novos investimentos em toda a extensão do clube. Viramos o ano reformando o piso e a cobertura do ginásio, e passamos o mês de janeiro com o entusiasmo da reforma do campo de futebol.

Durante o mês, também acompanhamos as primeiras modalidades dos Jogos de Verão definindo seus finalistas e campeões, como é o caso do torneio de videogame, destaque desta edição do informativo. Na coluna do gestor esportivo Eder Popioslki, confira mais detalhes sobre a competição.

Também falamos por aqui sobre a horta comunitária da ONG Verde Vida, associação que desenvolve um incrível trabalho social e conta com o apoio da AABB. A dica é começar o ano investindo em uma alimentação mais saudável e, ao mesmo tempo, colaborando para o desenvolvimento dos projetos da ONG!

O ano que se iniciou nos inspira a adotar novas ideias e pensar em novos projetos para trazer à nossa AABB, que agora é Nível 1 na classificação da FENAABB - a categoria mais alta para clubes que não estão localizados em capitais estaduais!

Agora, mãos à obra. Que 2020 seja o ano da AABB Chapecó!

**Forte abraço,  
Jaison Kesler  
Presidente da AABB Chapecó**



## VIVA NOSSO CLUBE!

### MOVIMENTE-SE!

A AABB Chapecó oferece a seus associados diversas atividades físicas, sempre com orientação de profissionais. Inscreva-se na secretaria e comece 2020 com o pé direito em uma das modalidades!

#### Pilates

Terças, quartas, quintas e sextas  
(quatro turmas) - 9h e 15h30

#### Funcional

Terças e quintas (duas turmas) -  
18h30 e 19h30

#### Academia

Segunda a sexta - 6h às 11h30  
e 13h30 às 21h45  
Sábados - 7h às 12h

As aulas de hidroginástica e dança foram momentaneamente suspensas.

Em breve, novidades!

### INFORMATIVO MENSAL

Ano 4 - Edição 28  
Novembro 2019

### COMUNICAÇÃO

(49) 99984 6430  
aabbccocomunica@gmail.com

facebook.com/aabbchapecosc  
instagram.com/aabbchapeco

### Secretaria

(49) 3322 1140  
(49) 9 9801 1119  
chapeco@aabb.com.br

### Atendimento:

Segunda: 8h às 12h; 13h30 às 17h30  
Terça a sexta: 8h às 19h  
Sábado: 8h às 17h

### NESTA EDIÇÃO

BB: entre os melhores.....3  
Verde Vida: horta comunitária.....4  
Mural: janeiro.....5  
Esporte & saúde.....6  
AABB Esporte Clube: videogame....7  
Opinião: Eder Popioslki.....8

Sol, piscina, calor,  
amigos e férias.  
#VEMPRAAABB



## RECONHECIMENTO

# Banco do Brasil recebe certificação Top Employers

Prêmio reconhece os melhores empregadores em 119 países



### Via Imprensa BB

Pela sétima vez consecutiva, o BB está entre os 44 melhores empregadores do Brasil, de acordo com a certificação Top Employers, que avalia as práticas e políticas de gestão de pessoas em 119 países, em todos os continentes.

Para serem certificadas como Top Employers, as empresas participantes passam por um processo de pesquisa que dura, em média, seis meses e analisa cerca de 600 práticas de gestão de pessoas. A qualidade das práticas também é avaliada comparativamente às demais empresas participantes pelo Top Employers Institute. Em seguida,

o estudo é validado por uma auditoria externa que reitera a qualidade do processo de certificação.

“Receber a certificação significa que nossas práticas e políticas de gestão de pessoas estão alinhadas às tendências do mercado. E o mais importante: reforça o compromisso contínuo em investir na transformação cultural, agilidade, inovação e nas nossas práticas de atração, retenção e sucessão, proporcionando a melhor experiência aos funcionários e, por consequência, aos clientes”, destaca Gerson Padilha de Almeida, gerente executivo na diretoria de gestão da cultura e de pessoas do BB.

### TOP EMPLOYERS

Com sede em Amsterdã, na Holanda, o Top Employers Institute (TEI), fundado em 1991, atua no Brasil desde 2011. Reconhecido como autoridade global em melhores práticas de RH, o instituto reconhece e certifica globalmente a excelência nas práticas de RH que as empresas proporcionam para seus colaboradores.

Para participar, é necessário que a organização tenha um mínimo de 250 colaboradores no território nacional ou 2.500 internacionalmente, e que demonstrem os mais altos padrões de excelência em gestão de pessoas.

## BB presente no principal campeonato de voleibol do país

Reunindo as melhores equipes da modalidade, competição também conta com equipe chapecoense e jogos em Chapecó

Patrocinador master do vôlei brasileiro há 29 anos, o Banco do Brasil está, desde janeiro, também no nome da principal competição do calendário nacional, que passa a se chamar Superliga Banco do Brasil. A competição reúne as melhores equipes do país em três divisões, entre naipes feminino e masculino, movimentando centenas de atletas e milhares de torcedores.

Representando a cidade na segunda divisão do certame, a Associação Chapecoense de Voleibol está na bus-

ca pelo acesso à primeira logo após conquistarem a Superliga C em 2019.

Entre os meses de janeiro e março, período de disputa da primeira fase da Superliga B, a equipe terá sete confrontos, iniciando pelas favoritas ao título Itajaí e Brasília Vôlei, respectivamente em Itajaí e Chapecó. Nas rodadas seguintes, os adversários serão Franca/SP (em casa), Bradesco Esportes/SP (fora), Blumenau/SC (fora), Sport/PE (em casa) e São José dos Pinhais/PR (fora de casa). As equipes ainda dispu-



tarão os play-offs, semifinais e finais.

Ótima pedida para os fãs de esportes em Chapecó! Os jogos ocorrem no Ginásio Ivo Silveira. Visite as redes sociais do time e confira datas.

# ONG disponibiliza horta comunitária

**Verde Vida oferece produtos orgânicos a preços módicos aos chapecoenses**



Nas últimas décadas, percebeu-se nas pessoas uma preocupação crescente com a saúde, visto principalmente na adoção de hábitos como o consumo de alimentos mais saudáveis. Essa mudança de comportamento propiciou o desenvolvimento de novas técnicas de produção na agricultura, que culminaram com a produção de alimentos orgânicos. Apesar de este tipo de alimento ainda soar um pouco estranho para a maioria da população, um número significativo de pessoas no Brasil e também no mundo já descobriram os benefícios de adquirir produtos orgânicos.

Os benefícios dos alimentos orgânicos para a saúde e o meio ambiente já começam a ser mais conhecidos pelos consumidores, por isso tem aumentado significativamente a procura por estes produtos. Nos grandes centros urbanos, por exemplo, os alimentos orgânicos são encontrados à venda em “Feiras Orgânicas” ou “Feiras Verdes”, que vendem exclusivamente produtos orgânicos. Já nas “feiras livres”, as barracas de orgânicos ainda são em menor número.

Desde sua criação, em 2016, a horta comunitária do Verde Vida vem

proporcionando aos chapecoenses o acesso a hortaliças produzidas organicamente e com preço baixo. Com quatro mil metros quadrados de estufas, o local se tornou uma referência para projetos similares em toda a região.

De acordo com Odair Balen, coordenador da Área Social do Verde Vida, o baixo custo dos produtos é um atrativo. “Na horta temos para vender a R\$ 2 rúcula, radiche, alface de diversos tipos, couve folha, tempero, tomate ao custo de R\$ 4, pimentão para conserva e pimentão tradicional a R\$ 7 o kg, além de pepino japonês a R\$ 3”, explica. A praticidade não pára por aí: além da colheita e compra no local, a ONG também entrega cestas nas proximidades e no Centro de Chapecó, com pedi-

do mínimo de apenas R\$ 20.

Já para os fãs de jardinagem e hortas caseiras, o Verde Vida também comercializa adubo orgânico.

Além de propiciar uma alimentação mais saudável para a família, o consumidor também auxiliará na manutenção do Verde Vida e de seu atendimento a quem necessita.

O coordenador também incentiva a comunidade chapecoense a visitar o local e se deliciar com a produção. “Convidamos quem ainda não conhece nossa horta, para frequentá-la e comprar alimentos mais saudáveis no local de produção. Isso contribui com nosso programa e também com a mesa da dona de casa, que levará produtos frescos e orgânicos em qualquer época”, finaliza Balen.

A horta comunitária do Verde Vida está localizada na Rua Barão do Rio Branco, próximo ao Verde Vida, no bairro Bom Pastor. e atende das 8h às 11h30 e das 13h30 às 17h30.

## **POR QUE CONSUMIR ALIMENTOS ORGÂNICOS?**

Os alimentos orgânicos são cultivados sem fertilizantes, agrotóxicos ou pesticidas. Só com esta informação, já podemos imaginar que são a melhor opção para nosso organismo.

São mais do que simples alimentos sem agrotóxicos. Eles respeitam, através de sua produção, o uso equilibrado do solo e os recursos naturais como água, plantas, animais e insetos, conservando-os a longo prazo.

São produtos limpos, saudáveis e seu cultivo é feito em um sistema que respeita a natureza, a preservação dos recursos naturais e os próprios alimentos. Os orgânicos também são mais saborosos. Por não usarem produtos agrotóxicos na sua produção, seu sabor e aroma são mais reais e intensos, além de serem mais nutritivos.



## MURAL

# Em janeiro, na AABB Chapecó...

### OBRAS NO CAMPO DE FUTEBOL EM RITMO ACELERADO

Com o fim da III Champions League, teve início a obra de reforma do campo de futebol da AABB. Além da troca do gramado e das adequações ne-

cessárias para o solo, todo o processo de cuidados com o gramado será diferente, inclusive com a renovação da drenagem e irrigação.

A primeira etapa foi de retirada do gramado “velho”, acompanhada da terraplanagem do espaço. Após isso,

iniciou a preparação do espaço para a instalação dos novos sistemas para drenar e irrigar o solo (no formato de “espinha de peixe”), com o auxílio de sensores automatizados.

As etapas seguintes serão de preparação do local para receber a nova grama. Com a instalação concluída, será realizado um segundo nivelamento, que receberá uma camada de areia para então iniciar o plantio do novo tapete da AABB, gramado da variedade “bermuda”.

Trata-se de uma espécie de grama bastante conhecida, sendo a preferida de muitos times de futebol profissional por ser resistente e densa, além de ser menos sensível a ervas daninhas e pragas. Em Chapecó, pode ser encontrada na Arena Condá.



### NOVA DIRETORIA TOMA POSSE

No mês de janeiro, tomou posse a diretoria eleita para o mandato 2020/2023 de gestão da AABB Chapecó. A eleição foi realizada ainda no mês de novembro de 2019, através de comissão eleitoral. Dos 94 votos válidos, todos foram favoráveis à chapa Continuar Inovando.

Assim, foram empossados, no Conselho Administrativo, o presidente Jaison Kesler, o vice-presidente financeiro Jandreí Bohn, o vice-presidente administrativo Jói Antônio Ecco, e os

suplentes de vice-presidentes Fermilo Luiz Merlo, no financeiro, e Erna Maria Vesenick, no administrativo.

Já do Conselho Fiscal, fazem parte o presidente Cristiano Carminatti, o conselheiro fiscal Alcidir Antônio Cavalett e o suplente de conselheiro fiscal Silvino Danielli, além dos indicados pelo Banco do Brasil, Narciso York Ferreira da Silva e Elisângela Cardoso da Silva Aguiar.

Para a diretoria da área social e de patrimônio, foram indicados os nomes de Marta Grosbelli e Romeu Schlindwein, respectivamente, os quais também tomaram posse das funções.

### RECADASTRAMENTO

Iniciará em breve na AABB o processo de recadastramento de todo o quadro de associados. O objetivo da medida é de atualizar as informações cadastrais para melhorar a comunicação interna do clube e identificar os interesses dos associados em diferentes áreas, o que irá projetar as melhorias e investimentos do clube. Além de documentos e dados, a ação também reunirá as impressões digitais dos associados, tanto titulares quanto dependentes, para aprimorar as medidas de segurança com relação ao acesso à AABB.

Todo o processo será realizado através da secretaria do clube. Ainda não há data definida para o início, mas será imprescindível a colaboração de todos os associados nesta ação.

## II HAPPY HOUR DAS MULHERES

AABB CHAPECÓ

06/03 - 19h

Ingressos na Secretaria



# Exames pré-temporada de treinos são fundamentais para atletas amadores

Esportistas profissionais já fazem avaliações obrigatórias, recomendadas pela Diretriz em Cardiologia do Esporte



Por Nabil Ghorayeb \*  
Portal Eu Atleta

Começamos bem o ano 2020, o ano dos Jogos Olímpicos do Japão. Todos os futebolistas profissionais e os garotos da Taça São Paulo já fizeram ou estão fazendo as avaliações cardiovasculares obrigatórias, recomendadas pela Diretriz em Cardiologia do Esporte e pelas entidades CBF e FIFA. Outros atletas das dezenas de modalidades esportivas também estão em plenos exames do início do ano esportivo.

Isto nos leva a lembrar de que nós, esportistas amadores, também devemos nos preparar desde as simples corridas até as várias modalidades de exercícios nas academias, muitas delas de alta intensidade e complexidade.

Lamentamos, como médicos do esporte e cardiologistas, a norma generalizada de obrigar o cliente assinar uma declaração de responsabilidade nas academias, no lugar de recomendar a avaliação médica necessária. Vamos insistir nisso: se as entidades esportivas obrigam seus superatletas a fazer exames, nós também devemos ser avaliados e preparados.

As boas notícias são relacionadas aos esportistas. A corrida de São Silvestre, tão querida e lotada, não teve maiores incidentes, pelo menos oficialmente, o que é muito significativo. Vimos desde jovens até muito idosos participando efetivamente da corrida e contando os dias para as próximas provas de rua.

Encantou-nos ver pacientes par-

ticipando com muita força física e espiritual dessa corrida e melhorando sua qualidade de vida. Muitas notícias têm sido divulgadas de que várias doenças são mais bem suportadas e até prevenidas com atividades físicas regulares.

A medicina agradece essa verdadeira rede de boas notícias vindas de estudos sobre a importância do exercício físico regular na diminuição do aparecimento de doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial, infarto do miocárdio e derrame cerebral; doenças crônicas como diabetes e obesidade; demências como Alzheimer; várias doenças autoimunes e diversos tipos de câncer. Muitos médicos ainda relutam em considerar o sedentarismo como o grande inimigo da raça humana do século XXI, o que é um fato constatado nas pesquisas mais recentes.

E, caros esportistas, a nossa obrigação, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) é disseminar desde a nossa família e depois no trabalho e entre os amigos a importância de ser ativo sempre e pela maior quantidade de dias da semana (entre 4 a 5), cumprindo o mínimo de 150 minutos por semana de exercícios ou mesmo atividades físicas do dia a dia.

Começamos o ano com muita esperança de ter trabalho para fazer e saúde pra dar e vender!

*\*Doutor em Cardiologia pela FMUSP, chefe da seção CardioEsporte do Instituto Dante Pazzanese Cardiologia, Prêmio Jabuti de Literatura, Ciência e Saúde.*

## PILATES AABB



Turmas nas terças & quintas  
e quartas & sextas  
às 9h e às 15h30

Descubra o que o Pilates pode fazer por você!  
Inscreva-se na Secretaria!

# Futebol virtual é destaque nos Jogos de Verão

Modalidade organizada em dois games diferentes vem movimentando abebeanos de todas as idades



O futebol virtual está virando febre entre os associados da AABB Chapecó. Uma das atrações dos Jogos de Verão foi justamente a modalidade de Pro Evolution Soccer, game de futebol que é um dos mais jogados do mundo. Com gráficos realistas e jogabilidade considerada entre as melhores do ramo, o PES é um simulador que permite ao gamer representar grandes times da Europa e da América do Sul em uma partida.

Em 2019, a modalidade entrou pela primeira vez no rol de disputas das Jornadas Esportivas estaduais e regionais, e chamou a atenção dos abebeanos de diferentes idades, dos mais jovens aos mais experientes. A conexão dos associados aos jogos de videogame como esporte foi tão chamativa que motivou a criação do Clube do Game.

Atleta das JECA/JESAB e JERAB nos e-sports, o associado Daniel Biasoli conta que a adesão ainda é pequena, mas vem crescendo em relação ao último ano. “Temos um mapa de quem está aberto a apoiar e praticar o esporte no clube. Acredito que o mais importante, nesse momento seja formar ‘atletas’ para competir em bom nível pelo clube”, diz.

Para o associado, o sucesso das disputas do PES foi além do título. “Mais importante do que a competição em si foi a troca de experiências entre os participantes, que na fase final mostraram um nivelamento muito interessante,

tornando os jogos bem interessantes. Tanto é que a diferença de pontos entre os finalistas foi mínima e o campeonato foi decidido somente na última rodada após um 5 x 1 do quarto colocado sobre o segundo, que empatando ficaria em primeiro”, garante Daniel.

Ele também conta que um dos atrativos da edição foi justamente a diferença etária dos participantes. “O que eu acho mais legal é poder interagir com sócios de todas as idades. É um esporte que não tem categoria, nem limite de idade para participar. Não importa se você possui alguma necessidade especial ou não, é um esporte que “abraça” a todos. Temos formado laços de amizade nesses torneios e estes acabam sendo muito mais interessantes do que propriamente vencer as competições em si”, garante o associado.

## NOVIDADE

Além do PES 2020, os Jogos de Verão também irão contar com as disputas do FIFA, que também simula um jogo de futebol e é considerado concorrente do PES. Segundo Daniel, a expectativa é a melhor possível. “Ainda não mapeamos os jogadores de FIFA do clube, até porque será o primeiro torneio. No entanto, tivemos no de PES jogadores que se adaptam melhor ao FIFA e deverão vir mais fortes nesta competição, até porque a dinâmica entre os dois jogos é bem diferente. No FIFA há mais recursos de drible em relação ao PES, o que dificulta a marcação de quem não domina o jogo. O jogador que não sabe que deve se preocupar muito mais em marcar os passes do que um jogador individualmente fica pra trás”, finaliza.



# COLUNA ESPORTIVA

por Eder Popiolski



Olá amigos-associados da AABB Chapecó!

Os Jogos de Verão da nossa AABB estão agitando o clube nesta estação em várias atividades competitivas para os associados. Nesta coluna, irei descrever os funcionamentos de cada torneio e que virá por aí!

## OS SEGREDOS DA SINUCA

Quando falamos em Sinuca o que vem à mente? Aquele jogo de bar, brincadeira com amigos, a tal *bola oito* e assim vai. Entretanto, em nossa AABB o jogo é diferente! Eu mesmo experimentei e estou dando minhas tacadas na Sinuca Inglesa. Confesso que nunca fui apaixonado pelo bilhar mas esse jogo atrai pela sua forma e regras. Encaixar nem sempre é a melhor alternativa. O bom jogador ataca e se defende ao mesmo tempo! A estratégia é muito importante nos esportes e na Sinuca ela é fundamental para obtenção de uma boa performance.

O Clube da Sinuca está se fortalecendo e temos mais de 30 associados integrantes. Desses, 18 estão no torneio dos Jogos de Verão. Durante o mês de janeiro aconteceram 72 partidas válidas pela primeira fase. Até final de fevereiro conheceremos o grande mestre



das tacadas da AABB Chapecó!

## VÔLEI DE AREIA NÃO TEM TEMPO RUIM!

Os esportes disputados ao ar livre recebem interferência direta do clima. O vôlei de areia é um desses que os jogadores e jogadoras precisam vencer seus adversários e muitas vezes o forte calor, vento, chuva, frio... Na abertura do torneio de duplas de vôlei de areia, tivemos um sol escaldante e alguns dias depois, na sequência, chuvas torrenciais numa quarta-feira à noite. Isso não foi razão para desmotivar a galera que gosta da modalidade e os jogos aconteceram dentro da programação.

As mulheres já disputaram a primeira fase e farão semifinais e finais em fevereiro. No masculino a fase classificatória teve início em janeiro, prossegue em fevereiro e os cruzamentos ocorrerão em março... independente do tempo, não é?!

## TÊNIS PARA TODOS E TODOS OS DIAS

As quadras de tênis da AABB Chapecó não têm folga! São sete torneios da modalidade nos Jogos de Verão. Nas simples e duplas os tenistas estão divididos em três níveis denominados de Ouro, Prata e Bronze. Ainda tem o jogo de equipes onde um time é formado por cinco jogadores de cinco classes diferentes.



O volume de inscrição superou expectativas até dos mais otimistas. São 92 tenistas inscritos na simples, 35 duplas e 17 equipes. É jogo todo dia até a primeira semana de março quando conheceremos os campeões de cada torneio.

## GAME FOI SHOW!

O torneio de Game do Jogos de Verão aconteceu na modalidade de PES 2020. Tivemos oito participantes que jogaram entre si na fase classificatória. Os melhores quatro competidores se encontraram novamente na fase final. Melhor para o associado Kauê Curti que conquistou o título dessa modalidade. Em breve teremos a versão do FIFA 2020 e esperamos mais participantes. Treine e venha jogar conosco!

## CAMPO EM REFORMA, MAS FUTEBOL CONTINUA!

No mês de janeiro iniciaram as obras para troca do gramado e outras melhorias do campo de futebol. Como a prática do futebol no clube tem adeptos de longa data, a diretoria da AABB achou por bem fazer locação de campo de terceiros para que os associados seguissem jogando no período que o campo estará fechado.

Creio que no início de março a bola voltará a rolar no campo novo. A expectativa, tenho certeza, é de todos!

## MAIS JOGOS DE VERÃO

Algumas modalidades já estão acontecendo e outras estão por vir. Gradativamente vamos lançando os eventos esportivos até para que todos possam participar das modalidades. Em breve mais informações sobre Canastra, Dominó, Futevôlei, Xadrez, Tênis de Mesa, Truco e outras modalidades. Só aguardar!