



Dia Internacional da Mulher:

9 de março terá aula de natação, em Copacabana

Para celebrar as mulheres, a assessoria esportiva de natação Equipe 15 e a ONG ACT Promoção de Saúde vão reunir cerca de 150 mulheres numa aula especial e gratuita, na Praia de Copacabana. O encontro, que será coordenado apenas por mulheres, será no sábado, 09 de março, às 8h30, em frente ao Hotel Emiliano (entre as ruas Souza Lima e Francisco Sá)

A data, que é comemorada mundialmente, tem como tema da campanha de 2024 a inclusão, a principal meta dos professores da Equipe 15. O aula, que será ministrado por cinco profissionais da Equipe 15 e comandado pela ex-atleta e professora de natação Karla Pessoa, contará com os demais profissionais da Equipe 15 como apoio de segurança marítima.

Após a natação, três bombeiras guarda-vidas e duas bombeiras médicas, representando as mulheres da corporação do Rio de Janeiro, serão homenageadas pelas nadadoras. No final do evento, as nadadoras vão participar de um café da manhã na praia.

Nadar no mar, além de divertido e desafiador, é uma atividade física que pode ser compartilhada com amigos e familiares e proporciona benefícios reais ao corpo e à saúde. Além de queimar calorias, emagrece, fortalece e tonifica os músculos, limpa e restaura a pele. Nadar no mar fortalece o sistema imunológico e alivia dores, ativa e fortalece o coração e é mentalmente terapêutico.

A diversidade das alunas na Equipe 15, uma das assessorias esportivas do Posto 6, é algo que chama a atenção. Mulheres de 8 a 85 anos, de diferentes origens e bairros da cidade do Rio, participam diariamente das aulas no mar de Copacabana. São executivas, ex-atletas, funcionárias públicas, professoras, designers, aposentadas, pianistas, tudo junto e misturado formando uma grande família.

Algumas dessas mulheres maravilhosas, que estarão presentes no aulão:

Maria Salvadora Penna

Aos 85 anos é recordista brasileira, sul-americana e pan-americana de natação master em piscina. Sempre, desde jovem, participou de eventos no mar. Mas somente há 2 meses passou a fazer treinos semanais com uma equipe de natação em águas abertas, além das piscinas. Venceu o Rainha do Mar 2024 na sua categoria.

Claudia Werneck Saldanha

Mestra em Artes Visuais e professora assistente da UFRJ é a atual Diretora do Paço Imperial. Frequenta a Equipe 15 desde 2016.

Edielma Santos

A farmacêutica Edielma aprendeu a nadar aos 43 anos, na piscina de uma academia. Com a pandemia ainda ativa no Rio de Janeiro, ela resolveu testar a natação no mar, apesar do medo que sentia. Amou e não largou mais. Hoje, aos 46 anos, vem religiosamente três vezes por semana de Higienópolis, para as aulas da Equipe 15. Trabalha no Hospital dos Bombeiros.

Monica Botner Cadji

Em 2015 a design de joias se descobriu portadora de Esclerose Múltipla. Precisou reaprender a andar e, segundo seu neurologista, a natação no mar é uma parte importante na estabilidade de sua doença. Decidiu investir na natação, por pressão de uma amiga. Ficou tão apaixonada com o mar, que passou de uma vida sedentária para uma aluna exemplar, que nada 4 vezes por semana. Comemorou seus 60 anos nadando.

Contato:

Cinthia Griner (21) 98112-8120

Anna Monteiro (21) 98152-8077

Apoio:

