

revista do

nº 221 • Fevereiro de 2024 • ano XIX

# minas



## É hora da folia

Confira a programação completa do Carnaval 2024

páginas 28 a 32



A sofisticação  
espera por você  
em um MIP.



Acesse o site pelo QR CODE.  
FALE COM UM CONSULTOR:  
**(31) 99281-0084**



Inspirados  
na sua vida.

[mipconstrutora.com.br](http://mipconstrutora.com.br)



Mude em  
2024

**3**  
quartos  
com suíte

A partir de  
**83 m<sup>2</sup>**

**Lazer**  
absoluto

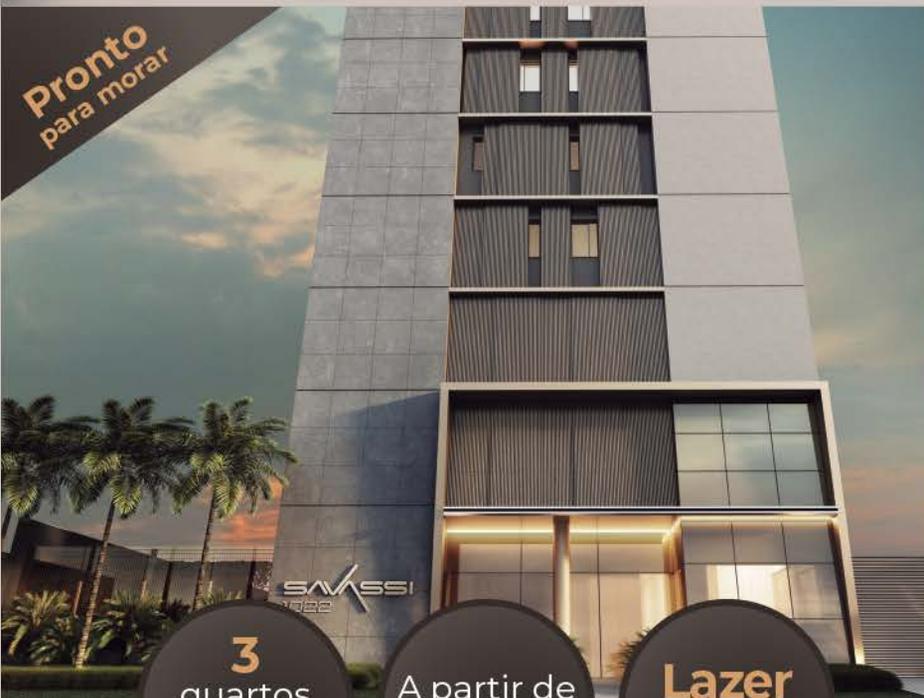


Entrada a partir de **R\$170.151,00**  
+ mensais a partir de **R\$7.500,00**

(referente à unidade 701) \*Consulte condições

**SAVASSI**  
1022

A poucos minutos da Praça da Savassi.  
Rua Rio Grande do Norte, 1022 - Savassi.



Pronto  
para morar

**3**  
quartos  
com suíte  
master

A partir de  
**84 m<sup>2</sup>**

**Lazer**  
com espaço  
gourmet



A partir de  
**R\$ 1.190.000,00**  
(referente à unidade 102)

\*Consulte condições



**9 Cuidado com a dengue**  
Diagnóstico precoce é essencial para prevenir casos graves da doença

**14 Carnaval no Náutico**  
Clube tem eventos especiais para toda a família

**18 50 com saúde**  
Cardiologista Eduardo Falchetto ensina a se cuidar a partir dos 50 anos

**22 Volta às aulas**  
Acompanhamento Escolar UniBH tem matrículas abertas a partir de 5/2

**23 Retrospectiva cinematográfica**  
Mostra com dez filmes de 2023 voltam às telonas do Minas

**36 Triathlon**  
Festa do Atleta premia destaques de cada modalidade esportiva

**42 Futsal é Itambé**  
Empresa é a nova patrocinadora master da equipe de futsal

Mensagem do Presidente.	<b>5</b>	<b>21.</b> Educação
Expediente.	<b>6</b>	<b>24.</b> Cultura
Institucional.	<b>8</b>	<b>26.</b> Cabeça de Prata
Seu Patrimônio.	<b>10</b>	<b>28.</b> Lazer
Gastronomia.	<b>11</b>	<b>52.</b> Notas
Minas Náutico.	<b>12</b>	<b>54.</b> Cenas
Minas Tênis Solidário.	<b>16</b>	<b>58.</b> Memória

<b>Esportes</b>	
<b>38</b> Vôlei Feminino	<b>44</b> Natação
<b>40</b> Vôlei Masculino	<b>46</b> Ginásticas Artística
<b>41</b> Basquete	<b>47</b> Ginásticas de Trampolim
<b>43</b> Judô	<b>48</b> Tênis
	<b>50</b> Lei de Incentivo



**PATRONO**

José Mendes Júnior

**DIRETORIA**

**PRESIDENTE**

Carlos Henrique Martins Teixeira

**VICE-PRESIDENTE**

Wagner Furtado Veloso

**DIRETOR-SECRETÁRIO**

Paulo Fernando Cintra de Almeida

**DIRETOR FINANCEIRO**

Alexandre Abdala Miranda

**DIRETORES-GERAIS MTC**

André Rocha Baeta

André Rubião Resende

Bruno Resende Rabello

Carlos Ferreira Mascarenhas

Fernando Furtado de Paula Ferreira

Fernando Mauro Zefferino

Frederico Mascarenhas

José Cláudio Nogueira Vieira

Sérgio Botrel Coutinho

**DIRETORES-ADJUNTOS/  
ASSESSORES MTC**

Alexandre Azevedo Cunha

Carlos Antonio da Rocha Azevedo

Célia Maria de Oliveira

Elói Lacerda de Oliveira Neto

Euler Barbosa de Carvalho

Flávia do Valle Oliveira Andrea

Gil Marcos de Araújo Silva

Gustavo Zech Coelho

Hélio Valente Lipiani

Keyla Pitanga Monadjemi

Marques Batista de Azevedo

Mauro Becker Martins Vieira

Rodrigo Cesar de Moraes Tavares

Rodrigo Pereira Ribeiro de Oliveira

Roland Menezes Raad

Rúbia Márcia Ramos

Sérgio Olinto Duarte Braga

**DIRETORES-GERAIS MTNC**

Eduardo Henrique

Roger Cançado Rohlfis

Jorge Bachur Guimarães

**DIRETORES-ADJUNTOS/  
ASSESSORES MTNC**

José de Fabrino Braga Neto

Ricardo Labome Mattioli

Thais Paiva Moraes

**SUPERINTENDENTE EXECUTIVO**

Yuri Costa Dolabella

A Revista do Minas está disponível também no site  
[minastenisclube.com.br](http://minastenisclube.com.br)



Capa  
Edição 221,  
Fevereiro de 2024

**CONSELHO DELIBERATIVO MTC**

**PRESIDENTE DE HONRA**

Enéas Nóbrega de Assis Fonseca  
(in memoriam)

**PRESIDENTE DA MESA DIRETORA**

Kouros Monadjemi

**VICE-PRESIDENTE**

Ricardo Vieira Santiago

**1º SECRETÁRIO**

Murilo Eustáquio Santos Figueiredo

**2º SECRETÁRIO**

Nelson Baisi Cerqueira

**CONSELHO DELIBERATIVO MTNC**

**PRESIDENTE DA MESA DIRETORA**

João Lúcio Almeida de Mello

**VICE-PRESIDENTE**

Antônio Lage Filho

**SECRETÁRIO**

Nilson Luiz Labruna

**PRODUÇÃO E COORDENAÇÃO GERAL**

Gerência de Comunicação do Minas  
Tênis Clube

**GERENTE DE COMUNICAÇÃO**

Juliana Araújo

**EDIÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL**

Letícia Fiuza  
Reg. Prof. 18188/MG

**REPORTAGEM**

Camila de Ávila, Dafne Siqueira, Hyago de Paula,  
Janaina Almeida, Letícia Fiuza, Luiz Augusto Barros,  
Ruleandson do Carmo e Tereza Horta

**REVISÃO**

Gabriela Vilela

**DIAGRAMAÇÃO**

Daniel Capuruço

**FOTOGRAFIA**

Hedgard Moraes, Orlando Bento e Arquivo MTC

**PERIODICIDADE E TIRAGEM**

Mensal | 24.000 exemplares

**IMPRESSÃO**

EGL Editores

**DISTRIBUIÇÃO**

Viasuperlog

**MINAS TÊNIS CLUBE**

Rua da Bahia, 2.244 – 11º andar – Lourdes  
30160.012 – Belo Horizonte – MG

**PUBLICIDADE**

Eduardo Mineiro  
(31) 99733-1810

**OUVIDORIA**

Rua da Bahia, 2.244 – 11º andar  
ouvidoria@minastc.com.br  
CNPJ do Minas Tênis Clube  
17.217.951 / 0001 - 10



**CENTRAIS DE ATENDIMENTO**

MINAS I: 3516.1000

centraldeatendimento1@minastc.com.br

MINAS II: 3516.2000

centraldeatendimento2@minastc.com.br

MINAS COUNTRY: 3517.3050

centraldeatendimentocountry@minastc.com.br

MINAS NÁUTICO: 3517.3000

centraldeatendimentoonautico@minastc.com.br

**TELEFONES ÚTEIS**

**MINAS I**

Academia e Cursos .....	3 516 . 1000
Acupuntura.....	(31) 98887.8483
Aluguel de Salão de Festas .....	3516.1332
Azul Viagens .....	(31) 3228.6099
Barbearia .....	3 516 . 1159
Biblioteca .....	3 516 . 1396
Dolce Gi .....	(31) 99148.7116
Enfermaria .....	3 516 . 1111
Esmalteria .....	3 191 . 9616
Estacionamento .....	3 516 . 1156
Gerência de Unidade .....	3 516 . 1101
Lanchonete Central .....	3 516 . 1323
Loja Minas Store .....	3 221 . 8190
Minas Tênis Solidário .....	3 516 . 2090
Perdidos e Achados .....	3 516 . 1155
Portaria rua Espírito Santo .....	3 516 . 1140
Portaria rua da Bahia .....	3 516 . 1141
Portaria rua Antônio de Albuquerque .....	3 516 . 1143
Portaria da Sala de Jogos .....	3 516 . 1142
Restaurante .....	3 516 . 1310
Sinuca .....	3 516 . 1108
Sauna Feminina .....	3 516 . 1353
Sauna Masculina .....	3 516 . 1307
Setor de Tênis .....	3 516 . 1149
Track&Field .....	2 551 . 7407

**MINAS II**

Gerência de Unidade .....	3 516 . 2101
Academia e Cursos .....	3 516 . 1000
Enfermaria .....	3 516 . 2121
Estacionamento - Piso 1 .....	3 516 . 2145
Espaço A.mar.....	(31)98116-0303
Lanchonete Central .....	3 516 . 2070
Loja Minas Store .....	3 327 . 2385
Perdidos e Achados .....	3 516 . 2147
Portaria rua Ivaí .....	3 516 . 2140
Portaria Mangabeiras .....	3 516 . 2141
Portaria Sede Social .....	3 516 . 2142
Restaurante .....	3 516 . 2066
Sinuca/Sala de Jogos .....	3 516 . 2080
Sauna Feminina .....	3 516 . 2075
Sauna Masculina .....	3 516 . 2077
Setor de Tênis .....	3 516 . 2149

**MINAS COUNTRY**

Enfermaria ..... 3 517 . 3090 |

**MINAS NÁUTICO**

Enfermaria ..... 3 517 . 3030 |



**GERDAU**  
O futuro se molda



CONHEÇA A  
PROGRAMAÇÃO E  
VISITE O MM GERDAU



A Gerdau tem muito orgulho de apoiar a cultura e ser uma das mantenedoras do MM Gerdau - Museu das Minas e do Metal, localizado na Praça da Liberdade, em Belo Horizonte.

Além de ajudar na conservação de uma das edificações históricas mais importantes de Minas, a Gerdau contribui com a

disseminação de conhecimento e cultura. Mais de 1,5 milhão de pessoas já passaram pelos corredores do museu.

Apoiar a cultura no estado, reafirmando o nosso compromisso de promover um desenvolvimento sustentável, moldando um futuro melhor para todos.

# CULTURA QUE NOS TRANSFORMA



Siga a Gerdau nas redes sociais:





# Ética e transparência

Comissão de Compliance completa um ano com importantes ações no Clube



Palestra do diretor Rodrigo Pereira Ribeiro de Oliveira sobre compliance para os atletas de ponta e comissões técnicas

O Minas Tênis Clube é considerado um dos maiores e mais prósperos clubes brasileiros e se destaca não somente pelo trabalho de formação esportiva e como polo de cultura, mas em seu modelo de administração, respaldado em modernas técnicas de gestão por resultados. Em mais uma iniciativa pioneira à frente das agremiações, há um ano, o Clube criou a Diretoria e a Comissão de Compliance, cujo objetivo é gerar maior profissionalização de processos internos do Clube.

Presidido pelo diretor Rodrigo Pereira Ribeiro de Oliveira, o grupo foi formado originalmente pelos sócios Ana Márcia dos Santos Mello, Antônio Claret de Oliveira, Bernardo Lopes Portugal, Cristiana Maria Fortini Pinto e Silva, Fernando Nunes Coelho Lana e Souza, Paulo Sérgio Barbosa Carvalho e Maria Raquel de Sousa Lima Uchôa. “A comissão é composta por profissionais ligados a diferentes áreas, mas principalmente à jurídica, e figura-se como uma assessoria à Diretoria de Compliance. E foi criada para que possamos dar pluralidade e coletividade às

ideias e projetos propostos”, descreveu Rodrigo Pereira.

Ao longo do primeiro ano, a comissão implementou importantes ações internas no Minas. “Quando falamos em Compliance, trazemos a necessidade de promover uma cultura que estimule a conduta ética e o cumprimento de leis e normas do Clube, trazendo um olhar para o futuro. E cultura começa de dentro para fora”. Dentre as principais ações implementadas ou em desenvolvimento, estão:

- **Palestras e rodas de conversa conduzidas pelo diretor Rodrigo Pereira** para o corpo executivo, os atletas e as comissões técnicas das equipes feminina e masculina de vôlei Gerdau Minas e Itambé Minas, de futsal Itambé Minas e de basquete – “São palestras de conscientização e informação para os responsáveis por cada área do Clube e para os atletas profissionais, a fim de que possamos inserir de forma muito didática e transparente, a cultura do compliance e a importância de os colaboradores seguirem uma linha normativa de conduta, mostrando o quanto ela agrega não só para o

Minas, mas para a comunidade minastenista”.

- **Desenvolvimento da Cartilha de Assédio Moral e Sexual** distribuída, de forma on-line, para os colaboradores do Clube, para orientá-los, em tom educativo, sobre a construção e a manutenção de ambientes de trabalho respeitosos e harmoniosos.

- **Criação do Canal de Escuta Ativa** como mais um espaço de diálogo entre o Minas e os colaboradores. “É um canal completamente independente, monitorado por uma empresa terceira. Por ele, os profissionais do Clube podem fazer, de forma sigilosa e segura, elogios, sugestões, críticas ou até denúncias de assédio moral ou sexual dentro do ambiente do trabalho. Uma comissão ligada à empresa terceirizada analisa a manifestação seguindo a política correta e do diálogo, levando em conta os princípios do contraditório, da ampla defesa, de escutar a outra parte e chegar à melhor condução”.

- **Estudo para a elaboração do Código de Conduta do Clube** para nortear os colaboradores de forma clara,

transparente e ética. “No Minas, temos a preocupação de aprimoramento, com perfil institucional de não acomodação. A criação do código de conduta vai ser muito importante para profissionalizar ainda mais os nossos processos”.

- **Trazer para a gestão estratégica o parâmetro de sustentabilidade**, não somente pela perspectiva ambiental, mas em todas as áreas. “Estamos discutindo esse tema especialmente devido ao Plano Diretor do Minas II, aprovado em novembro/23 pelo Conselho Deliberativo”.

O diretor Rodrigo Pereira finaliza: “Agradeço a colaboração e a dedicação de todos os membros da Comissão de Compliance, que estão sempre visando a valorização dos quatro pilares do Minas, mas mais do que isso, sempre aprimorando e inovando em prol da família minastenista. Temos muito trabalho pela frente, é um grande desafio, mas muito válido e enriquecedor para o Clube”.

## Foco na saúde

Aumento de casos de dengue traz a importância do diagnóstico precoce

Nesta época do ano, com calor intenso e maior frequência de chuva, aumentam os casos de infecções virais, entre elas a tradicional dengue, doença transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. De acordo com dados da Secretaria Municipal de Saúde, até o último dia 20 de janeiro foram registrados 1.900 notificações de dengue, seis vezes maior do que foi apontado no mesmo período de 2023.

Com seus sintomas clássicos de dor no corpo, indisposição, febre e dor de cabeça, a doença exige atenção redobrada para o diagnóstico precoce, evitando assim a evolução para a forma mais grave, a dengue hemorrágica, que pode ser fatal. Nesse sentido, a prevenção às complicações requer essencialmente um diagnóstico médico para diferenciação de outras doenças, como a Chikungunya e o Zika vírus, bem como a realização de exames complementares quando necessários.

Portanto, a partir deste mês, é importante que todos prestem atenção aos principais sintomas e busquem assistência médica especializada imediatamente para evitar complicações.



### Xô, mosquito!

Além do diagnóstico precoce, ações simples podem acabar com os focos do mosquito *Aedes aegypti*. Faça a sua parte!

- Use repelente todos os dias nesta época.
- Mantenha a lixeira sempre bem fechada e não jogue lixo em terrenos baldios.
- Ao guardar garrafas de vidro ou plástico, mantenha-as sempre com a boca para baixo.
- Não deixe a água da chuva acumular sobre laje e calhas entupidas.
- Encha os pratinhos ou vasos de planta com areia até a borda.
- Limpe as calhas com frequência, evitando que galhos e folhas possam impedir a passagem da água.
- Piscinas e fontes decorativas devem ser sempre limpas e cloradas.



**Rede Decisão**  
Juntos aprendemos mais

**Entre o sonho e a realização,  
existe uma decisão**

**CONHEÇA NOSSAS UNIDADES**

**COLÉGIO IZABELA HENDRIX**  
Rua Espírito Santo, 2055 - Centro

**COLÉGIO SANTA BRANCA**  
Rua São João da Lagoa, 380 - Santa Branca



  **(31) 3058-1803**

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



# Energia limpa

Minas é certificado por receber energia limpa da Cemig

Para oferecer aos minas-tenistas o melhor do esporte, lazer, cultura e educação, o Minas não deixa de lado um forte compromisso ambiental, por meio de práticas alinhadas à luta contra as mudanças climáticas. Por isso, em atendimento aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) do Pacto Global da ONU no Brasil relacionados à produção de energia e à preservação do meio ambiente – especificamente os objetivos 7 (energia acessível e limpa) e 13 (ação contra a mudança global do clima) – o Clube agora é certificado pela Cemig com o Cemig Rec, declaração de energia renovável.

Desde a segunda quinzena de janeiro, os Minas I, II e Country receberam o documento, que serve como prova de rastreabilidade da fonte de energia renovável e garante que a energia consumida veio de fonte limpa, comprovando que o consumo de energia nas três Unidades está isento de emissão de gases de efeito estufa, conforme determina o Programa Brasileiro GHG Protocol, escopo 2 (PBGHG), criado em 2008 para calcular as estimativas de emissões de gases do efeito estufa pelo contexto corporativo brasileiro.

Assim, focando cada vez mais em desenvolvimento

sustentável, a excelência do Clube em cuidar dos associados desdobra-se também nos cuidados com o meio ambiente. A certificação do Cemig Rec para as três Unidades evidencia o compromisso com o bem-estar ecológico e social, além do uso de energias geradas por meios que contribuem para a redução das emissões de gases de efeito estufa e, conseqüentemente, para a minimização dos efeitos das mudanças climáticas.

No Minas, o consumo de energia 100% renovável é consoante com as melhores práticas de *Environment, Social & Governance* (ESG). Desde 2005, o Clube compra energia incentivada no Mercado Livre de Energia, modalidade em que deve ser necessariamente renovável, mantendo contrato com a Cemig até 2028. No caso do Minas Náutico, foi firmado um contrato de compra de energia incentivada com a Companhia Paranaense de Energia (Copel), com início de fornecimento em julho de 2023 e garantia de suprimento de energia incentivada até o fim de 2027. Os contratos podem ser renovados.

Então, 2024 chega com mais uma novidade para você se orgulhar do Minas: energia limpa para cuidar melhor do planeta.



Certificado do Minas I



Certificado do Minas II



Certificado do Minas Country



## Sabor modernidade

Totens da Meep tornam rotina minastenista mais ágil

Não tem jeito. Quando a gente está se divertindo, tomando um sol na piscina, jogando com os amigos, colocando o papo em dia, sempre bate aquela fome ou sede. Aí, é hora de saborear as melhores opções de alimentos e bebidas nos restaurantes, lanchonetes e quiosques do Minas. Todas elas agora estão com um sabor adicional, o de modernidade! Isso porque as três Unidades do Clube e o Náutico contam com totens da Meep Soluções, especializada em ticketeria e inovação na experiência de consumo, para agilizar o delicioso momento da gastronomia.

Por meio dos equipamentos instalados nas dependências do Clube, os minastenistas podem ter uma rotina sem filas ao se alimentarem. Os totens permitem autonomia total, onde o usuário consulta o menu e ainda paga pelo que consumir. Então, agora, você já sabe: quando vir os totens em branco e roxo, é só se aproximar da tela *touch screen*, escolher o que quer consumir, e, em seguida, pagar. Agilidade, diversão e os melhores sabores, do jeitinho que os sócios gostam.



Totens da Meep: modernidade para o minastenista

## Oportunidade aos proprietários de imóveis tombados

Através da UTDC, proprietários de imóveis tombados captam recursos financeiros para a manutenção, conservação e restauro desses imóveis que não podem ser demolidos, modificados ou descaracterizados, contando inclusive com a isenção de seu IPTU.

Assim a prefeitura concede o direito de vender o potencial construtivo daquele imóvel para outro, como uma compensação.

A UTDC proporciona a novos empreendimentos uma construção acima do coeficiente básico, possibilitando aumentar o número de pavimentos e/ou a área de construção, podendo alcançar assim seu coeficiente máximo.

Deseja tomar a melhor **Decisão** para seus imóveis tombados e para seus projetos? Conheça nossas soluções!



☎ (31) 3264-5833 ✉ [decisao@decisaoengenharia.com.br](mailto:decisao@decisaoengenharia.com.br)

**DECISÃO**  
ENGENHARIA  
Quem conhece, confia!



# Primeiro passo

Você sabe para que servem as avaliações física e fisioterápica no seu treino?

Com o objetivo de aprimorar o treinamento de forma segura e acompanhar todos os detalhes, a Academia do Minas Náutico, assim como a Academia do Minas, oferece aos seus associados as Avaliações Física e Fisioterápica. Ambas são fundamentais para impulsionar o desempenho dos alunos nas diversas modalidades e funcionam como ponto de partida para um treinamento eficiente e personalizado.

## Avaliação Física

Realizada por um dos profissionais de Educação Física no momento em que o aluno efetua a matrícula na Academia do Clube, a avaliação física deve ser renovada a cada três meses. É a partir dessa avaliação que o aluno consegue acompanhar sua evolução, uma vez que a comparação entre as avaliações apresenta os resultados adquiridos com a prática do exercício. Além disso, o serviço é crucial para que os profissionais realizem os ajustes e progressões adequadas para cada treino, respeitando os princípios do treinamento e alcançando resultados de forma assertiva.

Uma avaliação física contempla diversos testes que permitem uma análise completa do corpo do aluno. Dentre os diversos motivos para realização de uma Avaliação Física, o gerente técnico da Academia do Minas, Bruce Cota, destaca:

- **Anamnese:** “É por meio dela que conseguimos identificar condições de saúde pré-existentes, como problemas cardíacos, respiratórios, ortopédicos ou metabólicos. Saber dessas condições é crucial para adaptar o programa de exercícios de acordo com as necessidades e restrições individuais, permitindo que o treino seja mais seguro”.

- **Determinação do nível atual de condicionamento físico:** “Com os testes realizados, o profissional tem condições

de estipular um programa de treinamento adequado ao atual nível de condicionamento do aluno, definindo metas realistas e adequando as intensidades dos treinamentos”.

- **Avaliação funcional:** “Os testes realizados avaliam a flexibilidade, o equilíbrio, a força e a resistência do aluno, possibilitando a concepção de um programa de exercícios que aborde as necessidades específicas de cada indivíduo”.

O minastenista Pery Quintães Junior, 79 anos, é iniciante na prática da musculação e escolheu a Academia do Náutico para fazer suas atividades. Para montar seu treino, fez a avaliação física. “Decidi

frequentar a academia para fortalecer meu corpo com exercícios e conseguir realizar com segurança as atividades do dia a dia. A avaliação física foi de grande importância para que o instrutor pudesse adequar os exercícios às minhas necessidades físicas, com foco em ganho de força, trabalho de equilíbrio e postura. A Academia do Náutico oferece espaço bem amplo, profissionais competentes e equipamentos modernos. Estou muito satisfeito com a atenção e a receptividade de toda a equipe”, destacou o minastenista Pery.

A Avaliação Física pode ser feita por todos os sócios, com inscrições na recepção da Academia, pelo valor de R\$ 92,63. Aproveite!

Pery Quintães Junior com o profissional Aler Ribeiro





Athos Avelino Pereira em avaliação fisioterápica com Ellison Ernanes

### Avaliação fisioterápica

A avaliação fisioterápica atua tanto de maneira preventiva quanto de reabilitação. Por isso, ela é indicada para um público diverso, sejam indivíduos saudáveis, atletas amadores ou de alto rendimento ou aqueles que possuem alguma limitação física.

O serviço é específico e direcionado para os objetivos do aluno, considerando a realidade de cada indivíduo, como as demandas exigidas durante o trabalho, as atividades de lazer etc., sendo conduzido por um dos fisioterapeutas do Clube que inicia o procedimento com uma anamnese detalhada. Posteriormente, é realizado o exame físico completo, em que são incluídos testes de mobilidade e flexibilidade; testes de força e assimetria; testes de função muscular; testes de padrão de movimento; e testes neurológicos.

“Os testes a serem realizados são escolhidos conforme a necessidade e capacidade funcional específica de cada pessoa, seja ela um idoso, um corredor, um atleta amador ou sedentário. Por exemplo, duas pessoas que se queixam de dores no joelho podem fazer avaliações fisioterápicas distintas. Da

mesma forma, a avaliação preventiva de um corredor que está em busca de melhoria de desempenho inclui análise biomecânica da corrida, diferentemente da avaliação de um idoso visando à prevenção de quedas”, detalhou Cristiane Melo, coordenadora do Curso de Pilates do Minas.

A partir dos resultados obtidos nos testes e nas demais aplicações da avaliação, o fisioterapeuta consegue orientar o aluno e observar se os pontos avaliados estão dentro ou fora do esperado. Assim, o profissional estabelece um diagnóstico que guie precisamente como deve ser a prática na Academia, esporte ou lazer, acelerando a conquista de objetivos individuais com segurança.

A avaliação fisioterápica é recomendada para os alunos do Curso de Pilates do Clube – tanto Náutico quanto Minas Tênis – e para todas as pessoas maiores de 13 anos, independentemente da prática de atividades físicas ou não. A renovação do serviço é decidida pelo profissional minastenista, variando entre três, seis e doze meses.

Aluno do Curso de Pilates do Náutico há seis anos, Athos Avelino Pereira, 72 anos, reconhece que a avaliação fisioterápica é fundamental para a qualidade das aulas. “A avaliação fisioterápica orientou a adaptação e especificação dos exercícios do Pilates às minhas deficiências e necessidades, inclusive alguns resultados da avaliação me surpreenderam”, contou o sócio, que também é aluno das atividades coletivas Liit e Aqua Fit.

As avaliações são ferramentas essenciais para garantir a segurança, a eficácia e a personalização de um programa de exercícios, maximizando os benefícios e minimizando os riscos de lesões. Não é apenas sobre treinar. É sobre treinar com propósito, conhecimento e acompanhamento para atingir seus objetivos de forma rápida e segura. O serviço pode ser contratado por todos os sócios, pelo valor de R\$ 185,47, com inscrições na recepção da academia.

Ficou interessado? Marque já a sua avaliação no Clube para conhecer ainda mais o seu corpo, otimizar e transformar o seu treino em uma jornada personalizada para o sucesso.



## Prepare a fantasia

Minas Náutico promove dois eventos especiais de Carnaval para os sócios

O Minas Náutico entrou no clima da festa mais alegre do ano e oferece, nos dias 11 e 13 de fevereiro, muita diversão para toda a família, com dois eventos gratuitos aos sócios do Náutico e do Minas Tênis com adesão.

No dia 11/2, domingo de Carnaval, a partir das 12h, no Bar da Lagoa, o Grupo Ali de Mineiro faz um tributo ao samba de raiz e apresenta repertório com canções de Cartola, Clara Nunes, Noel Rosa, entre outros grandes nomes.

Já na terça-feira de Carnaval, dia 13/2, das 10h às 15h, a folia é no Salão de Festas do Pavilhão de Esportes e Eventos, com entrada gratuita e exclusiva para sócios do Náutico e do Minas Tênis com adesão. Primeiro, o grupo BateRebate realiza brincadeiras musicais e muita interação com as crianças. Em seguida, a Charanga do Bororó, que faz parte da Banda Mole de Belo Horizonte, interpreta as famosas e saudosas marchinhas.

E tem mais! A equipe Rajão Animação chega com brincadeiras e gincanas para garantir o entretenimento de todos. Regado a pipoca e algodão-doce, o Carnaval no Náutico é sinônimo de pura alegria. Capriche na fantasia e venha curtir!

## Náutico no Instagram

O @minasnautico chegou com tudo! O canal do Minas Náutico no Instagram foi lançado em janeiro e traz todas as informações sobre o clube minastenista da Lagoa dos Ingleses. Por ele, os sócios ficam por dentro das atividades, serviços e da programação de eventos, acompanham o dia a dia do Náutico e ainda recebem as novidades em primeira mão. O canal é um importante espaço para o Clube se aproximar ainda mais dos sócios, que, além de se informarem ainda podem interagir, compartilhar os conteúdos e tirar suas dúvidas.

Que tal seguir agora o @minasnautico? Junte-se à comunidade minastenista, curta, comente e não perca nenhum momento do seu clube do coração.



Siga o @minasnautico no Instagram



Grupo Ali de Mineiro traz o melhor do samba de raiz no dia 11/2

### Carnaval do Náutico

Data: 11/2 (domingo)

Horário: 12h

Local: Bar da Lagoa

Show: **Grupo Ali de Mineiro** (samba de raiz)

Data: 13/2 (terça)

Horário: 10h às 15h

Local: Salão de Festas do Minas Náutico

Atrações: **Grupo BateRebate, Charanga do Bororó e Rajão Animação**

Eventos gratuitos e exclusivos para sócios do Náutico e do MTC com adesão.



FAÇA JÁ SUA MATRÍCULA NA  
**CULTURA INGLESA**  
E PARTICIPE DO SORTEIO



**1 IPHONE 15  
PRO MAX**

VÁLIDO PARA MATRÍCULAS ATÉ 29/02  
CONSULTE O REGULAMENTO



**+30% DE DESCONTO**

- CURSOS AO VIVO PELA INTERNET -

**+20% DE DESCONTO**

- PARA OS CURSOS PRESENCIAIS -





## Solidariedade em ação

Programa realiza doação de produtos arrecadados no fim de 2023

O Minas Tênis Solidário realizou, em janeiro, doações de alimentos e produtos de limpeza arrecadados em ações promovidas no fim de 2023. A primeira delas foi a entrega dos 174 kg de alimentos arrecadados no Troféu Brasil e no Grand Prix Nacional de Judô, realizados em dezembro de 2023 na Arena UniBH, para a Associação Educacional de Vespasiano, que mantém o projeto social Avança Judô. A instituição é uma parceira antiga do programa minastenista e visa a criação de condições e oportunidades para que todas as crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social possam desenvolver, por meio do esporte, o seu potencial como pessoas e cidadãs.

Também em dezembro de 2023, o evento Corrida de Natal, com a participação de sócios corredores,

arrecadou 134 detergentes, 111 l de água sanitária, 155 l de desinfetante e 30 kg de sabão em pó. Os kits de limpeza foram distribuídos para a Creche Tia Dolores, que acolhe pessoas com paralisia cerebral, e para o Lar Teresa de Jesus, que atende pacientes em tratamento oncológico em Belo Horizonte, residentes no interior e seus familiares.

“Em nome dos gestores e voluntários do Minas Tênis Solidário, agradeço o engajamento dos sócios que fizeram suas doações de alimentos ou produtos de limpeza. Essas ações proporcionam melhores condições básicas para quem mais precisa. É importante que todos continuem contribuindo com as iniciativas do programa”, enfatizou a diretora de Responsabilidade Socioambiental do Minas, Celinha de Oliveira.



Voluntários realizam doação de alimentos e kits de limpeza para instituições parceiras

## Cuidado com os animais

Projeto Castração Ecológica o novo parceiro do Minas Tênis Solidário

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil possui cerca de 30 milhões de animais abandonados. Por isso, a castração é importante ao possibilitar o controle populacional desses animais, que sofrem muito nas ruas com fome, frio, atropelamentos e maus tratos.

O Minas Tênis Solidário se sensibiliza com a causa e se uniu ao projeto Castração Ecológica, realizado em Belo Horizonte há 4 anos, com a arrecadação de tampinhas de garrafas para investir em castrações de animais abandonados. Para cada castração, são necessários 160 quilos de tampinhas.

Val Consolação, presidente da ONG Vida Animal, foi a

idealizadora do projeto e coordena as ações ligadas a ele. “Ajudamos a melhorar a situação dos animais abandonados. O nosso projeto já possibilitou uma média de 200 castrações por ano. Esperamos que a parceria com o Minas Tênis Solidário nos ajude a fazer ainda mais. Nossas expectativas são altas, já que o Minas é uma instituição tão forte e importante”, comentou Val.

E os minastenistas podem ajudar com a doação de tampinhas, que devem ser entregues em uma das portarias das três Unidades ou do Náutico. Vale lembrar que esta é uma ação diferente da Campanha de Lacres, por isso, os coletores de lacres não são coletores de tampinhas. E os produtos precisam ser entregues bem acondicionados, separadamente. Participe!





## A saúde cardiovascular da mulher pós-menopausa merece atenção redobrada

As células envelhecem, perdendo função. É uma regra programada na vida celular, a partir do código genético. O número de alterações celulares que começam a ocorrer, determinando perda de função e morte celular, aumenta a partir dos 50 anos de idade. A gente percebe uma mudança muito importante nas células que compõem o coração e os vasos sanguíneos. Eles se enrijecem com as alterações de envelhecimento. Além disso, os músculos também perdem função e a capacidade motora tende a diminuir, assim como a quantidade de cálcio nos ossos e nos órgãos.

### A mente também muda para as pessoas 50+?

Começa o que as pessoas costumam determinar de segunda metade da vida. O indivíduo então percebe que ele já viveu pelo menos metade da sua vida, se não mais. E a partir daí, a sua capacidade de gerir planos e lidar com ansiedades e perspectivas futuras muda muito. Muda com o aumento da ansiedade e com uma sensação de menor capacidade de lidar com essas incertezas. Um dos exemplos é que antigamente, aos 50 anos, os pais normalmente já viviam com uma situação de filhos independentes e essa realidade se tornou completamente diferente agora.

Portanto, as mudanças na mente são muito variáveis de indivíduo para indivíduo. Mas, em geral, você tem noção da limitação do tempo maior do que se tinha antes, e isso costuma gerar uma crise de ansiedade e alterações secundárias. A presença desse sentimento pode deixar o choro fácil, provocar desânimo e uma menor capacidade de se realizar coisas. Se isso não for tratado muito bem do ponto de vista psicológico, pode afetar muito a vida das pessoas. É preciso buscar ajuda se esses sentimentos forem constantes.

## Homens e mulheres envelhecem de formas distintas?

Sim! E isso deve ser sempre lembrado tanto pelas pessoas em geral quanto pelos profissionais de saúde. São vivências muito diferentes. O que acontece do ponto de vista hormonal com as mulheres, a partir do envelhecimento, é a redução do estrogênio, responsável pela idade fértil e regularidade dos ciclos menstruais. A diminuição deste hormônio, que possuía várias ações benéficas sobre o sistema cardiovascular, causa a incidência de eventos como infarto, AVC e morte cardíaca. Dessa forma, as mulheres igualam-se às taxas dos homens que nunca estiveram protegidos pelo estrogênio.

E eu chamo a atenção aqui dos colegas em relação a essas diferenças, para que as mulheres não recebam um cuidado de saúde pior do que os homens ao terem essas alterações negligenciadas e, por fim, terem problemas menos diagnosticados.

### Como chegar bem aos 50 anos?

É muito mais efetivo você evitar doenças do que reparar o corpo de alguém com doença estabelecida, por mais avanços que a medicina tenha alcançado. Então, essa pergunta me faz trazer a importância de enfatizar para todos a necessidade de se prevenir doenças sob todos os aspectos do ponto de vista de vacinação e de comportamentos de saúde. É preciso, o mais cedo possível e ao longo de toda a vida, se ter uma alimentação saudável, fazer visitas regulares ao médico e seguir a linha terapêutica da escolha do paciente. Portanto, escolha um determinado médico em quem você confie e permaneça nesse médico ao longo da sua vida, porque isso vai trazer

## Mantenha uma postura de cuidado com a própria saúde em todos os lugares e todos os dias

Viagens e sonhos 

**TOUR JACKSON**  
EMPRESA DE TURISMO

VIAGENS NACIONAIS,  
INTERNACIONAIS E MARÍTIMAS

 JACKSON E ZÂNIA (31)99669-3210 / 99701-2805  
LOJA (31) 3516-8351

2024



E VÁRIOS OUTROS DESTINOS  
MENDOZA, BUENOS AIRES, SAN ANDRÉS,  
DESTINOS EUROPEUS E MUITO MAIS!

## SANTÍSSIMO RESORT TIRADENTES/MG – 2024

DIAS DE SEMANA  
COM CAFÉ E ALMOÇO



TARIFAS PROMOCIONAIS  
ATÉ DEZEMBRO DE 2024

EXCETO JULHO E SEMANAS DE EVENTOS NA CIDADE

## CRUZEIROS MARÍTIMOS

  *Saídas do Brasil (RJ e Santos)*



FAÇA SEU ORÇAMENTO

E fora do Brasil (Internacionais)



vários benefícios, além de várias vantagens para evitar a ocorrência de uma doença. Somado a isso, evite o álcool, os cigarros, como o eletrônico, pratique atividades físicas regularmente e tenha uma postura de cuidado com a própria saúde todos os dias e em todos os espaços, no ambiente familiar, no trabalho, com amigos; sempre mantenha os bons hábitos de saúde de forma integral. Sendo importante ter um acompanhamento nutricional profissional, sem seguir modismos, no âmbito da cardiologia, eu cito uma dieta com baixa taxa de sal, baixa taxa de alimentos de origem animal, evitar aqueles ricos em gorduras e manter um alto consumo de frutas, vegetais, grãos e castanhas e óleos vegetais.

### As atividades físicas a partir dos 50 anos devem mudar?

A atividade física se torna ainda mais importante. E como fazer uma atividade física segura a partir dos 50 anos? Sem dúvida nenhuma, se o paciente tiver acesso, deve ter sempre o acompanhamento de um profissional específico, seja ele de fisioterapia ou da educação física, para orientar a prática que não vai gerar mais dano do que benefício. Porque, à medida que o indivíduo envelhece, as lesões são de tratamento mais prolongado, às vezes nem completo, gerando então danos que permanecem. A atividade aeróbica regular, que acontece cinco vezes por semana ou mais na vida dos pacientes, é de muita importância para que ele mantenha a sua capacidade cardiovascular preservada. Então, essa atividade física aeróbica deve ser feita de forma segura.

### Cuide-se no Minas

Siga as recomendações do cardiologista Eduardo Belisário Falchetto e comece a fazer uma atividade física no Minas! A Academia oferece os Cursos de Musculação, Pilates, CorpoMente e Atividades coletivas, para diferentes interesses e todos com o acompanhamento de profissionais especializados e atendimento direcionado a cada necessidade. Além disso, nos espaços de lazer livre nos quatro Clubes, como as quadras e piscinas, é possível os associados se exercitarem individualmente ou em grupo, com foco no cuidado da saúde.

A vida muita de formas diferentes para homens e mulheres, alerta Falchetto



## Atenção na fila

Fique atento aos comunicados e chamadas das filas de espera



Conheça o Curso de Música do Minas



Cursos Esportivos e Artísticos retornam às atividades este mês

O início do semestre letivo é sempre um período muito aguardado pelos minastenistas interessados em se matricular na Academia ou nos Cursos Esportivos e Artísticos do Minas. As chamadas da fila de espera já estão em andamento, por isso, é fundamental que os sócios mantenham seus cadastros atualizados e fiquem atentos às comunicações do Clube para não perderem seu lugar. Aqui estão algumas informações importantes para quem espera se tornar aluno do Minas:

- As inscrições para a fila de espera são realizadas de forma virtual pelo site do Minas ou pelo aplicativo do Clube, presencialmente nas Centrais de Atendimento do Clube, nas Recepções da Academia.
- Os associados podem

consultar suas posições na fila de espera pelo site do Minas ou pelo aplicativo.

- A comunicação sobre a chamada na fila de espera é realizada via Whatsapp, SMS e e-mail. Portanto, é fundamental que os sócios estejam com suas informações de cadastro atualizadas para não perderem o prazo de matrícula, caso sejam chamados.
- Após ser chamado, o sócio tem até 7 (sete) dias corridos para efetuar a matrícula. Caso contrário, perderá sua posição na fila de espera.
- A matrícula nos cursos pode ser realizada pela Área do Associado, no site do Minas, pelo aplicativo do Clube, pessoalmente nas Centrais de Atendimento ou nas Recepções das Academias.

### Somente para os Cursos Esportivos e Artísticos:

- Para realizar transferências entre modalidades, é necessário comparecer pessoalmente às Centrais de Atendimento ou Recepções das Academias.
- No dia em que o associado exceder a idade correspondente à faixa etária requerida na(s) fila(s) de espera em que estiver inscrito, receberá uma notificação com orientações, por meio dos contatos de cadastro, instruindo-o a realizar a transferência para outra fila de espera compatível com sua faixa etária atual.
- Ao ser notificado, este associado terá um prazo de 5 (cinco) dias corridos para efetuar a transferência. Caso contrário, perderá sua posição na fila de espera.
- É importante ressaltar que, ao realizar essa transferência, é considerada a data de inscrição na fila da turma de origem, o que pode resultar em alterações na posição do associado.

## Bem-vindos de volta!

Chegou a hora de recebermos novamente os nossos alunos de todas as faixas etárias e modalidades dos Cursos Esportivos e Artísticos do Clube. A partir do dia 1º deste mês, as aulas são retomadas em todas as Unidades do Minas e no Náutico. O calendário oficial já está disponível no site, contendo detalhes sobre dias letivos, períodos de férias, recessos e feriados.



Acesse o calendário letivo dos Cursos do Minas

## Foco nos estudos

Matrículas para o Acompanhamento Escolar UniBH abrem no dia 5 de fevereiro

O ano letivo está começando e nada como proporcionar a crianças e adolescentes um suporte profissional e personalizado para intensificar os estudos, além de potencializar a aprendizagem. E a partir do dia 5 de fevereiro, estão abertas as matrículas para o Acompanhamento Escolar UniBH, programa oferecido pelo Minas para os associados de 4 a 14 anos que estudam na Educação Infantil e no Ensino Fundamental. O objetivo é que eles possam desenvolver a autonomia nos estudos e habilidades por meio de projetos pedagógicos, com atividades educativas sobre temas diversos.

As inscrições, gratuitas, podem ser feitas de forma on-line, no aplicativo do Minas (iOS ou Android) e na Área do Associado, ou presencialmente, nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II. E as atividades do programa têm início no dia 19 de fevereiro.

O Acompanhamento Escolar UniBH funciona nos Minas I e II, em salas exclusivas e ideais para estudo, com mobiliário adequado, material didático para consulta e elementos lúdicos que auxiliam na aprendizagem e na realização das tarefas escolares. Tudo isso com a orientação de estagiários, estudantes dos cursos de pedagogia, letras e ciências exatas do Centro Universitário UniBH, que patrocina o programa desde 2022.

As atividades são realizadas de terça a sexta-feira, das 8h às 13h, e de segunda a quinta-feira, das 13h às 18h, nas duas Unidades.

No Acompanhamento Escolar UniBH, os minastenistas tomam gosto pelo estudo. Garanta aos estudantes um ano letivo de muito aprendizado e diversão!



No Minas I, sala do Acompanhamento Escolar UniBH fica em frente ao elevador do CF 2



Sala da Unidade II está pronta para receber os alunos em 2024

unibh

 Matrícula on-line para o Acompanhamento Escolar UniBH

# Melhores da telona

Mostra Retrospectiva 2023 é destaque da programação do Cinema em fevereiro

Entre os dias 7 e 21 de fevereiro, as Salas de Cinema do Centro Cultural Unimed-BH Minas promovem a Mostra Retrospectiva 2023. O evento, cuja edição 2022 fez sucesso entre os amantes da sétima arte, é um panorama abrangente em relação às salas de cinema de todo o país e traz os melhores lançamentos do último ano, segundo a opinião de especialistas da área.

Em 2023, o Cinema minastenista comemorou o expressivo número de quase 40 mil espectadores, e um dos eventos de maior público foi a Mostra Retrospectiva, exibida em fevereiro, com as salas lotadas nas sessões dos filmes.

Assim como na última edição, dez programadores do circuito comercial de salas de rua de diferentes estados do Brasil foram convidados para selecionarem os dez filmes que se destacaram em 2023. "A mostra é uma forma de interação das salas do nosso centro cultural com todo o circuito comercial de rua do Brasil por meio dos produtores. As escolhas dos filmes são pautadas a partir de gostos pessoais, mas também em função do que foi uma tendência de público das salas ao longo do ano", destacou o curador da mostra e coordenador das Salas de Cinema minastenistas, Samuel Marotta.

Os responsáveis pela seleção dos filmes são Cavi Borges (Estação Botafogo – Rio de Janeiro), Cláudio Marques (Cine Glauber Rocha – Salvador), Gian Orsini e Tais Pascoal (Cine Bangüê – João Pessoa), Leonardo Bomfim (Cinemateca do Capitólio – Porto Alegre), Marcos Jorge (Cine Passeio – Curitiba), Mônica Kaniitz (Cinemateca Paulo Amorim – Porto Alegre), Rafaella Rezende (Cine Brasília – Brasília), Rosângela Rocha (Cine Vitória – Aracaju) e Samuel Marotta (Minas Tênis Clube). Venha assistir!



## Os 10 filmes escolhidos:

**Retratos fantasmas**  
Kleber Mendonça Filho,  
Brasil, 2023

**Close**  
Lukas Dhont,  
Bélgica, 2022

**Folhas de outono**  
Aki Kaurismäki,  
Finlândia, 2023

**Monster**  
Hirokazu Kore-Eda,  
Japão, 2023

**Mato seco em chamas**  
Joana Pimenta e Adirley  
Queirós, Brasil, 2022

**Sem ursos**  
Jafar Panahi,  
Irã, 2022

**Assassinos da lua das flores**  
Martin Scorsese,  
EUA, 2023

**Culpa e desejo**  
Catherine Breillat,  
França, 2023

**Elis e Tom - Só tinha de ser com você**  
Roberto de Oliveira, Brasil, 2023

**Andança – Os encontros e as memórias de Beth Carvalho**  
Pedro Bronz, Brasil, 2023



Veja a programação completa



# Teatro para todos

Campanha de Popularização é destaque na programação cultural

A 49ª Campanha de Popularização do Teatro e da Dança segue trazendo grandes apresentações ao Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas. Em fevereiro, o destaque é a peça “Desesperados”, uma comédia que aborda temas sociais, como ansiedade, depressão e solidão. É um texto cômico, divertido e sensível dirigido por Maurício Canguçu, conhecido pelo espetáculo “Acredite, um Espírito Baixou em Mim”, e pelo ator e diretor Diego Krisp. Fernando Ceylão, roteirista da Rede Globo, Netflix e Amazon, assina a dramaturgia do espetáculo e apresenta ao público mais de 30 personagens que abordam questões debatidas frequentemente nas salas de terapia.

Completam a programação a peça “Banho de Sol”, a comédia “Amor de Salto Alto”, o humor de “Como se Livrar das Dívidas em 12 Hilárias Prestações” e, para o público infantil, o clássico “A Pequena Sereia”, que comemora 20 anos em cartaz.

Os ingressos de todos os espetáculos têm preço único promocional no Sinparc. A bilheteria do Teatro vende apenas uma hora antes de cada apresentação, caso haja ingressos disponíveis, incidindo entrada inteira, meia-entrada e desconto de sócios e Unimed. Não há vendas pelo site da ticketeira parceira, somente vendas presenciais pela bilheteria.

Garanta sua presença e venha para o Teatro!



Siga o @mtccultura no Instagram

VITOR GOULART

“Desesperados” convida a uma reflexão sobre saúde mental, com foco em solidão, depressão e ansiedade

1º/2

Quinta  
20h



GLITO MUNIZ

## BANHO DE SOL

(Teatro Adulto)  
Classificação: 14 anos  
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc

2/2

Sexta  
20h



VITOR GOULART

## DESPERADOS

(Comédia)  
Classificação: 12 anos  
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc

3/2

Sábado  
20h



DIOGO FARIA

## AMOR DE SALTO ALTO

(Comédia)  
Classificação: 12 anos  
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc

4/2  
Domingo  
16h

**A PEQUENA SEREIA**

(Teatro Infantil)  
Classificação: livre  
Ingressos: R\$ 25 nos  
postos Sinparc



CYNTHIA DIAS

4/2  
Domingo  
18h30 e  
20h30

**COMO SE LIVRAR  
DAS DÍVIDAS  
EM 12 HILÁRIAS  
PRESTAÇÕES**

(Comédia)  
Classificação: 12 anos  
Ingressos: R\$ 25 nos  
postos Sinparc



IMPEREZ

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



21/2  
Quarta  
19h às 21h



**TUDO QUE TE FALARIA  
SE PUDESSE**

Autor: Marco Leite  
Classificação: livre



**BORDA E CONTORNO:  
A FALTA**

Autora: Luiza Camisassa  
Classificação: livre



**CANTOS DE  
MANANKIRI  
(OU HAIKAIS DA  
FLORESTA)**

Autor: Thiago S. Pimentel  
Classificação: livre

**LANÇAMENTOS  
DE LIVROS NO  
CAFÉ CULTURAL**

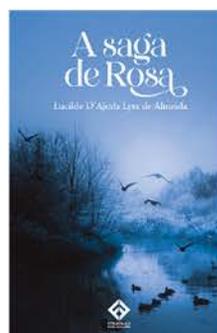
22/2  
Quinta  
18h30 às  
20h30



**PÔR DO SOL ROSA**

Autora: Janaini Silveira  
Classificação: livre

28/2  
Quarta  
19h às 21h



**A SAGA DE ROSA**

Autora: Lucilde D'Ajuda  
Lyra de Almeida  
Classificação: livre



# Venha pra Dança de Salão

Inscrições para as turmas de 2024 podem ser feitas a partir do dia 22 deste mês

Você tem acima de 60 anos e deseja participar do curso de Dança de Salão? O momento ideal chegou! A partir do dia 22 deste mês, as inscrições para as novas turmas já podem ser realizadas nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II. São aulas coletivas dos ritmos Bolero, Samba e Forró, com professores de dança, divididas em quatro turmas: Iniciante I e Intermediária II. Em março, começam as aulas que acontecem todas às segundas-

-feiras, no Salão da Sede Social, no Minas I.

Além de ser um momento de diversão, a Dança de Salão também traz diversos benefícios à saúde do corpo e da mente. Ficou interessado? Então, não perca o prazo das inscrições. As vagas são limitadas! Mais informações: (31) 3516-2000. Confira, abaixo, os eventos do mês do Programa Cabeça de Prata.

## AGENDA DE FEVEREIRO

Quarta

### GRITO DE CARNAVAL

Dias 7

No Salão de Festas do Minas II, das 17h às 21h

Inscrições antecipadas para o Concurso de Fantasias, nas categorias individual e bloco (consultar Regulamento na Coordenação do Programa).

Música ao vivo, *buffet* e decoração temática.

Venda limitada de cadeiras numeradas, somente para associados acima de 60 anos, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, a partir do dia 29/1.

Valor por pessoa: R\$ 120

Quinta

### INÍCIO DAS INSCRIÇÕES PARA A DANÇA DE SALÃO

Dia 22

Informações no texto acima.

Quarta

### TARDE DANÇANTE E COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSARIANTES DE JANEIRO E FEVEREIRO

Dia 28

Minas I – Salão da Sede Social – 16h às 18h30

Música ao vivo com Dingo Trio, serviço de bar, participação de monitores de dança e sorteio de brinde entre os aniversariantes. Evento gratuito e exclusivo para sócios do MTC acima de 60 anos.

## EM MARÇO

Quarta

### COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Dia 13

No Salão de Festas Sede Social, Minas I, às 16h

Uma tarde especial para celebrar o Dia Internacional da Mulher.

*Buffet* de salgados e bebidas (água, refrigerante e cerveja), sorteios de brindes e muito mais.

Venda limitada de cadeiras numeradas, somente para associados acima de 60 anos, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, a partir do dia 26/2.

## XVI Concurso Literário

Confira o texto ganhador da categoria Conto

Nesta edição, confira o texto da sócia Luzia Ordália Braga, ganhadora da categoria Conto. Que sucesso!



Luzia  
Ordália  
Braga

## UMA VIAGEM INESQUECÍVEL

“Viver é melhor que sonhar”

Fernando Ret

(Música “Como nossos pais”

vog de Elis Regina)

D. Miúda, minha sogra, viúva há mais de 10 anos, tinha um sonho. Rever um namorado da adolescência, João Pedro, antes de conhecer seu finado marido. Após um desentendimento, choro reprimido, meias palavras, poucos argumentos, ele se afastou e foi morar em Extrema, terra de seus pais.

Ela então conheceu Arnaldo que se encantou com D. Miúda e passaram a namorar, culminando com o casamento pouco tempo depois. Agora viúva, ela teve a ideia de rever o seu antigo amor, que ainda povoava os seus sonhos.

Procurou-me para confiar seu segredo de mais de meio século. Obstinação, queria encontrá-lo. Queria viver novamente um grande amor e ser feliz para sempre.

Com o nome do rapaz e da cidade, dediquei-me a procurá-lo em jornais locais, com pessoas conhecidas e até pelas redes sociais. Localizado o personagem desta história, ficou mais próxima a possibilidade de revê-lo.

Tratava-se de um senhor, também viúvo, com dois filhos adolescentes, vivendo numa propriedade rural. Pacato, ele frequentava a igreja local e sempre estava presente nos festejos do lugar, acompanhado de parentes e amigos.

A primeira ideia foi escrever uma carta para ele. Não, isto foi descartado pela amiga, que gostava de se arriscar para viver emoções mais fortes. Ela então optou por fazer uma viagem para a cidade, para ver, pessoalmente, as reações dele ao encontrá-la.

Iniciados os preparativos, escolhemos uma data bem interessante – a

Semana da Festa de Santa Rita, padroeira da cidade.

Emoção crescente e ansiedade querendo tomar as rédeas da situação. Mas tudo bem controlado pela amiga. Fomos no meu carro até Extrema, bem na divisa de Minas e São Paulo.

Extrema também era a expectativa do encontro. Seguimos pela estrada apreciando as paisagens, conhecendo pessoas e saboreando comidas no caminho, em breves paradas.

D. Miúda rejuvenesceu vinte anos, ficou leve e ágil, faces coradas, como se fosse uma adolescente. E eu, apreciando aquele arroubo, pensava comigo mesma, será que vai ser bom, vai dar certo, será? Coisa de gente ponderada. Mas logo ela me aparecia radiante, esperançosa. Eu era apenas a testemunha de uma aventura sem precedentes, não me cabia julgamentos.

Seis horas depois chegamos à cidade e nos hospedamos em uma pousada simples, comida caseira, silenciosa. D. Miúda passou a conversar com os moradores. Povo hospitaleiro, simpático, com destaque para a sua religiosidade.

De posse da programação da festa, horários das missas e das apresentações de suas bandas, ela se aprontava e não queria perder nenhum evento.

Guardamos segredo das nossas reais intenções, pois a divulgação poderia atrapalhar o encontro.

Já no terceiro dia da nossa permanência na cidade haveria

barraquinhas com quitandas caseiras, muitas brincadeiras e uma banda com danças típicas da região.

D. Miúda se enfeitou com uma rosa nos cabelos grisalhos e foi andar no meio daquela gente com as amigas que acabara de conquistar.

De repente, ela voltou para me dar notícias. Localizado o amado no meio da multidão ela me disse que iria conversar com ele. Corajosa...

Vejo-a, de longe, se encaminhando ao encontro do seu destino. Os dois se falam e, mesmo de longe, na escuridão da noite, vejo um brilho no olhar do amado e é um brilho de surpresa, coroando o encontro, tão desejado e esperado.

Ela pára e hesita em dar mais alguns passos. Ele se levanta e se aproxima dela. Braços abertos, sorriso escancarado.

Para mim, a felicidade mora aqui em Extrema. Movimentos lentos, emoção à flor da pele, eu vibro por dentro, me considerando a pessoa mais feliz do mundo por presenciar este momento único. E vejo borboletas voando no céu estrelado.



Confira todos os textos participantes.





## Ô abre alas

Confira a programação completa do Carnaval do Minas

O mês mais festivo e alegre do ano chegou. Regado a roupas coloridas e brilhantes, fantasias criativas, adereços pomposos e muito glitter, confete e serpentina, fevereiro é um convite a todos para sair pelas ruas da cidade ou ir aos clubes e espaços de eventos para encontrar com os amigos e celebrar a vida: é tempo de Carnaval!

O Minas contribuiu muito para a popularização da festa em Belo Horizonte. Com a inauguração da Sede Social da Unidade I, em 1940, a vida social belo-horizontina, antes tímida, ganhou bailes e grandes festas carnavalescas no salão de festas. Mais recentemente, os moradores da capital viram a crescente ocupação da folia nas ruas e bairros, com o ressurgimento, em

2009, dos blocos de rua e fanfarras. Desde então, a cidade é tomada, nos primeiros meses do ano, pela expectativa e preparativos da festa. De acordo com dados da Prefeitura de BH, o Carnaval 2023 recebeu 5 milhões de foliões, sendo considerado o maior da história da cidade e um dos maiores do país. O ano de 2024 promete ser ainda maior.

E o Clube, como grande expoente do lazer e do bem-estar dos sócios e da população em geral, além de ter acompanhado essa transformação de perto, oferece sua própria programação trazendo a cada ano uma novidade para o público. Há eventos para todas as idades e interesses, com a diversidade que a folia permite. Confira, a seguir, o roteiro completo, capriche nos looks e não perca!

### BLOCO DO MINAS

Em sua 5ª edição, o Bloco do Minas faz parte da programação oficial do pré-Carnaval de Belo Horizonte, marcado para o dia 4 de fevereiro, das 11h às 17h, com ponto de encontro em frente à portaria da Sede Social da Unidade II. O cortejo é gratuito, aberto para todos, sócios e público em geral, que juntos desfilam pela avenida dos Bandeirantes, rodeando a Praça da Bandeira e retornando ao ponto inicial.

O bloco traz a grande novidade do ano: a estreia da bateria que promete emocionar e animar todos os foliões, em uma apresentação em frente à Unidade II. Com os instrumentos repique, caixa, surdo, tamborim, agogô e chocalho, a bateria é formada por 100 sócios, comandados pelos regentes Vinícius Mesquita

Aline Calixto  
é a atração  
do Bloco do  
Minas 2024







## GRITO DE CARNAVAL

Grito de Carnaval é a folia oficial dos sócios acima de 60 anos

No dia 7 de fevereiro, das 17h às 21h, os sócios acima de 60 anos têm encontro marcado no Salão de Festas do Minas II para o Grito de Carnaval do Cabeça de Prata. Decorado tematicamente, o evento traz o show da banda MP6, com ritmos variados além das tradicionais marchinhas. Além de muita folia, há o famoso Concurso de Fantasias, nas categorias individual e bloco. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas até o dia 6/2, pelo telefone (31) 3516-2084. Para participar da festa, estão abertas as vendas de cadeiras numeradas, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, pelo valor de R\$ 120 (inclusos coquetel de salgados, prato quente, *petit gourmet*, água, refrigerante e cerveja) por pessoa. Ingressos limitados!

## Grito de Carnaval do Cabeça de Prata

Data: 7/2 (quarta-feira)

Horário: 17h às 21h

Local: Salão de Festas do Minas II

Evento exclusivo para sócios acima de 60 anos

Vendas: nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II – cadeiras numeradas limitadas pelo valor de R\$ 120

Mais informações:

(31) 3516-1000 | 2000



Matinê de Carnaval é o evento ideal para curtir em família

## MATINÊ DE CARNAVAL

E tem folia para a criançada também! Para as famílias que ficam em Belo Horizonte durante os dias de festa, a dica são os Matinês de Carnaval, nos dias 11, 12 e 13 de fevereiro, domingo, segunda e terça-feira, das 16h às 20h, no Salão de Festas do Minas II. A música fica por conta da Banda Chukaka, com as melhores canções infantis e sucessos em ritmo de carnaval. Caprichem nas fantasias! O evento é gratuito para sócios do Minas Tênis, mediante apresentação da carteirinha social na entrada. E a partir do dia 2/2, está aberta a venda de ingressos para convidados de sócios nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, pelo valor de R\$ 120 por pessoa. Crianças até 3 anos não pagam.

## Matinê de Carnaval

Data: 11, 12 e 13/2 (domingo, segunda e terça-feira) Horário: 16h às 20h

Local: Salão de Festas do Minas II. Evento gratuito para sócios do MTC.

Ingressos para convidados de sócios: R\$ 120, à venda a partir de 2/2 nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II. Mais informações: (31) 3516-1000 | 2000



## MINAS FOLIA

Para os que gostam de aproveitar os dias de festa, piscina e música ao vivo, a pedida certa é a Minas Folia com shows de Índio, Trem dos Onze e Meu Rei no domingo, na segunda e na terça-feira de Carnaval, dias 11, 12 e 13 de fevereiro, das 11h às 15h. Horário previsto dos shows: 12h. E atenção: neste ano, o evento é no Gramado da Unidade II. Saiba mais:

## Minas Folia

**Dia 11/2 (domingo) - 11h às 15h**

### Gramado do Minas II

O cantor Índio traz um repertório bem brasileiro e, nas apresentações, faz muita interação com o público. Um dos destaques da sua carreira é ter feito parte da gravação e da produção de DVD de 30 anos de carreira do cantor Reinaldo (ex-vocalista do Terra Samba).



## Minas Folia

**Dia 12/2 (segunda) - 11h às 15h**

### Gramado do Minas II

Na segunda-feira de Carnaval, a banda Trem dos Onze apresenta o melhor do samba e do pagode aos minastenistas. O grupo se apresentou no Minas Folia de 2020 e promete repetir o sucesso este ano.



Para fechar o Carnaval, o Minas II se transforma no circuito Barra/Ondina, de Salvador, com show de axé retrô da banda Meu Rei. No repertório, canções eternizadas por Asa de Águia, Chiclete com Banana, Jammil e Uma Noites, Timbalada, Olodum, Ivete Sangalo e Tomate, além de clássicos de Luiz Caldas, Cheiro de Amor, Netinho, Terra Samba e muito mais.

## Minas Folia

**Dia 13/2 (terça)**

**11h às 15h**

### Gramado do Minas II





## FEIJOADA NO COUNTRY

Para fechar em grande estilo o Carnaval do Minas, a Feijoada no Country traz o show do cantor e compositor Jorge Aragão, um dos maiores nomes do samba no Brasil. O evento é no dia 24 de fevereiro, das 12h às 17h, nas quadras de peteca do Minas Country. Com o tema "Feijoada Carioca", o evento homenageia a cultura sambista do Rio de Janeiro. A atração de abertura é a banda Os Brancões (previsto para as 13h), com muito samba, pagode, pop e axé e apresenta show animado e muito brasileiro. Em seguida, com show previsto para as 15h, chega Jorge Aragão.

Com quase 30 anos de carreira, o sambista carioca é conhecido por ser romântico e espirituoso e quase todos os grandes intérpretes de samba (Beth Carvalho, Alcione, Zeca Pagodinho e Martinho da Vila) têm suas canções no repertório. Exclusiva para os sócios do Minas Tênis, a festa inclui feijoada completa, tira-gostos e open bar de cerveja, caipirinha, refrigerante e água. As vendas abrem no dia 5 de fevereiro, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, com mesas de quatro lugares pelo valor de R\$ 1.120 e os ingressos avulsos por R\$ 280. A classificação etária é livre e crianças a partir de 4 anos apresentam o ticket da mesa. E atenção: a camisa personalizada do evento é adquirida na compra do ingresso e seu uso na festa é obrigatório. Esperamos você!



Ícone do samba, Jorge Aragão é a atração principal da Feijoada no Country

### Feijoada no Country Feijoada Carioca

Data: 24/2 (sábado)

Horário: 12h às 17h

Local: Quadras de Peteca do Minas Country

Shows: Os Brancões (13h) e Jorge Aragão (15h) –  
horários previstos

Ingressos: R\$ 1.120 mesa com quatro lugares e ingressos avulsos por R\$ 280, à venda a partir de 5/2, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II

Uso obrigatório da camisa do evento

Evento exclusivo para sócios do MTC

Mais informações: (31) 3516-1000 | 2000



STELLA ARTOIS

ESTRELA BET



Opticalexpress







# Entretenimento

Fevereiro tem muito lazer e recreação no Clube. Confira a agenda completa

## ARVORISMO E MURO DE ESCALADA

Sábados e domingos

10h30 às 14h30 (Minas Country)

## HIDRO DANCE

Projeto Verão

6/1 a 13/2 – 11h às 12h

Minas I (domingos) e Minas II

(sábados e domingos)

Aulas de alongamento e hidro dance

## ATIVIDADES PARA ADULTOS

### Atividades de integração psicomotora monitorada

Foco em equilíbrio, orientação espaço-temporal, memória, ritmo, coordenação motora, esquema corporal, lateralidade, alongamento e fortalecimento muscular. Não é necessário fazer inscrição.

**De segunda a sexta-feira**, na área da lanchonete do Centro de Facilidades (CF 3), no **Minas I**, às 7h30, 8h30 e 9h30; e no gramado do **Minas II**, às 8h e 9h. Em caso de chuva, as atividades na segunda Unidade são transferidas para a quadra coberta de peteca.

### Oficinas de ginástica dance, coordenação e equilíbrio e respiração e relaxamento

De segunda a sexta-feira, às 10h, no Minas I, e às 9h30, no Minas II.

**Mais informações:** (31) 3516-1302.

### Quinta no Country

No dia **29/2**, venha aproveitar um dia cheio de atividades especiais na Unidade campestre. Saída da portaria da rua Antônio de Albuquerque, no Minas I, às 8h30, e passagem pelo Minas II. A inscrição inclui transporte, café da manhã, almoço, atividades e recreação. O evento também conta com música ao vivo, monitores de dança e bingo. Vai ser pura diversão!

As inscrições devem ser feitas a partir do dia 6/2, nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II. Vagas limitadas! **Mais informações:** (31) 3516-1302.

## TORNEIOS INTERNOS

### 1º/2 – Início das inscrições para o Torneio Interno de Tênis Simples

**Inscrições:** até uma semana antes do início de cada categoria, nas Salas de Tênis do Minas I e II ou no Departamento de Entretenimento (P2 do CT, no Minas I).

**Jogos:** segundas, quartas e sextas-feiras, das 18h40 às 22h, e aos sábados e domingos, das 14h às 20h, nas quadras de tênis do Minas I (CL7).

**Programação do semestre:** 2ª Classe Simples – março | 3ª Classe Simples – abril | 4ª Classe Simples – maio | 1ª, 5ª e Iniciantes Simples – junho | +60 anos Simples Masculino – julho.

Premiação para 1º e 2º colocados e participação na Festa de Confraternização do Torneio de Tênis no final do ano.

**Mais informações:** (31) 3516-1301.



Inscrição on-line  
para o Torneio  
Interno de Tênis

### 12/2 – Início das inscrições do Torneio Interno de Squash

**Inscrições individuais:** até o dia 3/3, nas Quadras de Squash do Minas I (guichê do Estacionamento no P2) ou no Departamento de Entretenimento (P2 do CT, no Minas I). Vagas limitadas!

**Jogos:** entre 11/3 e 23/3, de segunda a sexta-feira, das 18h às 22h, e aos sábados, das 8h às 12h, nas quadras de squash do Minas I.

Premiação para 1º e 2º colocados, almoço de encerramento, além de sorteio de brindes para os participantes.

**Mais informações:** (31) 3516-1301.



Inscrição on-line  
para o Torneio  
Interno de Squash





## Uma nova vida

O minastenista Luiz Felipe Innecco, 50 anos, consultor de empresas, compete no triathlon desde 2011, com participação na equipe do Minas desde 2019. Para ele, o esporte transforma vidas. “A prática do triathlon me ensinou muito sobre a vida. Eu não tenho como controlar as aptidões dos meus colegas, as cargas de treinamento deles, as condições de cada um. Lições a respeito de disciplina, de repetição e na dedicação a um sonho eu tenho todos os dias. Olhar no espelho e julgar minhas atitudes mais que olhar para os lados é uma lição importante. Eu treino para ser melhor do que fui ontem e acho que é isso que fazemos por aqui”, destacou.

A também minastenista Andréa Guimarães, 46 anos, assessora de comunicação, pratica corrida, ciclismo e natação desde a infância, o que facilitou a entrada para a equipe de triathlon em 2014. “Realmente, o Minas faz parte da minha rotina, frequento todos os dias e meus três filhos praticamente foram criados no Clube. Me ajuda a viver em BH e a ter uma vida com bem-estar, assim como o triathlon”, explicou Andréa. Segundo ela, o triathlon desafia corpo e mente: “A modalidade me causa também um desenvolvimento intelectual. Ela promove na gente uma organização, uma disciplina, foco e resiliência, porque você vê que são provas que a gente fica até 8h direto competindo. Então, a gente tem que ter um controle mental, uma tolerância, uma paciência frente aos desafios, frente aos obstáculos. O triathlon nos dá também alternativas para poder criar possibilidades frente a algum desafio que aparece no meio do caminho. E isso a gente aplica tanto para a área profissional quanto para a área pessoal”.

Vale ressaltar que para participar da equipe de triathlon do Minas não é necessário ser atleta e nem experiente nas três modalidades. “Triathlon é sinônimo de saúde, determinação, esforço e muito dinamismo, e qualquer associado acima de 16 anos pode praticar”, frisou o instrutor da equipe, Eduardo Teixeira.

## Participe do triathlon do Minas

Quer fazer parte da equipe do Clube? Basta ser maior de 16 anos, preencher um formulário de cadastro, apresentar um atestado médico liberando para atividades físicas e realizar um teste de natação, que consiste em nadar 400 m em até 12 minutos. Teve interesse? Procure o Departamento de Entretenimento, localizado no piso 2 do Centro de Lazer do Minas I, das 9h às 18h, ou pelo telefone 3516-1304. Aproveite o início do ano para incluir o esporte na sua vida!



Instrutor da equipe de triathlon orienta a equipe



Natação é o primeiro esporte da sequência do triathlon, seguido por ciclismo e corrida

# Queremos a América

Gerdau Minas busca heptacampeonato do Sul-americano de Clubes

Alô, alô, pessoal, o bloco do Gerdau Minas está passando! O Carnaval das Guerreiras de Aço está diferente este ano. No lugar das ruas, as quadras. Entre os dias 14 e 18 de fevereiro, a equipe minastenista desembarca em Bauru (SP) para a disputa do Campeonato Sul-americano de Clubes 2024.

A primeira etapa do torneio é disputada em fase única, no formato de pontos corridos. Os dois primeiros colocados de cada chave avançam para a semifinal e a final, respectivamente. Além do título, o torneio também garante aos finalistas a vaga no Mundial de Clubes, previsto para dezembro deste ano. O Gerdau Minas se junta ao Sesi Bauru, anfitrião do torneio, e à equipe boliviana San Martín, na chave B da competição.

O técnico Nicola Negro enxerga o Sul-americano como desafio para o elenco que tem um calendário agitado neste início de ano. "É um torneio de tiro curto e com poucos dias de preparação, já que jogamos pela Superliga no dia 10 de fevereiro. Sabemos que os adversários da nossa chave são fortes e lutaremos para performar bem dentro das quadras e consequentemente levar o título", disse Nicola.

O Minas soma seis títulos na competição, o último deles conquistado na temporada 2021/22. Do elenco que ergueu a taça nesse ano, sete atletas seguem defendendo as cores do Clube. São elas: Thaisa, Carol Gattaz, Pri Daroit, Kisy, Julia Kudies, Rebeca e Luiza Vicente. Naquele mesmo ano, as atletas dominaram a seleção do torneio, tendo Pri Daroit a melhor ponteira e Kisy a melhor



Em alto rendimento na Superliga, as Guerreiras de Aço se preparam para o desafio internacional

oposta e a melhor jogadora.

Paralelamente à disputa internacional, a Superliga Feminina segue a todo vapor. As Guerreiras de Aço terminaram a primeira fase na vice-liderança e buscam o lugar

mais alto da tabela no retorno.

Veja, a seguir, os compromissos do Gerdau Minas em fevereiro e se programe para não perder os jogos na Arena UniBH. Venha para o Minas!

Superliga Feminina Bet7K 2023/24			
Data	Horário	Confronto	Local
1º/2	18h30	<b>Gerdau Minas</b> x Unilife Maringá	Arena UniBH
10/2	18h30	<b>Gerdau Minas</b> x Esporte Clube Pinheiros	Arena UniBH
28/2	21h	<b>Gerdau Minas</b> x Fluminense Football Club	Arena UniBH

### Apoio

As atletas do voleibol feminino do Minas são beneficiadas com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes. O fisioterapeuta Ricardo Carvalho e o preparador físico Alexandre Marinho participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte - Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes



Siga o @mtcvolei no Instagram



NOVO  
*Fastback*  
**ABARTH**



Leo Burnett TM

LIBERTE O **VENENO** QUE VIVE EM VOCÊ.



NO TRÂNSITO, ESCOLHA A VIDA!

## Revelação em destaque

Itambé Minas conta com potência ofensiva na busca por títulos nacionais

Um dos times mais tradicionais do vôlei brasileiro e referência nacional na formação de atletas, o Itambé Minas quer ampliar a galeria de troféus. Dono de 11 títulos nacionais, o time minastenista tem pela frente a disputa das duas competições mais importantes do calendário brasileiro. Atual vice-campeão mundial, o Itambé Minas entra em quadra na busca de mais uma taça da Copa Brasil, cuja fase final está prevista para este mês, e está de olho na reta final da Superliga.

Um dos segredos para se manter no topo e na briga por títulos é a força que vem da torcida, fato que mais uma vez foi comprovado no primeiro turno da Superliga. Tetracampeão do torneio (1999/00, 2000/01, 2001/02 e 2006/07), o Paredão Azul fechou a primeira fase desta edição invicto na Arena UniBH. Com o apoio dos minastenistas, a equipe conquistou seis vitórias jogando em casa e somou 20 pontos no torneio. Assim, encerrou o primeiro turno na quinta posição e, consequentemente, garantiu a classificação para a Copa Brasil.

Uma das armas do time minastenista é o atacante Paulo, de 22 anos e 1,98 m. Revelado nas categorias de base do Clube, o jovem ponteiro foi um dos destaques na conquista da medalha de prata no Mundial de Clubes 2023 e, no momento, é a principal potência ofensiva da equipe. No primeiro turno da Superliga, o jogador foi eleito o melhor em quadra e conquistou o Troféu Viva Vôlei em quatro oportunidades. O bom desempenho também refletiu nas estatísticas: Paulo foi o terceiro maior pontuador do primeiro turno da liga, considerando a média de pontos por sets, e ainda teve o quinto melhor aproveitamento em número de pontos, com 166 acertos, e a quinta melhor eficiência ofensiva, com 57%.

“Esta temporada tem sido uma das mais especiais da minha carreira, pois sinto que estou evoluindo dia após dia. Fiquei muito feliz pelos prêmios individuais que ganhei no primeiro turno, pois representam a evolução do meu trabalho, mas gostaria de destacar a importância de todo o grupo do Itambé Minas. Se estou jogando em alto nível, é porque os meus companheiros também estão se dedicando ao máximo para entregar o melhor desempenho em todos os jogos”, afirmou Paulo.

Natural de Belo Horizonte (MG), o atleta chegou no Clube ainda nas categorias de base e na temporada 2020/21 passou a integrar o elenco do Itambé Minas. O jovem atacante fez parte da campanha do tricampeonato da Copa Brasil, em 2022. Com passagens pelas categorias de base da seleção brasileira e títulos com a camisa amarelinha, Paulo continua com sede de vitórias e espera que o bom momento reflita em novas convocações.

“O primeiro desafio veio no início desta temporada, quando eu tive a oportunidade de mudar de posição. Saí de oposto para voltar a jogar como ponteiro, posição que eu já tinha atuado em momentos anteriores da minha carreira, então agarrei a chance com tudo. Meu maior sonho com a camisa do Itambé Minas é ser campeão da Superliga e colocar a equipe em destaque no cenário internacional. Outro sonho que tenho é o de jogar pela seleção principal, mas acredito que a convocação é reflexo do bom trabalho realizado no Clube, então estou focado em fazer o meu melhor e aprimorar todos os meus fundamentos diariamente”, finalizou.



Siga o @mtcvolei no Instagram

### Apoio

Os atletas do vôlei masculino são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). O técnico Guilherme Novaes, o fisioterapeuta Filipe Augusto e o preparador físico Davidson Alves participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.



# Reforço na área

Minas acerta contratação do armador Cristian Cortés para sequência da temporada

Cortés reforça a Tempestade até o fim da temporada



O Minas acertou, no fim de dezembro, a contratação do argentino Cristian Cortés, de 33 anos. O armador estava no Astros de Jalisco, do México, onde foi vice-campeão nacional. Reforço da Tempestade até o fim da temporada 2023/24, o atleta está à disposição do técnico Léo Costa para a disputa do Novo Basquete Brasil (NBB) e da Copa Super 8.

Cortés foi destaque na liga mexicana nos últimos anos, chegou a seis finais e conquistou três títulos. Por lá, também vestiu as camisas de Abejas de León, Halcones Rojos, Fuerza Regia e Aguacateros de Michoacan. Na Argentina, passou por Estudiantes Concordia, Lanús, Quimsa e Atletico Argentino de Junín. Já no Brasil,

representou o Mogi das Cruzes na temporada 2012/13.

“A minha expectativa é muito grande, sei que estou chegando em uma equipe muito boa e que já está junta, então quero somar ao grupo. É um time que quer ser campeão, então quero ajudar na conquista, com muito esforço e vontade”, afirmou o argentino.

A estreia de Cortés com a camisa minas-tenista foi na vitória diante do Botafogo por 89 a 52, em 8 de janeiro, na Arena UniBH. Até o fechamento da revista, a Tempestade era líder do NBB e disputaria a Super 8, a ser iniciada no fim de janeiro. Acesse o canal @mtcbasquete e acompanhe todos os resultados da equipe.



Saiba mais sobre o Basquete do Minas

## Treinamento de luxo

A fim de aperfeiçoar os fundamentos e noções gerais de basquete dos atletas da base das categorias Sub-11 a Sub-14, o Minas organizou, em dezembro/23, uma clínica exclusiva com o renomado técnico americano Ross Burns. Os treinadores do Clube também puderam trocar conhecimento com o profissional, que trabalhou com diversos jogadores da NBA em quase 20 anos de carreira como treinador.

Por meio do Pro Hoops Pre-NBA Draft Training Combine, Burns auxiliou atletas como Paolo Banchemo (Orlando Magic), Brandon Ingram (New Orleans Pelicans), Jamal Murray (Denver Nuggets) e Tyler Herro (Miami Heat), que hoje atuam na principal liga de basquete do mundo.



Ross Burns ministrou camping para atletas da base minas-tenista

### Apoio

Os atletas do basquete do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal e na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.030745/2022-65 e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Basquete e do Futsal – Ano III, nº 2021.12.0113, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Leonardo Costa, Alexandre Arantes, Fernando Garbin e Rafael Cláudio, o preparador físico Pablo Rebouças e as fisioterapeutas Ellen Exmalte e Marcela Pires participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes. O Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquetebol – NBB 2023-2024 faz parte do Calendário de Campeonatos Interclubes – CBC 2023, e os atletas e comissão técnica do Minas participam conforme o Termo de Compromisso nº 1105/CBI@ – Ciclo Olímpico 2021/2024, parceria Minas e CBC.



# Parceria forte

Itambé é a nova patrocinadora master do futsal do Minas



Acompanhe o  
@mtcfutsal no  
Instagram



Atletas minastenistas já contam com a nutrição dos produtos da Itambé

A temporada 2024 promete ser ainda mais especial para o futsal do Minas. Além de garantir a renovação de jovens talentos e acertar a contratação de peças importantes, o time minastenista ganhou mais um reforço de peso. A Itambé, líder do mercado de laticínios de Minas Gerais, ampliou a parceria com o Minas Tênis Clube e é a nova patrocinadora master da equipe. A empresa, que apoiou o time na temporada 2021, estampa novamente seu logo nos uniformes. Com um acordo de dois anos, a equipe agora se chama Itambé Minas.

O presidente do Clube, Carlos Henrique Martins Teixeira, evidenciou a grandeza da parceria. “Temos muito orgulho de ampliarmos esta aliança porque, afinal de contas, o Minas e a Itambé se completam. São marcas cujos valores se conectam, sempre priorizando a saúde e o bem-estar, então é fundamental seguirmos alinhados com a essência que a Itambé leva aos clientes e consumidores, assim como nós também levamos para os nossos associados, torcedores e todos que gostam do esporte”, destacou o dirigente.

Com origem no coração de Belo Horizonte (MG), o Minas e a Itambé

são duas marcas de muita história e tradição, e seguem construindo uma parceria de sucesso que vem de longa data. A empresa, que já teve a marca estampada no Parque Aquático, hoje é a detentora dos *naming rights* da Arena Itambé – ambos no complexo esportivo da Unidade I. Atualmente, a líder do mercado de laticínios também é a patrocinadora master da equipe de vôlei masculino que, recentemente, conquistou o vice-campeonato mundial. A Itambé ainda patrocina a equipe feminina de vôlei, incentiva o Minas no processo de formação e desenvolvimento de atletas e realiza ações voltadas para os associados nos eventos de lazer do Clube.

Para o gerente de marketing da Itambé, Álvaro Maneira, a “Vitamina Uai” chega para reforçar ainda mais o futsal minastenista. “O Minas sempre foi uma referência quando o assunto é esporte, e a Itambé tem orgulho em fazer parte desta história de sucesso. Valorizamos muito o papel que o Clube tem de transformação social por meio do esporte e na geração de saúde. Isso tem total sinergia com o que a Itambé acredita e busca levar aos consumidores todos os dias, por meio de produ-

tos lácteos feitos com todo carinho e dedicação. Nossa parceria já vem de anos e temos a certeza de que, com o toque da ‘Vitamina Uai’ da Itambé, os resultados serão ainda melhores”, afirmou.

## Esquadrão reforçado

Se fora das quadras a certeza é de uma parceria de sucesso, dentro dela a expectativa é igual. Depois de confirmar a renovação de dez atletas e a contratação do pivô Gui Reis, a equipe Itambé Minas garantiu mais cinco reforços. O fixo e multicampeão Danilo Baron, que tem passagens por grandes clubes e pela seleção brasileira, já se integrou ao elenco. Quem também já se apresentou foi o ala Rodriguinho, vice-campeão da última edição da Liga Nacional de Futsal (LNF) com o Joinville. Os pivôs Pedro Carioca e Guilherme chegam de Campo Mourão. Completando a lista de reforços, o Itambé Minas garantiu o retorno do fixo Gabriel Ferro, que defendeu o Magnus nas últimas temporadas. O jogador foi revelado nas categorias de base do Minas e fez parte da campanha do título da Taça Brasil 2020.



# De olho em Paris

Ano olímpico começa com compromissos internacionais para judocas do EstrelaBet Minas

O ano olímpico já começou a todo vapor para os atletas do EstrelaBet Minas e da Seleção Brasileira de Judô. De olho nos Jogos de Paris 2024, os minastenistas iniciaram as preparações em busca da tão sonhada vaga no principal evento esportivo do mundo. Guilherme Schmidt inaugurou as atividades ainda em janeiro, em Mittersill, na Áustria.

“Particpei de um treinamento de campo internacional com os principais atletas da minha categoria. Foi muito bom para poder ajustar alguns detalhes e ver o que precisa ser melhorado até os Jogos Olímpicos de Paris”, avaliou o atleta, atual quarto

colocado no ranking mundial da categoria meio-médio (até 81 kg).

A primeira competição do judoca do Minas em tatames internacionais é o Grand Slam de Paris, de 2 a 4 de fevereiro. “Para mim, é especial por ser na cidade onde ocorrem os Jogos este ano. Por isso, quero conquistar a medalha de ouro e me ambientar melhor com a França”. Na sequência, Schmidt também participa de mais um treinamento de campo internacional, ainda em solo francês. “Quero continuar ajustando todos os pontos até os Jogos Olímpicos, que é meu grande objetivo para 2024”.

Quem também representou o Clube e o Brasil na Europa foi Gabriella Mantena. Segunda melhor brasileira no ranking entre as meio-médias (até 63 kg), a judoca do EstrelaBet Minas disputou o Grand Prix de Portugal, em Odivelas, entre 26 e 28 de janeiro. Até o fechamento da edição, a atleta minastenista ainda não havia subido ao tatame. Acompanhe todos os resultados pelo canal do Instagram @mtcesporte.

Medalhista de prata no Grand Prix do ano passado, a minastenista de 23 anos quer repetir os bons resultados nesta temporada e ganhar ainda mais moral. “Pretendo ir bem neste ano para continuar pontuando e, quem sabe, conquistar a minha vaga para a Olimpíada de Paris”, avaliou.

Schmidt disputa competição no palco da Olimpíada



Mantena ainda sonha com uma vaga em Paris 2024



Saiba todas as novidades do EstrelaBet Minas

## Apoio

Os atletas do judô do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes. O preparador físico André Ferreira e o fisioterapeuta Vitor Reis participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes.

**ESTRELA  
★BET**



## Partiu, Doha

Atletas do Teknisa/Arezzo&Co/Minas disputam o Campeonato Mundial de Natação

O ano de 2024 mal começou e os atletas do Teknisa/Arezzo&Co/Minas já têm importantes compromissos internacionais neste mês. Entre 11 e 18 de fevereiro, Aline Rodrigues, Eduardo Moraes e Fernando Scheffer caem na piscina do Centro Aquático Hamad, em Doha, no Catar, para a disputa do Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos.

Antes do Mundial, Eduardo e Aline fizeram uma preparação específica em Livigno, na Itália, em um treinamento de altitude. A ideia era aumentar a capacidade aeróbica dos atletas, já que grandes elevações estimulam o corpo a elevar a produção de hemácias no sangue devido à falta de oxigênio.

Com isso, quando voltam para altitudes mais próximas do nível do mar, a captação de oxigênio é maior e a oxigenação no sangue também, alcançando mais resistência durante as provas.

“Esse mundial agora é muito importante para já começarmos o ano bem. As expectativas existem, mas sabemos que não é o alvo principal da temporada. Ainda assim, com todo esse treinamento, acho que vamos performar bem para o Brasil. O objetivo principal do ano é buscar a classificação para os Jogos Olímpicos de Paris”, afirmou Eduardo.

Com experiência olímpica no currículo, Aline quer repetir o feito de Tóquio 2020 e se classificar para mais uma edição da Olimpíada. “Tenho boas expectativas para o Mundial, principalmente por ocorrer durante minha preparação para a seletiva olímpica. O meu grande objetivo deste ano é conquistar uma vaga em Paris 2024”, garantiu.



Aline Rodrigues e Eduardo Moraes fizeram treino específico na Itália, em janeiro

### Campeonato Mundial de Doha 2024

**Aline Rodrigues** – revezamento 4x100 m e 4x200 m livre  
**Eduardo Moraes** – revezamento 4x200 m livre  
**Fernando Scheffer** – 200 m livre e revezamento 4x200 m livre

### Nova temporada

Depois de um período de descanso após um ano intenso de competições, as equipes das categorias de base do Arezzo&Co/Minas estão de volta às atividades visando a temporada 2024. Os primeiros compromissos estão previstos para começar em março com o tradicional Torneio Metropolitano de Natação, disputado no Parque Aquático Arezzo&Co, no Minas I. Vamos sempre em busca de mais, turma!



Equipes de base já retomaram as atividades em 2024

### Apoio

Os atletas da natação do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovado na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.030745/2022-65 e Olímpico de Natação – Minas Tênis Clube, processo nº 71000.052257/2023-90. Os técnicos Bruno Neves, Clarisse Vasconcelos, Felipe Troni, Joanna Tosta, Leandro Nunes, Lidia Mello, Livia Caroline, Mariana Pires e Mauro Dinis, os preparadores físicos Wander Pires e Gabriel Souza e a fisioterapeuta Tatiana Moreira participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.

ESTRELA  BET

# Palpite Grátis

18+ Jogue com responsabilidade.



Palpitar é bom, grátis é ainda melhor

#palpitegrátisvoltou

Acesse o site:  
[gratis.estrelabet.com](https://gratis.estrelabet.com)



## No Egito

Bernardo Actos e Caio Souza abrem a temporada na Copa do Mundo etapa Cairo



O técnico Ricardo Yokoyama entre os atletas Bernardo Actos e Caio Souza

Em ano olímpico, toda a batalha é uma guerra. Em busca da última vaga que resta para a ginástica artística brasileira, Bernardo Actos e Caio Souza abrem o calendário de 2024 na Copa do Mundo de Ginástica Artística etapa Cairo, disputada na capital do Egito entre os dias 15 e 18 de fevereiro. O técnico Ricardo Yokoyama é quem acompanha os atletas na competição.

São tempos promissores para as duas jóias do Minas Tênis Clube. Enquanto Bernardo Actos vem de uma temporada de sucesso, em que se revelou como um forte nome para o Time Brasil nos próximos anos, Caio Souza retoma o posto de atleta mais completo da modalidade voltando às competições após seis meses fora.

Em agosto do ano passado, Caio rompeu o tendão de Aquiles durante um treino. A lesão é comum entre praticantes de esportes de impacto e seu tempo de recuperação varia entre 6 e 8 meses. Nesse período, o ginasta contou com a eficiência da equipe multidisciplinar do Clube para uma recuperação rápida e em alto nível. "Foram meses de muita luta para poder representar meu país e

levar o nome do Minas para o mundo novamente. Compartilho esse mérito com os meus técnicos, fisioterapeuta, médico, nutricionista e psicólogo", disse.

Ao lado dele, o também ginasta Bernardo Actos revela grande entusiasmo ao entrar na disputa pela vaga na Olimpíada. O atleta saiu de Sete Lagoas aos seis anos de idade para integrar as categorias de base do Minas e agora, aos 24, sonha com Paris. "Fiquei muito feliz com a convocação, a temporada passada foi muito boa e vou lutar para que esta seja ainda melhor. Meu grande objetivo é a Olimpíada e, por isso, todas as competições que temos até lá são importantes e preparatórias", concluiu o ginasta.

Os Jogos Olímpicos só começam em julho, mas o calendário da modalidade não para. Em março e abril, os atletas disputam mais uma etapa da Copa do Mundo e buscam preencher a vaga que resta para Paris. Além disso, as tradicionais competições estaduais e nacionais, como o Troféu Brasil, o Campeonato Brasileiro e o Campeonato Estadual, prometem render muitos pódios para o Clube em 2024. Vai, Minas!



Siga as ginásticas no @mtcesporte no Instagram

### Apoio

Os atletas da ginástica contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e são beneficiados com recursos do Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e da Ginástica Ano II, aprovado na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. O preparador físico Leandro Souza e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução no 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes (CBC)



GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.



# O sonho continua

Ginastas do Minas buscam vagas nos Jogos Olímpicos de Paris



O ano de 2024 mal começou e já é possível sentir o espírito olímpico. Com a magia dos Jogos, o que também se intensifica é a preparação dos atletas em busca de vagas para Paris 2024. Mais do que carimbar o passaporte, significa entrar para um seleto grupo de atletas de todo o mundo e ter o nome marcado para sempre na história do esporte.

Sonho esse que é compartilhado pelos ginastas Rayan Castro e Alice Gomes que diariamente dividem a rotina de treinamentos no Minas. Entre os dias 23 e 25 de fevereiro, os atletas disputam mais uma etapa da Copa do Mundo de Ginástica de Trampolim, classificatória para os Jogos, na cidade de Baku, no Azerbaijão. Com a seleção brasileira, eles buscam pontos no ranking mundial.

Mesmo já tendo disputado oito etapas da Copa do Mundo ao longo da carreira, para Rayan cada fase representa mais um passo rumo ao sonho olímpico. “De todas as etapas que disputei, sem dúvidas a primeira foi a mais especial. A competição foi na Rússia, eu tinha apenas 17 anos e consegui somar pontos para o ranking mundial. Foi ali que, de fato, me senti dentro da corrida olímpica.

A Copa do Mundo é uma das principais disputas do nosso calendário e, como algumas vagas para Paris ainda estão em jogo, as próximas etapas são ainda mais importantes”.

Depois da competição no Azerbaijão, os ginastas ainda têm duas etapas da Copa do Mundo antes da Olimpíada. Nos dias 13 e 14 de março, Rayan e Alice sobem no trampolim em Alkmaar, na Holanda. Logo na sequência, os ginastas disputam a etapa decisiva, de 22 e 24 de março, na etapa de Cottbus, na Alemanha.

“O ano olímpico já tem uma atmosfera especial e, com tanta coisa em jogo, o nível fica ainda mais alto. Todos querem competir nos Jogos, conquistar medalhas e sentir na pele o espírito olímpico. É isso que me move também, então vou continuar focado em conseguir representar o Minas e o Brasil em Paris 2024”, afirmou Rayan.

O ginasta, que em 2023 conquistou a medalha de prata nos Jogos Pan-americanos de Santiago, relembrou os primeiros saltos no trampolim. Incentivado pela mãe e pela avó, Rayan chegou

no Minas com 10 anos de idade, após ser aprovado em um teste de seleção sem nunca ter tido contato com a modalidade. O menino espoleta, que vivia saltando de um lado para o outro, segue vestindo o azul e branco minastenista depois de mais de uma década. E o atleta está a poucos saltos de conquistar uma das façanhas mais incríveis do esporte.

“O meu sonho desde criança é ser um atleta olímpico. O Minas abriu as portas para mim e, ao longo dos anos, se tornou a minha casa. O sonho que era apenas meu, passou a ser também de todos que fazem parte do meu dia a dia e ajudam no meu desenvolvimento, como os técnicos e os membros da equipe multidisciplinar. Já conquistamos feitos importantes e sinto que a ginástica brasileira passou a ser mais respeitada, muito em função do profissionalismo de dezenas de especialistas. Carrego com muito orgulho todos que contribuíram de alguma forma para que eu chegasse até aqui, especialmente a minha mãe e minha avó”, finalizou.

Rayan Castro busca classificação para Paris 2024

## Apoio

Os atletas da ginástica contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). Os técnicos Alexandre Rungue (GT) e Sílton Furiati (GT), o preparador físico Leandro Souza e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes (CBC).







Pedro Nastrini e Matheus Barros garantiram a dobradinha no pódio da categoria 14 anos



Mariana Ramos foi ouro nas duas etapas do circuito



Na categoria 18 anos, Esther Cerqueira conquistou três medalhas



Seguindo os passos de sua dupla, Laura Nastrini também garantiu a prata na Simples

#### Apoio

Os atletas do Tênis contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal e na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.030745/2022-65 e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e da Ginástica – Ano II, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Daniel Klaion, Fernanda Ferreira e Maurício Davis, o preparador físico Philippe Marques e a fisioterapeuta Bruna Melato participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.



Siga o tênis no Instagram [@mtcesporte](https://www.instagram.com/mtcesporte)



GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.





Aline Rodrigues do Teknisa/Arezzo&Co/Minas: treinos a todo vapor

## O Ouro é o limite

Modalidades individuais recebem apoio de projetos no Minas

Em cinco meses, os olhos do mundo estarão vidrados em Paris, durante os Jogos Olímpicos 2024. O maior evento multiesportivo do planeta recebe atletas que disputam diversas modalidades coletivas e individuais. No Minas, além do apoio via projetos das leis de incentivo ao esporte às modalidades coletivas, como Vôlei e Basquete, as iniciativas apoiam, ainda, as individuais: Ginástica Artística, Ginástica de Trampolim, Natação, Tênis e Judô.

Os esportes são apoiados pelos projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração da Ciências do Esporte e Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024. Além dos dois projetos, outros apoiam individualmente as modalidades, como o Projeto Formação e Desenvolvimento de atletas do Tênis e de Ginástica – Ano II, o Projeto Olímpico de Natação Minas Tênis Clube e o Projeto Olímpico de Judô 71000.075383/2022-31.

Ao longo dos últimos anos, os atletas e a equipe técnica têm se dedicado fortemente ao sonho da classificação olímpica: disputar os Jogos Olímpicos é o auge da carreira de qualquer esportista. E, no Minas, o foco é sempre alcançar o topo! Para isso, as equipes, da base à ponta, se estruturam para diariamente alcançarem a excelência.

No Tênis, o Minas possui quatro categorias, reunindo 36 atletas dos 11 aos 19 anos. Por sua vez, o Judô soma 108

atletas, divididos em cinco categorias, dos 11 anos até o Sênior, sem limite de idade, sendo que, por ano, em média, oito atletas da base sobem para a equipe de ponta. Com mais categorias, 12 ao todo, a Natação do Minas reúne 356 atletas, a partir dos sete anos de idade, e, em geral, quatro atletas da base são promovidos à ponta anualmente na modalidade.

Ao todo, a Ginástica Artística soma 36 atletas divididos em cinco categorias, a partir dos seis anos de idade, sendo que, por ano, dois atletas da base são escalados para a ponta. No caso da Ginástica de Trampolim, são 29 atletas em seis categorias, a partir dos seis anos de idade, com média de dois atletas promovidos da base para a ponta por ano.

Para o Tênis, o Judô, a Natação, a Ginástica Artística e a Ginástica de Trampolim do Minas, os próximos meses são de treino e expectativa, dias de sonhar com a ida para Paris e com a volta recheada de histórias e medalhas.



GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE



# Lei de Incentivo ao Esporte **OBRIGADO!**

Com o seu apoio, o esporte brasileiro  
se torna cada vez maior!



## Intercâmbio no Clube

A Unidade I recebeu a visita, em janeiro, de 10 alunos da *Long Island University*, universidade de Nova Iorque licenciada pela *International Consulting Network (Icon)*, organização de consultoria global sem fins lucrativos liderada por estudantes de todo o mundo. O objetivo da visita dos alunos foi conhecer a estrutura do Clube e as atividades guiadas pelos quatro pilares que norteiam a atuação do Minas: Esporte, Cultura, Educação e Lazer. Durante a visita, o corpo executivo do Minas fez uma apresentação sobre as áreas do Clube e suas atribuições e guiou os alunos em um *tour* pela Unidade, destacando a excelência dos serviços prestados aos sócios e seu papel como referência nacional na formação dos atletas. Na foto, os dez alunos e a diretora-executiva Graziela Fuzaro com o presidente minastenista, Carlos Henrique Martins Teixeira, e o diretor da Assessoria de Projetos Esportivos do Minas, Carlos Antonio da Rocha Azevedo.



## Vamos dialogar?

Anote na agenda: a primeira edição da Ouvidoria Itinerante em 2024 é no dia 9 de março, a partir das 10h, na Sede Social do Minas Country, com a presença dos diretores-ouvidores do Minas. Com o intuito de aproximar o Clube da família minastenista, este é um momento fundamental para os associados se manifestarem quanto aos serviços prestados e esclarecerem suas dúvidas. Nesse sentido, a Ouvidoria Itinerante é uma forma de ampliar o diálogo entre a Diretoria e os sócios, garantindo que o Minas atenda às demandas dos associados. Participe!

- 📅 1ª Ouvidoria Itinerante de 2024:
- 📅 9 de março (sábado)
- 🕒 10h
- 📍 Sede Social do Minas Country
- ☎️ (31) 3516.1370
- ✉️ ouvidoria@minasc.com.br
- 🌐 minasteniscube.com.br



## Felicitações

O diretor e fundador do *Jornal MG Turismo*, o minastenista Antônio Claret Guerra, completou 70 anos no dia 16 de dezembro de 2023 e, para celebrar este marco tão importante, ele recebeu familiares e amigos durante um coquetel no restaurante do Minas II, no dia 20 de dezembro. Antônio, um dos fundadores da Associação Brasileira de Jornalistas de Turismo (Abrajat), é uma das referências na mídia mineira. O Minas Tênis Clube parabeniza o minastenista pelos seus 70 anos. Na foto, Antônio Claret Guerra, sua esposa, Maria Sueli Calais Guerra, Sandra Coelho, do jornal *Horizonte*, e o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira.



# EM 2024 A SCHOOL OF ROCK®

ESTARÁ PRESENTE NO

# Rock in Rio LISBOA



VENHA FAZER PARTE DA MAIOR  
ESCOLA DE MÚSICA DO MUNDO

FOTO REAL DE ALUNOS NO ROCK IN RIO LISBOA 2022

# NÃO ENSINAMOS MÚSICA PARA FAZER SHOWS FAZEMOS SHOWS PARA ENSINAR MÚSICA

DEMORA A SELECIONAR A SUA CIDADANIA? VEM PRA BANDA E VAMOS PARTICIPAR DE EXPERIÊNCIAS INESQUECÍVEIS

**SANTO ANTÔNIO**

☎31.3016.1855 | RUA BARÃO DE MACAÚBAS, 288  
@SCHOOLOFROCKBH

**MANGABEIRAS**

☎31.3070.4255 | AVENIDA DOS BANDEIRANTES, 1120  
@SCHOOLOFROCKMANGABEIRAS



# Prosperidade e Sucesso

Não foi à toa que a cor escolhida pelo Minas Tênis Clube para receber 2024 foi o dourado. Na psicologia das cores, dourado está relacionado à prosperidade e sucesso. E, claro, também é a cor das medalhas que queremos em Paris, não é mesmo? A noite de Ano-Novo foi linda, com muita festa, música, boa comida e, como todo bom réveillon no Brasil, terminou em carnaval com a presença dos Magnatas do Samba. A queima de fogos encantou as famílias minastenistas por cerca de seis minutos e iluminou o céu com brilho e alegria.



Alexandre Abdala, diretor financeiro do Minas, Ana Paula Tolentino, Maria Fernanda e Bernardo Abdala



Esther Elias, Ana Sylvia, Fabíola de Souza Elias e Cristiane de Souza Elias



Renan Cabral, Patrícia Cabral e Aléxia Cabral



Gabriel Figueiredo Barbosa, João Marcelo Galuppo, Gustavo Cordeiro e Estevão Bahia

Letícia Valle, Beatriz Valle e Andrea Guimaraes



Leonardo Veloso, Margaret Veloso, Regina Moreira e o vice-presidente do Minas, Wagner Veloso



Gabriela Jardim, Luis Felipe Gori, Rita Vieira, Eduardo Pinto e Livia Patricia



FOTOS: ORLANDO BENTO E RAMON BITTENCOURT



Confira as fotos do Réveillon Dourado

Queima de fogos iluminou a noite do Réveillon Dourado. Feliz 2024!



Luis e Grazi Gontijo



Clara Felicíssimo e as irmãs Clara e Beatriz Varotto



Orlando Fadini, Paula Vasco, Ana e Elmar Viotti



Marina Cabalzar, Luciana Cabalzar e Mariana Sansão



O casal Isabella Melano e Samuel Amancio



Claudia Silveira, Vinicius Silveira e Thiago Mayrink



## Colônia de Férias

Férias e muita diversão! Com três semanas de Colônia de Férias em janeiro, as crianças e adolescentes minastenistas de 4 a 13 anos estiveram muito ocupados com diversas atividades que exploraram um pouquinho da Unidade I, do Country e do Náutico. Desde brincadeiras tradicionais até novas dinâmicas para estimular a criatividade e a adaptação dos pequenos, a última edição teve como tema "Metaverso: de volta ao mundo real". Foram dias inesquecíveis! Agora, chegou a hora de iniciar o ano letivo e se preparar, pois em julho tem mais colônia.



Juliana Rodrigues de Carvalho na tirolesa

lória Maria Loures na primeira etapa do arborismo



Matheus Freitas Goulart no waterball



Daniel Abreu mostrando sua tatuagem de tinta



Isadora Ruas, Beatriz Machado e Nina Valadares



Raphaela Giudicelli no almoço



Gabriela Ribeiro, Beatriz Castro e Lara Pena de Assis



Vinius Vilela, Alexandre Magno, Vinius Barcelos e Gabriel de Aguiar



Mais fotos da  
Colônia de  
Férias



Alix Rabello, Maitê Quick, Gabriella Rossi



Rafael Spencer, João Roberto Moreira  
e Pedro Spencer no pedalinho



Leonardo Camilo fez escalada



Glória Maria Loures, Silvia Andrade e  
Laura Oliveira no arvorismo



Maria Clara Piovesan após  
brincar de torta na cara



Gabriela Oliveira, Beatriz Paiva,  
Amanda Byrro e Alice Jafeth



Henrique Alvarez  
na etapa da  
bicicleta no  
arvorismo

Bernardo Silvestre,  
Lucca Melilo e  
Arthur Dias



# Carnavalizando

Desde os anos 1940, Carnaval do Minas é celebrado



ACERVO CENTRO DE MEMÓRIA MTC

Os sócios sempre capricharam nas fantasias

Dizem que, no Brasil, o ano só começa de verdade após o Carnaval. No Minas, os motivos e eventos para comemorar se iniciam no primeiro dia do ano, mas, inegavelmente, a festa mais esperada dos primeiros meses é a folia.

Desde os anos 1940, o Minas Tênis Clube realiza bailes carnavalescos, entretendo os associados de todas as idades, dos mirins aos cabeças de prata. Se antigamente a festa se dava nos bailes do salão da Unidade I e no antigo ginásio da rua da Bahia, desde os anos 1990 o Minas II ganhou o coração dos foliões minastenistas.

A partir dos anos 2000, o Carnaval do Clube ganhou uma nova e deliciosa tradição: a Feijoada no Country, com samba e pagode da melhor qualidade. Além das festas dentro do Minas, o ano de 2018 inaugurou o Bloco do

Minas, com o carnaval do Clube ganhando as ruas de BH, com direito a trio elétrico e desfile pelas ruas próximas ao Minas II.

Das músicas tradicionais aos novos sucessos, dos blocos de rua às fantasias mais elaboradas, do lanchinho à feijoada, o Carnaval do Minas constrói sempre as melhores memórias e mostra que a festa começa de verdade quando a família minastenista está toda reunida.



Conheça o Centro de Memória do Centro Cultural Unimed-BH Minas!



Navegue pelo banco de dados do Centro de Memória. Há muita história e casos para recordar

# Chegou o **ZR-V**

*O SUV do Civic*

Faça o Test Drive e surpreenda-se



Carregador Wireles



8 airbags



Teto Solar



Amplio Espaço Interno

 **Banzai**

Banzai Contorno  
Av. do Contorno, 10331, Barro Preto,  
Belo Horizonte, MG. Tel.: (31) 3878-8888

Banzai Pampulha  
Av. Pres. Antônio Carlos, 7635, São Luiz,  
Belo Horizonte, MG. Tel.: (31) 3401-4100

Na Banzai você tem condições exclusivas em todos os setores.  
Novos, Seminovos, Oficina e Consórcio.



APONTE A CAMERA AQUI

# Quem se atualiza sempre sai na frente!

**Renove o seu cadastro** de forma segura e inteligente!

Com a atualização, você otimiza o seu relacionamento com o Minas e fica por dentro de todos os eventos e comunicados em primeira mão!

**E ainda tem CUSTO ZERO** na nova carteirinha de aproximação do Clube!

Modernize a sua experiência com o Minas!



**minas tênis clube**