

minas

Onde tem Saúde, tem Minas

Para celebrar o mês da saúde, sócios contam suas histórias de autocuidado com foco no bem-estar e no lazer promovidos por diferentes atividades no Clube.

Páginas 20 a 23



JARDINS156



60%
VENDIDO
no lançamento

ENTRADA
FACILITADA



MENSAIS
A PARTIR DE

R\$ **5.784,00**



AV. JOSÉ DE OLIVEIRA VAZ, 156.

jardins156.com.br

FALE COM UM CONSULTOR
E AGENDE UMA VISITA:
(31) 99616-2629

ESTANDE DE VENDAS:
R. HENRIQUE BADARÓ
PORTUGAL, 317 | BURITIS

Piscina aquecida adulto e infantil



Academia



Playground



Pet Place



Quadra de Beach Tennis



Portaria 24h e muito mais



O SEU CONDOMÍNIO DE CASAS NO BURITIS.

PRO

O **Jardins 156** é um sucesso de vendas. **Mais da metade das casas foram adquiridas já no lançamento.** A boa notícia é que **ainda temos algumas unidades disponíveis**, e uma delas pode ser sua.

Tudo isso em um dos bairros mais procurados da cidade, o Buritis.

3 QUARTOS

**ÁREA PRIVATIVA DE
148m² A 205m²**

2 VAGAS

LAZER COMPLETO

JANEIRO

UMA EMPRESA DO GRUPO MIP

As imagens contidas nesta peça têm caráter exclusivamente ilustrativo e artístico, para divulgação do empreendimento, por se tratar de um bem ainda a ser construído. Memorial de Incorporação registrado junto ao Cartório do 10º Ofício RIBH sob o nº R-4, da matrícula 162.694.



41



18



39

8 Avaliação positiva
Pesquisa de satisfação dos associados traz bons resultados

18 Entrevista
Eduardo Kei, diretor clínico do Hospital Felício Rocho

26 Inclusão esportiva
Curso de Natação promove desenvolvimento de sócio com Síndrome de Down

28 Teatro 10 anos
Equipamento do Centro Cultural Unimed-BH Minas inicia amplia o do pilar no Clube

39 Recrea o e lazer
Nas quadras de areia do Country, sócios praticam atividade física em contato com a natureza

41 Guerreiras de A o
Gerdau Minas   pentacampe o da Copa Brasil feminina de vôlei

Mensagem do presidente. 5	30 .Cultura
Expediente. 6	33 .Cabeça de Prata
Institucional. 10	34 .Lazer
Seu Patrim�nio. 12	38 .Lazer Esportivo
Minas Náutico. 14	53 .Notas
Minas Tênis Solidário. 16	54 .Cenas
Educa�o. 24	58 .Memória

ESPORTES

42 Vôlei Masculino	48 Ginástica Artística
43 Basquete	49 Ginástica Trampolim
44 Futsal	50 Tênis
45 Jud�	51 Ciências do Esporte
46 Nata�o	52 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 Abreu

Mauro Becker Martins Vieira

Rodrigo Pereira Ribeiro de Oliveira

Roland Menezes Raad

Sérgio Olinto Duarte Braga

DIRETORES-GERAIS MTNC

Eduardo Henrique

Roger Cançado Rohlfes

Jorge Bachur Guimarães

SUPERINTENDENTE EXECUTIVO

Yuri Costa Dolabella

A Revista do Minas está disponível também no site

minastenisclube.com.br



CAPA
Edição 211,
Abril 2023
Foto: Orlando Bento

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

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

Departamento de Comunicação
do Minas Tênis Clube

GERENTE DE COMUNICAÇÃO

Juliana Araújo

EDIÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL

Letícia Fiuzza
Reg. Prof. 18188/MG

REPORTAGEM

Camila de Ávila, Débora Sampaio, Hyago de Paula,
Janaína Almeida, Lara Pereira, Leila Cabral, Letícia
Fiuzza, Luiz Augusto Barros, Ruleandson do Carmo,
Thiago Rangel

REVISÃO

Gabriela Vilela

DIAGRAMAÇÃO

Daniel Capuruço e Gabriel Cisalpino

FOTOGRAFIA

Orlando Bento, Ignácio Costa e Arquivo MTC

PERIODICIDADE

Mensal

TIRAGEM

25.800 exemplares

MINAS TÊNIS CLUBE

Rua da Bahia, 2.244 – 11º andar – Lourdes
30160.012 – Belo Horizonte – MG
imprensa@minastc.com.br

PUBLICIDADE

DT Mineiro Comunicações
(31) 99870.6425 / (31) 3296.2195

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

centraldeatendimentonautico@minastc.com.br

TELEFONES ÚTEIS

MINAS I

Gerência de Unidade	3516.1101
Academia e Cursos	3516.1000
Aluguel de Salão de Festas	3516.1332
Axial	3370.4770
Barbearia	3516.1159
Enfermaria	3516.1111
Estacionamento	3516.1156
Lanchonete Central	3516.1323
Loja Minas Store	3221.8190
Minas Tênis Solidário	3516.2090
Perdidos e Achados	3516.1155
Portaria rua Espírito Santo	3516.1140
Portaria rua da Bahia	3516.1141
Portaria rua Antônio de Albuquerque ..	3516.1143
Portaria da Sala de Jogos	3516.1142
Restaurante	3516.1310
Sinuca	3516.1108
Sauna Feminina	3516.1353
Sauna Masculina	3516.1307
Setor de Tênis	3516.1149

MINAS II

Gerência de Unidade	3516.2101
Academia e Cursos	3516.1000
Enfermaria	3516.2121
Estacionamento - Piso 1	3516.2145
Espaço A.mar	98116-0303
Lanchonete Central	3516.2070
Loja Minas Store	3327.2385
Perdidos e Achados	3516.2147
Portaria rua Ivaí	3516.2140
Portaria Mangabeiras	3516.2141
Portaria Sede Social	3516.2142
Restaurante	3516.2066
Sinuca/Sala de Jogos	3516.2080
Sauna Feminina	3516.2075
Sauna Masculina	3516.2077
Setor de Tênis	3516.2149

MINAS COUNTRY

Enfermaria 3517.3090 |

MINAS NÁUTICO

Enfermaria 3517.3030 |



GUERREIRAS DE AÇO **PENTACAMPEÃS DA COPA BRASIL**

A Gerdau tem orgulho de estar ao lado de um time de Raça e Tradição.

Parabéns pelo quinto título da Copa Brasil, **Gerdau Minas!**

Nos siga nas redes:





Avaliação positiva

Pesquisa de satisfação dos sócios tem índice geral de 9,2



Realizada pelo Instituto Ver em dezembro de 2022, a pesquisa de satisfação dos associados apontou índice de 9,2 de avaliação geral do Clube. Com a participação de 403 sócios do Minas Tênis Clube e do Minas Náutico, a pesquisa tem como objetivo conhecer a opinião dos minastenistas a respeito dos serviços prestados pelo Clube em infraestrutura, atendimento dos empregados, manutenção física das instalações, limpeza das áreas comuns, segurança, relação entre preço e benefícios e atendimento de prestadores de serviço. A partir dos números registrados no levantamento, a Diretoria tem embasamento para promover as melhorias contínuas das atividades oferecidas e dos itens avaliados.

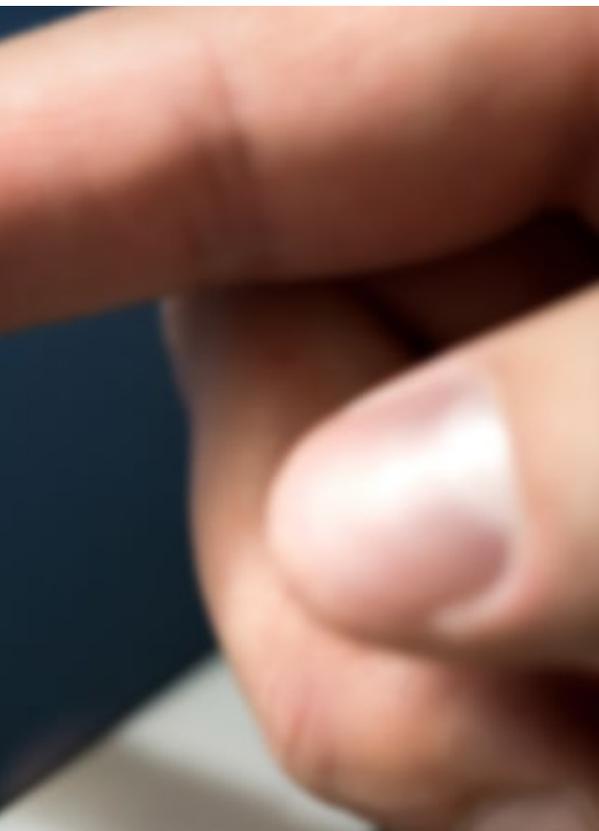
De acordo com o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, a avaliação dos sócios é fundamental para nortear a Diretoria nas tomadas de decisões e na priorização das demandas, gerando assim o sentimento de identificação dos usuários com o Clube. “Devemos sempre exercitar a nossa escuta ativa com os associados. Acredito que a transparência e a simplicidade que guiam a nossa

gestão garantem aos associados, colaboradores e atletas o orgulho de ser Minas”, afirma o dirigente.

Anteriormente, em outras pesquisas, era apontado o Índice de Positividade, calculado com o número de notas de 6 a 10 dividido pelo número de notas de 1 a 10 multiplicado por 100. Agora, a pesquisa usou como critério o Índice de Satisfação para ambos os formatos, tanto on-line quanto presencial. Esse índice é calculado com base na média aritmética das notas dadas pelos entrevistados.

A última pesquisa de satisfação foi realizada em 2019. Em função da pandemia da Covid-19 e das normas sanitárias impostas em 2020 e 2021, as entrevistas foram adiadas para o 2º semestre de 2022, a fim de executar o levantamento com segurança e tranquilidade para todos.

Veja, a seguir, os índices de satisfação para cada item avaliado e a comparação das pesquisas realizadas em 2018 e 2019 que indicam a média dos dados dos dois semestres destes dois anos, enquanto os de 2022 se referem apenas aos dados coletados no segundo semestre.



Comparação:

Abordagem presencial

Tabela Instituto Ver	2022	2019	2018
Avaliação Geral do Clube	9,2	9,2	9,1
Atendimento dos empregados do Clube	9,4	9,4	9,6
Infraestrutura no geral	9,2	9,2	9,2
Manutenção física das instalações (civil, elétrica, jardinagem, pintura etc.) dos vestiários, gramados e lanchonetes	9,1	9,2	9,3
Limpeza das áreas comuns (vestiários, gramados, lanchonetes)	9,3	9,2	9,4
Segurança Interna do Clube	9,4	9,4	9,5
Relação preço x benefícios	8,4	8,3	8,4
Atendimento de prestadores de serviços*	9,2	8,9	9,0

*Responderam apenas Minas I e Minas II

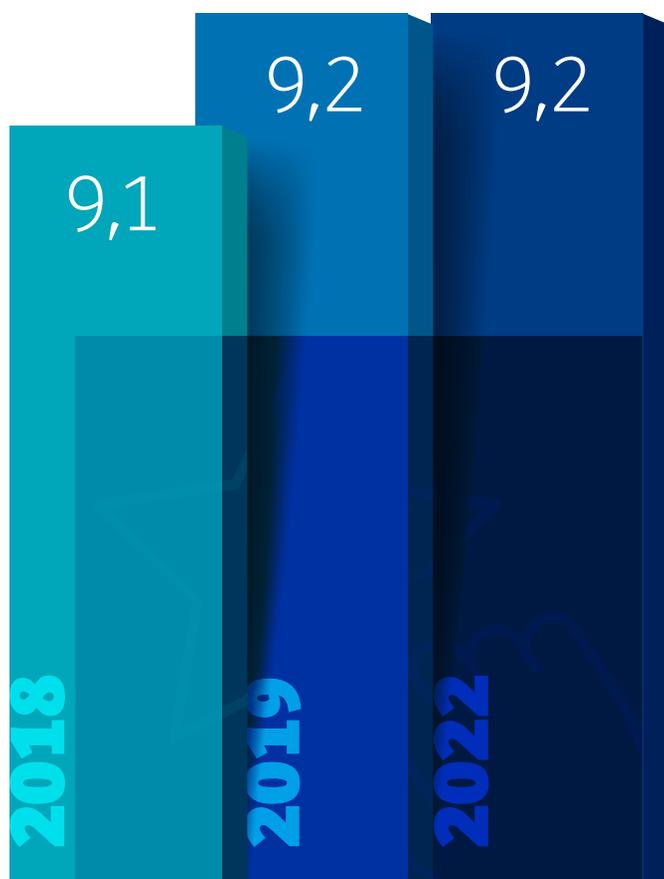
Minas melhor pra você

Com base nos dados coletados, a Diretoria do Minas pretende iniciar os trabalhos de melhorias, especialmente a partir do que já vinha sendo mapeado e em planos de ser executado. O trabalho da nova gestão levará em consideração as principais demandas dos associados, com as melhorias necessárias em infraestrutura e no melhor atendimento ao bem-estar dos minastenistas.

Um valioso exemplo é o Plano Diretor do Minas Náutico, que já começou com tudo! A primeira entrega realizada no final do ano passado contemplou a Fase 1 do projeto, o Bar da Lagoa. Já em pleno funcionamento, ele oferece desde porções a refeições completas, além do chopp geladinho acompanhado de uma bela vista do pôr do sol. E o trabalho para a próxima etapa continua com a Fase 2 em que serão construídas novas quadras para esportes de areia, com novas arquibancadas para formar um complexo esportivo à beira da Lagoa dos Ingleses.

Vale ressaltar também as melhorias já iniciadas na prestação de serviços de alimentos e bebidas. A parceria com o restaurante Marietta, com opções de refeições e bebidas leves e variadas e alimentos frescos, é um exemplo da preocupação da Diretoria em melhor atender os minastenistas.

Avaliação geral





Festa do basquete

Com casa cheia, Arena UniBH recebe Jogo das Estrelas do NBB

Com ações dentro e fora da quadra, o Jogo das Estrelas do Novo Basquete Brasil (NBB) foi uma verdadeira festa para os fãs apaixonados do basquete, que além de acompanhar os desafios individuais e os confrontos entre as equipes formadas por atletas brasileiros, estrangeiros e as jovens estrelas, contaram com programação especial nas dependências do Minas I.

Durante a semana do evento, o Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas foi sede do seminário “Esporte, Estado e Mercado: um diálogo necessário”, que discutiu temas estratégicos para o desenvolvimento do ecossistema esportivo brasileiro. Já a Galeria de Arte recebeu uma exposição que contou a história dos 15 anos do NBB, enquanto as Salas de Cinema do complexo tiveram exibições especiais para o Jogo das Estrelas. Houve, ainda, na Areninha, um Festival de Mini-basquete para os alunos do curso minastenista e de outros clubes. Já nos dias 17 e 18 de março, os torcedores lotaram a Arena UniBH e puderam assistir a um verdadeiro show dentro de quadra.

“Uma festa maravilhosa do esporte que movimentou a nossa amada Belo Horizonte. Ver a nossa casa cheia é motivo de muito orgulho para nós, que recebemos pela primeira vez um evento tão importante do basquete. Fazer parte disso mostra que estamos no caminho certo e cumprindo o compromisso de sempre oferecer o melhor aos nossos associados e parceiros”, celebra o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira.

Presidente do Conselho Deliberativo do Clube, Kourou Monadjemi celebrou a Arena UniBH lotada nos dois dias de evento. “O objetivo dessas festas é massificar e trazer a juventude de volta às quadras para eles gostarem do esporte como um todo. Fomos muito felizes com a casa cheia, as crianças alegres, brincando, dançando e assistindo aos jogos. Missão cumprida e vamos em frente. O esporte educa e traz alegria para a juventude”, afirma.



Presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira abriu o seminário “Esporte, Estado e Mercado: um diálogo necessário”



Exposição na Galeria de Arte do Centro Cultural Unimed-BH Minas contou a história dos 15 anos do NBB



O diretor de Basquete Alexandre Cunha prestigiou a exposição com o atleta Shaq Johnson



Sucesso total! Arena UniBH lotada durante o Jogo das Estrelas 2023

Festa na Arena

No primeiro dia de atividades, quatro atletas do 123 Minas representaram as cores do Clube: Alexey Borges (Torneio de Habilidades), Felipe Vezaro (Torneio de Três Pontos), Eden Ewing e Wesley Castro (Torneio de Enterradas). Para delírio do público, Ewing mostrou muito repertório e venceu o Torneio de Enterradas.

No sábado (18/3), o pivô minastenista Wesley Castro, do time “Lucas Dias”, foi campeão do desafio entre as equipes Brasil, Mundo e Novas Estrelas. Pelo time “Mundo”, o americano Shaq Johnson acabou superado pelo companheiro na grande final. Renan Lenz e Alexey Borges, do time “Olivinha”, pararam na semifinal.



Alunos minastenistas participaram do Festival de Mini-basquete durante a programação do Jogo das Estrelas

O show do intervalo contou com a participação ilustre do cantor mineiro Wilson Sideral, que agitou o público e os atletas. “Um evento sensacional, mostrou a todos que Minas Gerais também tem uma cultura de basquete. Foi uma festa muito bonita, com os melhores jogadores do Brasil. Todo mundo abraçou a ideia e fez acontecer”, celebra o capitão do 123 Minas, Renan Lenz.

Homenagem

O principal evento esportivo do basquete nacional reservou um momento especial para homenagens a figuras importantes da modalidade. Técnico principal da base minastenista e ex-treinador da equipe adulta, Flávio Davis recebeu uma placa por toda sua contribuição com a modalidade. Além de comandar o Minas, Davis também foi auxiliar técnico da seleção brasileira.



Eden Ewing foi o grande campeão do Torneio de Enterradas



Wesley Castro foi campeão do desafio entre as equipes Brasil, Mundo e Novas Estrelas



Wesley Castro, Felipe Vezaro, Alexey Borges e Eden Ewing representaram o 123 Minas nos desafios individuais



Técnico principal da base minastenista, Flávio Davis recebeu homenagem da LNB



Foco na qualidade

Projeto de automação prevê revisão nos sistemas de ar condicionado do Clube



Controle e manutenção dos sistemas de ar condicionado do Minas são feitos diariamente

Em abril, a prioridade do projeto de automação Minas Smart Clube é o acompanhamento da realização do Plano de Manutenção, Operação e Controle (PMOC) dos sistemas de ar condicionado do Clube. Desenvolvido anualmente nesta época do ano, o plano é de suma importância para a garantia da qualidade do ar nos ambientes climatizados das Unidades I e II e do Náutico.

Elaborado e assinado pela JAM Engenharia, parceira do Clube na conservação dos equipamentos e controle dos sistemas de ar condicionado, o documento relaciona todas as manutenções bem como suas periodicidades, necessárias para o cumprimento das determinações legais e normativas citadas na Lei nº 13.589, de 4 de janeiro de 2018, e na resolução nº 09, de 16 de janeiro de 2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Para verificação do atendimento às normas e aos parâmetros exigidos pela Anvisa, são feitas análises de qualidade do ar semestralmente nos ambientes climatizados e criado um planejamento anual com a indicação de todas as ações que devem ser implementadas para garantir a boa qualidade do ar nos locais.

A última análise, realizada pela empresa Bioprolab, atestou que todos os ambientes climatizados estão dentro dos indicadores determinados pela Anvisa. Foram examinados todos os espaços de eventos, como os salões de festas, as salas das academias, a Arena UniBH, os equipamentos do Centro Cultural Unimed-BH Minas, o Pavilhão de Esportes e Eventos, entre outros.

De acordo com o coordenador de Automação do Minas, Bruno Costa Dinelli, o documento é imprescindível para o bem-estar dos minastenistas que utilizam ao menos um desses ambientes. “A realização anual do PMOC e o nosso



Ambientes do Clube são climatizados pela Central de Ar Condicionado

acompanhamento diário na implementação das ações previstas e preventivas são de extrema importância para a garantia da qualidade do ar, na disponibilidade da climatização dos ambientes e na manutenção do patrimônio dos sócios. A JAM Engenharia elabora o documento e a nossa equipe, por meio do Centro de Controle e Operações (CCO), monitora e dá continuidade ao trabalho ao longo de todo o ano”, destaca.

É tudo feito para garantir a excelência nos serviços prestados pela equipe de manutenção do Minas, no que tange a qualidade de vida dos associados e colaboradores.

O trabalho não para

O Minas II recebe a limpeza das caixas e redes de água pluvial do gramado central e do ginásio coberto, este mês. Com a época das chuvas, a obra é uma forma de antever problemas de infraestrutura na Unidade, especialmente com o entupimento das caixas. Além disso, estão sendo realizadas as manutenções e limpezas necessárias nos quadros elétricos do estacionamento e do ginásio coberto.

No Minas Country, os mesmos cuidados são necessários, especialmente por conta das condições naturais da Unidade, por isso a limpeza das redes de água pluvial e das caixas de esgoto, além da manutenção preventiva nos quadros elétricos. A Sede Social da Unidade está de cara nova com a revitalização dos jardins do prédio e com a reforma da escadaria que dá acesso ao novo andar do edifício a partir da piscina. As mesas de sinuca também da sede social passam por reformas com a troca dos panos das mesas.

Náutico para você

Reforma de quadras e novas vagas garantem conforto dos associados

No Minas Náutico, a turma do Squash recebe duas quadras novinhas no mês de abril. A reforma contempla a renovação do piso, a pintura das paredes e a nova demarcação da quadra. Além disso, o Clube também pensa na acessibilidade dos seus espaços, com as novas vagas exclusivas para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

A mudança está alinhada ao Projeto de Lei 1727/22 que ainda está em aprovação na Câmara dos Deputados e prevê o destino de 2% das vagas totais de estacionamento de estabelecimentos públicos às pessoas com transtorno do espectro autista (TEA). O Minas Náutico, pioneiro no tema, já está cumprindo a futura legislação.

A demarcação contempla quatro vagas do estacionamento do Clube para o público. A comprovação do direito ao uso da vaga especial se dará por meio da apresentação da Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (Ciptea), instituída pela Lei 13.977/20.

Fonte: Agência Câmara de Notícias.



Quadras de squash do Náutico são revitalizadas

VACINE-SE CONTRA A MENINGITE



Até o fim de abril, a vacina contra a meningite C está disponível para os seguintes públicos:

-  **Jovens e adultos de 16 a 30 anos de idade;**
-  **Trabalhadores de saúde;**
-  **Trabalhadores da educação;**
-  **Estudantes universitários**
(escolas técnicas, faculdades, institutos e universidades públicas ou privadas).



Esporte e saúde

Venha praticar remo e vela no Minas Náutico



A Lagoa dos Ingleses é o cenário perfeito para você aprender esportes náuticos

Desde o início das suas atividades, o Minas Náutico busca promover ações necessárias para implementação e desenvolvimento dos esportes náuticos na região. Em seu primeiro ano, o Clube já ofertava os serviços de locação de pedalinhos e caiaques para os sócios. Seguindo a tradição de buscar cada vez mais acessos às modalidades náuticas, desde 2019 foi implantada no Minas Náutico a Escola de Remo e Vela, que oferece cursos e passeios em diferentes dias e horários, para os associados.

A prática de esportes náuticos está ligada a uma série de ganhos para a saúde, como: melhora na qualidade de vida, humor, metabolismo, sono, maior disposição física, sensação de relaxamento pelo contato com a água e, por fim, o risco reduzido de lesão devido ao baixo impacto da atividade.

O Remo é considerado um dos esportes mais completos, já que proporciona não só o bem-estar físico mas o prazeroso contato com a natureza, que acalma a mente e traz equilíbrio. Um dos benefícios é a melhora na postura, além de estimular um maior controle da respiração. No Náutico, a atividade é recomendada para sócios a partir dos 12 anos, considerando que pode ser feita de forma adaptável.

A Vela é um esporte que proporciona ensinamentos de matemática, meteorologia, hidrografia, física, sustentabilidade, meio ambiente e muito mais. É também uma modalidade inclusiva que pode ser praticada por todos e traz ensinamentos para a vida, como a superação de obstáculos e o ajuste da rota diante das variações da natureza. No Clube, as aulas são destinadas para sócios a partir dos 7 anos.

O presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, celebra a Escola de Remo e Vela. "Para nós, é gratificante

ver o Minas Náutico crescendo cada dia mais e reforçando a sua vocação náutica ao incentivar a práticas de esportes como a vela e o remo, que são tão benéficos para a saúde e a qualidade de vida dos nossos associados". Escolha uma modalidade e venha para o Minas Náutico!

Escola de Remo e Vela Cral/MG - horários e cursos

Remo Olímpico

Quarta e sexta - 7h às 10h

Sábado - 8h às 12h

Com 1 hora de treino por aula

1x por semana | R\$ 320 mensal

2x por semana | R\$ 390 mensal

3x por semana | R\$ 420 mensal

Aula avulsa | R\$ 100 por aula

Canoa Havaiana OC4

Sábado - 8h às 12h

Com 1 hora de treino

Com no mínimo 4 alunos pré-agendados

R\$ 60 por aula e por aluno

Iatismo (vela)

Sábado e Domingo - 8h às 17h

Curso básico | R\$ 138

Passeio de veleiro

Sábado e Domingo - 11h às 17h

Os passeios deverão ser pré-agendados.

R\$ 60 por pessoa com no mínimo 4 pessoas e no máximo 6 pessoas

Informações e agendamento das aulas

Telefone e WhatsApp: (31) 983268927

E-mail: cralmg@gmail.com

Eleições do Náutico

Mesa Diretora do Conselho Deliberativo é eleita para o mandato de 2023 a 2026

Os conselheiros do Minas Náutico elegeram, em assembleia realizada no dia 11 de março, no Pavilhão de Esportes e Eventos, a Chapa Minas para a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo do Clube para o exercício de março de 2023 a março de 2026. O novo comando foi eleito por aclamação, com relevante presença dos membros do Conselho.

A chapa eleita é composta pelo presidente João Lúcio Almeida de Mello, pelo vice-presidente Antônio Lage Filho e pelo secretário Nilson Luiz Labruna.

Após a eleição, em reunião ordinária, os conselheiros pontuaram questões pertinentes ao Minas Náutico, trilhando os objetivos da nova Mesa Diretora. Na sequência, o presidente minastenista, Carlos Henrique Martins Teixeira, parabenizou a chapa eleita. "Agradeço a presença de todos e parabenizo a posse da nova Mesa Diretora do Minas Náutico: João Lúcio, presidente, Antônio Lage, vice-presidente, e Nilson Labruna, secretário. Todos minastenistas de muita competência, que vão saber comandar muito bem os destinos do Minas Náutico, mantendo uma escuta ativa com os associados e a boa relação com a Diretoria. Tenho certeza que o Minas Náutico vai atingir todos os seus objetivos".

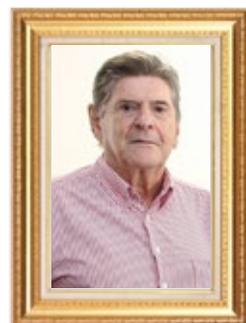
Conheça a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo do Minas Náutico para o triênio 2023/2025



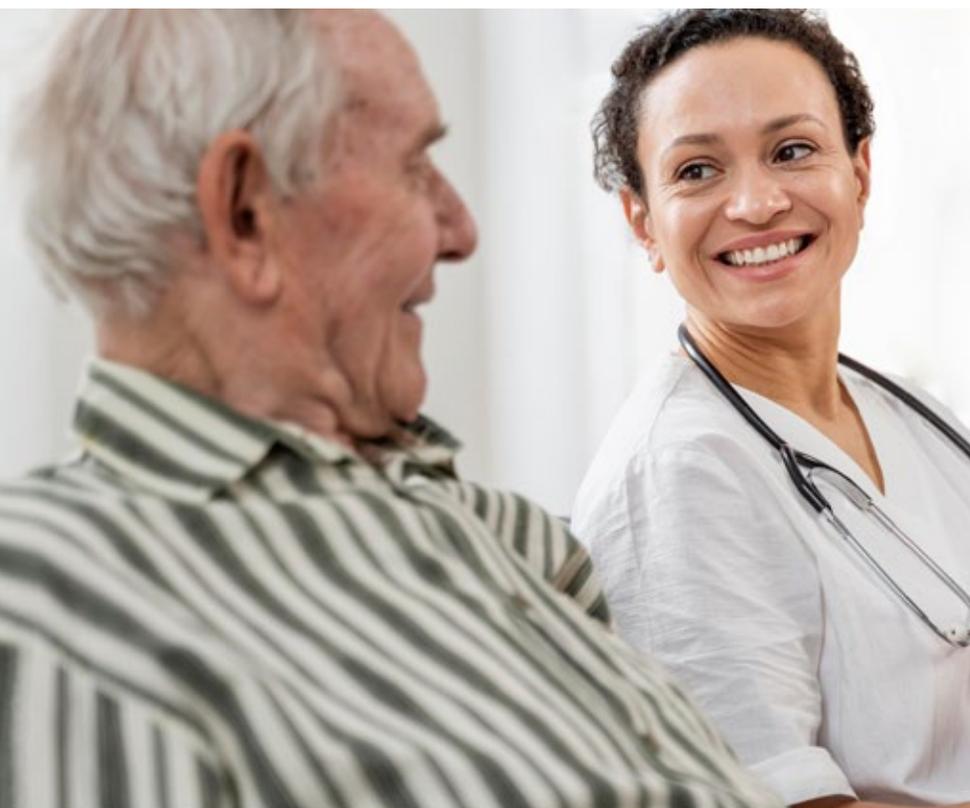
João Lúcio Almeida de Mello
Presidente



Antônio Lage Filho
Vice-presidente



Nilson Luiz Labruna
Secretário



Home Angels

CUIDADORES DE PESSOAS

- ➔ Cuidadores de Idosos
- ➔ atendimentos domiciliares e hospitalares

Acreditamos que oferecer cuidado humanizado e com respeito às necessidades de cada um contribui para preservar a rotina familiar e permitir mais tempo de qualidade nas relações.

CUIDADO, CONFORTO E TRANQUILIDADE PARA SUA FAMÍLIA HÁ 11 ANOS!

Unidade BH Centro Sul
(31) 99799-1038
(31) 2526-6520

Acesse o QR Code e tenha o nosso contato sempre em mãos!





Mostra Fotográfica

Dia Internacional da Síndrome de Down é celebrado com exposição

A mostra fotográfica “O nosso olhar” foi lançada no dia 21 de março, nas três Unidades do Minas e no Náutico. A ação é uma forma de trazer visibilidade para o Dia Internacional da Síndrome de Down, na Arena UniBH.

Este ano, a exposição é realizada em parceria com o Viva Down, o Mano Down, o Instituto Nuvi, a Unimed-BH e a OAB para incentivar as pessoas com Síndrome de Down a registrar suas visões de mundo, de forma a empoderá-las e promover a representatividade e a inclusão.

Com o tema “Lugares prediletos”, os participantes puderam deixar registrado um pouco do seu cotidiano a partir da percepção que eles têm do ambiente ao redor, como acolhimento, segurança, tranquilidade e diversão.

Venha conferir de perto o trabalho enviado pelos participantes nas datas e locais de realização da mostra em cada Unidade e no Minas Náutico:

- 27/3 a 2/4 **CF6 do Minas I**
- 3 a 10/4 **Corredor Enfermaria/vestiário, praça de esportes, Minas II**
- 11 a 17/4 **Portaria principal do Minas Náutico**
- 18 a 21/4 **Espaço próximo ao restaurante do Minas Country**



Estreia da mostra “O nosso olhar” na Arena UniBH



Celinha de Oliveira no primeiro encontro de voluntários que reuniu cerca de 100 pessoas

Match de sucesso

Primeiro encontro dos voluntários apresenta as diretrizes da nova gestão

No dia 13 de março, foi realizado o primeiro encontro de voluntários do Programa Minas Tênis Solidário. Com o objetivo de apresentar a nova gestão, o planejamento para 2023 e dar as boas-vindas aos novos voluntários, o encontro foi marcado pela fala dos gestores, que visam seguir com o crescimento do PMTS de acordo com os 4 pilares do Minas – Cultura, Educação, Esporte, Lazer e projeto Meio Ambiente.

A diretora de Responsabilidade Socioambiental do Minas, Celinha de Oliveira, agradece a participação de todos e afirma: “Não é fácil tirar uma hora do nosso dia para vir, mas vocês vieram, estão aqui conosco unidos no propósito de praticar o bem”.



Theriza Cristina, gestora do Programa Minas Tênis Solidário

A nova gestora do PMTS, Theriza Cristina de Castro Martins, ficou satisfeita com o encontro. “Estou muito feliz em ver tantas pessoas aqui conosco hoje. Aqueles que já são voluntários o meu ‘muito obrigada’, e aqueles que estão vindo hoje pela primeira vez ‘sejam bem-vindos’, obrigada a todos que acreditam nesse projeto vencedor. Acredito que muitas cabeças juntas pensam melhor e espero que encontrem aqui o caminho para fazer o bem, porque o mundo precisa exatamente de gentileza e solidariedade”, declara.



Se interessou em fazer parte do Programa? Aponte o celular para o QR Code e se inscreva



Torcida solidária participa de jogo de basquete na Arena UniBH

Esporte Solidário

Incentivo ao esporte dentro e fora das quadras

O Minas Tênis Solidário, em parceria com as Gerências de Esportes e de Educação, realiza o projeto Esporte Solidário que contempla ações de incentivo à prática de esportes para as instituições cadastradas no Programa, seja por meio da doação de materiais esportivos ou por meio da Torcida Solidária.

Incentivo ao Esporte

Para trazer o esporte também para fora dos nossos muros, o Programa realizou a doação de materiais esportivos novos e em bom estado de conservação, adquiridos com o recurso da Campanha Sócio Doador, para instituições parceiras. Com o objetivo de motivar a prática de esportes, os itens doados foram para comunidades de Belo Horizonte e outras cidades de Minas Gerais. Foram contempladas: Escola Estadual Lar dos Meninos, a Escola Estadual Sandoval de Azevedo, o grupo Vôlei Diviminas em Divinópolis-MG e a Comunidade Paulo VI, da região nordeste de Belo Horizonte.

Torcida Solidária

A Torcida Solidária é um projeto que leva as instituições parceiras do PMTS para a Arena UniBH. Nas duas primeiras ações, o Projeto Romper, o Avança Judô e o projeto Lá da Favelinha foram os agraciados da vez. O Programa levou, no dia 16 de fevereiro, mais de 150 pessoas para conferir o jogo do 123 Minas contra o Cerrado na Arena UniBH, pelo Novo Basquete Brasil (NBB). E em março, a turma do Lá da Favelinha conferiu o jogo da equipe de vôlei feminino Gerdau Minas contra o Brasília Vôlei, pela Superliga 1XBET 2022/23. Além de assistir aos jogos, as pessoas contempladas ganharam um lance oferecido pela lanchonete Delícias na Brasa.

Faça o Bem de cara nova

Confira alguns conteúdos do projeto

No mês de fevereiro, Conceição Campos contou um pouco sobre a causa animal, e conscientizou as pessoas sobre maus tratos praticados contra os animais. Para conferir o vídeo da Conceição na íntegra, basta apontar a tela do seu celular para o QR Code.

Assista ao vídeo completo aqui





Eduardo Kei, diretor clínico do Hospital Felício Rocho

“Manter a saúde física e mental é fundamental”



Eduardo Kei, diretor clínico do Hospital Felício Rocho

Manter a saúde física e mental é fundamental para o bem-estar de todas as pessoas. Entretanto, a correria do dia a dia, a falta de tempo para cuidar de si, somadas ao excesso de tempo em frente à tela do celular, da TV e do computador, de um sedentarismo e excesso de estímulos ao cérebro mantêm grande parte das pessoas longe de alcançar uma boa saúde. Para lembrar a importância do autocuidado, neste mês de abril comemora-se o Dia Mundial da Saúde. Na rotina do diretor clínico do Hospital Felício Rocho, Eduardo Kei, todo dia é dia da saúde. À frente dos trabalhos clínicos do Hospital, inaugurado na capital mineira em 1952, e que hoje realiza atendimentos a convênios particulares e ao Sistema Único de Saúde, Kei avalia, nesta entrevista, a importância do autocuidado.

Em abril se comemora o Dia Mundial da Saúde. Qual a importância das datas para o autocuidado?

Essas datas e campanhas comemorativas amplamente divulgadas nos diferentes tipos de mídias são importantes, pois alertam a população sobre a necessidade do autocuidado e, de certa forma, ficam marcadas na mente das pessoas.

Qual o papel de um clube como o Minas para a saúde das pessoas?

O Minas Tênis Clube é a mais pura expressão de saúde: um local onde os associados buscam manter o bem-estar físico, mental e social, evitando o surgimento de doenças ou



contribuindo para o seu tratamento. Tenho sempre o hábito de dizer aos meus pacientes que a prática de atividade física regular e o lazer são pontos essenciais no tratamento de diversas doenças mentais e cardiovasculares, como se fossem um item a mais na prescrição médica. O Clube sabe como promover a saúde com maestria, incentivando a prática de atividade física para todas as idades e promovendo eventos culturais que trazem a alegria do convívio social nas suas dependências. Tenho na própria casa um exemplo disso: meus filhos frequentam o Clube desde bebês e atualmente passam quatro tardes por semana praticando esportes, estudando inglês e interagindo com outras crianças. Estou certo de que com isso estou não só contribuindo para a saúde física, mental e intelectual deles como também gerando memórias afetivas que serão sempre lembradas com muita alegria.

O Minas Tênis é a mais pura expressão de saúde

O que é ter saúde física?

Saúde física poderia ser resumida em um corpo com todos os sistemas em pleno funcionamento, proporcionando bem-estar e vigor físico. Uma boa saúde física está associada a bons hábitos de vida: alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos, noites de sono reparadoras, ingestão adequada de água, exposição solar nos horários apropriados, higiene autopessoal, entre outras. Quando um desses itens está deficitário ou em excesso, muitas vezes instala-se um ambiente desfavorável e a pessoa fica suscetível ao desenvolvimento dos mais diferentes tipos de doenças.

O que é ter saúde mental?

Saúde mental poderia ser definida como a qualidade de vida emocional e cognitiva de uma pessoa. Saúde física e mental andam juntas e, se uma não está bem, com certeza a outra também acaba afetada. Durante a pandemia da Covid-19, muitos pacientes conseguiram manter uma boa saúde física, porém o impacto do isolamento social, o distanciamento de amigos e familiares, o medo de ser infectado e a incerteza em relação ao futuro trouxeram inúmeros prejuízos para a saúde mental, que deixaram feridas de difícil cicatrização.

Quais hábitos imprescindíveis para uma boa saúde física e mental?

Saúde física, mental e social caminham juntas e compartilham pontos de interseção, sendo que muitos hábitos de vida interferem positivamente em ambos os aspectos. Para uma boa saúde física é fundamental uma alimentação adequada, a prática regular de exercícios físicos, uma noite de sono reparadora e a realização de exames preventivos de acordo com o sexo e a faixa etária. Para uma boa saúde mental a lista é quase interminável, mas poderia citar cultivar amizades verdadeiras, agradecer pelas oportunidades que lhe foram oferecidas, desfrutar dos momentos em família e exercer a sua profissão com dignidade, alegria e respeito ao próximo.

Quais são os sinais de que não estou vivendo uma vida tão saudável?

Tanto o corpo quanto a mente nos dão inúmeros sinais de que não estamos vivendo uma vida tão saudável como deveria ser, e é fundamental estarmos sempre alerta a eles para evitar o surgimento de patologias mais graves. Dores musculares, cefaléia (dores de cabeça), ganho excessivo de peso ou emagrecimento rápido em curto espaço de tempo, cansaço extremo, sonolência diurna, insônia, alterações do hábito intestinal e do apetite, irritabilidade, dentre outros, são alguns dos diversos sinais de que realmente precisamos parar um pouco e buscar auxílio.

O corpo e a mente dão sinais de que não estamos bem. Tenha atenção aos sinais



Hospital Felício Rocho: cuidando da saúde dos mineiros há sete décadas



Mais saúde e menos remédios

No Dia Mundial da Saúde, quatro sócios contam histórias de cuidado com seu bem-estar no Minas

“Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Esse conceito foi adotado há 75 anos, na fundação da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, com o objetivo de ampliar a visão do mundo a respeito do que seria estar saudável, promover a saúde para a população mundial e servir aos vulneráveis. Juntamente à criação da OMS, também em 1948, 7 de abril foi decretado o Dia Mundial da Saúde, para conscientizar a população sobre a importância de adotar um estilo de vida que preze pelo bem-estar físico e mental. Todo ano, a OMS elege um tema para celebrar a data. Em 2023, o foco é “Saúde para Todos”.

No Minas, se o esporte está no DNA e os associados são a essência, a promoção da saúde é força-motriz para fazer tudo funcionar. Atividade física é saúde. Diversão é saúde. Passar o dia em família ou com amigos é saúde. Lazer é saúde. Brincar é saúde. Praticar esporte é saúde. Assistir a um filme ou a um espetáculo musical ou teatral é saúde. Ler é saúde. Relaxar é saúde. Aprender é saúde... em resumo, tudo o que os sócios podem fazer no Clube pode ser considerado saudável.

Assim como o universo minastenista é diverso, a relação de cada um dos mais de 80 mil associados com a saúde é variada. E para celebrar o Dia Mundial da Saúde, a Revista do Minas conversou com quatro sócios que contam sua relação com o próprio bem-estar e como as atividades do Clube os auxiliam no autocuidado.

Musculação: excelente opção para a vida corrida

A rotina do minastenista Henrique Wenceslau, 27 anos, estava particularmente intensa e conturbada, tendo em vista as restrições impostas pela pandemia da Covid-19. O maior ponto de preocupação do advogado, que atua como diretor de Atos Legislativos e Regulamentares na Consultoria Técnico-legislativa do Estado de Minas Gerais era retomar por completo as aulas presenciais e, mesmo seguindo todos os protocolos de segurança estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), levar o vírus para dentro de casa e possibilitar a infecção dos pais, que são idosos.

Após três doses da vacina, muita reflexão sobre o período vivenciado e ao observar o rigor com que as medidas de prevenção e controle pensadas e executadas pela Diretoria do Clube eram seguidas, ele se sentiu seguro para retomar de vez sua rotina de treinos. A parceria com o Clube é antiga: o sócio se matriculou pela primeira vez na Academia do Minas há quase 10 anos, quando abraçou a musculação em busca de bem-estar e percebeu que os treinos ofereciam muito mais que benefícios estéticos.

“A atividade física sempre foi essencial na minha rotina, sendo parte crucial de um estilo de vida saudável, equilibrado e benéfico para o meu corpo e para a minha mente. Além de me ajudar na prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão, o

Henrique Wenceslau pratica musculação no Minas há quase 10 anos



exercício físico atrelado à metodologia aplicada pelos instrutores da Academia do Minas se mostraram de grande importância para o restabelecimento de hábitos saudáveis e para a retomada da rotina após um intenso período de incertezas provocado pela pandemia da Covid-19”, destaca o minastenista.

A OMS sugere cerca de 30 minutos diários de exercício físico para movimentar o corpo, somando 150 minutos por semana. Dentre os benefícios, está a prevenção de 20 variações de doenças do coração e de 30 tipos diferentes de câncer. Os resultados mostram que as vantagens estão muito além da perda de peso. A Atividade física fornece proteção para o sistema cognitivo e cardiovascular, oferece melhora significativa no sono, fortalecimento da memória e, com regularidade, é possível encurtar a linha progressiva de velhice.

Por esses motivos, hoje, Henrique reorganizou o seu tempo entre a rotina intensa de trabalho e os treinos na Academia do Minas, onde sempre malhou. Em seu tempo livre, procura disciplinar seu corpo para hábitos alimentares que propiciem uma rotina saudável, culminando em um ganho de energia e na otimização de seu dia.

“Muitos amigos dão desculpas para não ir à academia ou para não praticar exercícios, alegando, muitas vezes, a falta de tempo. Para mim, é indispensável o planejamento para incluir o exercício físico no dia a dia, o qual se mostra essencial para a manutenção da saúde física e mental e para um envelhecimento de qualidade. Nesse contexto, é necessário pensar nas janelas livres do dia e utilizar qualquer oportunidade para se movimentar, respeitando sempre as limitações de cada um e os desafios que se apresentam. Nessa perspectiva, o mais importante é a regularidade e o passo mais difícil é o inicial, pois a partir do momento em que se estabelece um hábito saudável entramos em um ciclo virtuoso, atraindo cada vez mais práticas benéficas para a nossa vida”, acrescenta.

Triathlon: da superação do câncer para o pódio

Feche os olhos e imagine a cena: você é uma empresária de sucesso, é feliz no casamento, exerce a maternidade com alegria e convive bem com os dois filhos e consegue incluir atividade física na rotina. Uma vida incrível, certo?

Mas então, numa quinta-feira à tarde, após voltar de um treino de triathlon no Minas, seu corpo apresenta manchas roxas que te tiram o sono e te assustam. Após buscar orientação médica, você é diagnosticada com Leucemia Mieloide Aguda (LMA), tipo de tumor que afeta a medula óssea, responsável pela produção das células sanguíneas, como os leucócitos, plaquetas e hemácias. Você percebe que, de um dia para o outro, pode não pertencer mais àquela vida que tanto te realizava.

Essa é a história da sócia Bruna Vasconcelos, 42 anos, que, mesmo com todas as provações da doença, escolheu ultrapassar os seus limites e enfrentar as dificuldades com positividade e com o suporte de uma boa rede de apoio. A triatleta minastenista recebeu o diagnóstico em 2018 e acredita que a força de vontade e a disciplina aprendidas com a prática da modalidade foram essenciais para sua recuperação.

“Todos nós escrevemos uma história com capítulos difíceis, aquela que só nós nos atrevemos a lembrar quando a coragem fala mais alto e nos leva a lugares que nunca imaginávamos que iríamos. Sabe aquela força que você não acha que tem? Então, você tem! Toda aquela dedicação ao triathlon me fez ter a mente positiva, tolerante e paciente para enfrentar os grandes obstáculos surgidos durante o tratamento na luta contra a leucemia.”

E não é para menos: a atividade física possibilita uma melhora na qualidade de vida, aliviando o estresse, aumentando a estabilidade emocional e ainda pode ser um importante aliado, atrelado ao uso de remédios e ao acompanhamento médico, no tratamento de várias doenças.

A prática de triathlon deu novo sentido para a vida da sócia Bruna Vasconcelos





Um capítulo à parte

18 de fevereiro de 2018. Três meses internada no hospital Felício Rocho recebendo quimioterapia e inúmeras transfusões de sangue. Na espera da tão sonhada cura.

20 de maio de 2018. Bruna recebe a ligação de sua médica dizendo que estava curada. Remissão completa da doença.

“Eu prometi para mim mesma, ainda no leito do hospital, que eu finalizaria várias provas de triathlon após a cura. Surpresa das surpresas, alguns anos depois, quando dei por mim estava no pódio, livre da medicação e pronta para vencer novos desafios”, destaca a minastenista.

Provas e pódios de triathlon pelo Minas:

Março de 2023

Triathlon All Limits Categoria Low Limits

3º lugar geral na competição

Outubro de 2022

Triathlon Uaironman em Juiz de Fora

2º lugar categoria 40-44 anos

Outubro de 2022

Corrida da Esperança Hospital Mário Pena 10 km

1º lugar geral feminino

Setembro de 2022

Track & Field BH Airport 10 km

5º lugar Geral Feminino

Agosto de 2022

Prova de Duathlon na Cidade Administrativa de MG

1º lugar Geral Feminino (corre 4 km, pedala 20 km e corre 2,5 km)

Agosto de 2022

Triathlon Rio de Janeiro com equipe do Minas

1º lugar Triathlon Olímpico – categoria 40-44 anos

Abril de 2022

Ironman 70.3 Florianópolis

1.900m natação (90 km bike e 21 km na corrida)

Março de 2022

Capixaba de Ferro

1º lugar Triathlon olímpico – categoria 40-44 anos

“Tudo isso com saúde plena e abundante, mas nunca me esquecendo do real valor da vida, que é aproveitar os momentos mais valiosos: um beijinho carinhoso de ‘bom dia’ nos filhos, ser grata a Deus pelo fato de acordar saudável, ter tempo de qualidade com a família e nunca desistir dos sonhos e dos mais puros desejos do coração,” finaliza.



Aos 91 anos, Haroldo Teixeira Martins é aluno assíduo do Curso de Yoga

Yoga: para um envelhecimento saudável

O associado Haroldo Teixeira Martins, 91 anos, aluno do Curso de Yoga do Minas II há quase uma década, entendeu que a modalidade proporciona muito mais do que longevidade. Ela estimula o cérebro, contribui para o manejo da ansiedade, melhora o sono e promove a socialização. “Quando eu me matriculei na primeira aula, eu não cheguei queixando dor, como acredito que maioria dos alunos chegam. Eu buscava uma atividade que me trouxesse mais socialização e felicidade. A Carol, professora que faço questão de citar, me explicou que os movimentos regulares trariam, além do que eu buscava, alívio para possíveis dores, fortalecimento dos músculos da lombar e proteção para a região cervical e o meu pescoço. O yoga me mostrou que não existe idade pra começar ou deixar de fazer o que se gosta,” afirma sorrindo e olhando carinhosamente para a filha Helga Teixeira, que o acompanha durante a entrevista.

Haroldo conta que o papel dos instrutores de yoga na vida dos alunos vai além de transmitir seus conhecimentos de forma didática ou trabalhar a modalidade. “Hoje, a professora Valéria é quem me estimula diariamente a viver ainda melhor com o yoga. A convivência e a frequência nas aulas me trouxeram amigos, novas experiências, e eu me sinto cada vez mais vivo!”

Longe do óbvio e com metodologia exclusiva

Os projetos desenvolvidos pela Academia do Minas para cuidar da saúde, do corpo e da mente dos sócios oferecem um dinâmico programa de quase 30 atividades que se dividem

em Musculação, Yoga, Atividades Coletivas, Pilates, Acqua Fit e Acqua Pilates. Além disso, os profissionais do Clube se destacam pelo alto grau de formação e capacidade técnica, sendo referências em suas modalidades.

A ideia pensada pela Gerência de Educação é oferecer aos associados o que há de melhor para alcançar o propósito de cuidar do corpo, da mente e do emocional. Prova disso é que as aulas de Yoga Suave, direcionadas para a terceira idade, trabalham mobilidade e consciência corporal que facilitam a execução das atividades cotidianas. Os professores também trazem exercícios de equilíbrio e fortalecimento que resultam em maior estabilidade, melhora da postura e redução no risco de quedas. A respiração e o relaxamento, aspectos importantes da prática de yoga, contribuem para a regulação emocional e bem-estar mental.

Modalidades do plano Corpomente mais indicadas para a terceira idade no Minas:

Yoga Suave: prática leve e gentil. Acessórios são utilizados para tornar as posturas mais acessíveis.

Yoga Restaurativa: utiliza itens como almofadas, mantas, blocos e cintos para apoiar o corpo e facilitar a permanência nas posturas. Ideal para quem busca o relaxamento físico, mental e emocional.

Práticas Corporais Chinesas: exercícios de baixa intensidade que procuram restabelecer os movimentos naturais do corpo, prevenir e tratar dores.

Yoga Balance: prática equilibrada e intermediária. Inclui posturas, respiração e relaxamento.

Saúde para Edwiges Baptista de Almeida (de rosa) é jogar buraco no Minas e estar com a família, representada por: Ana Luiza de Oliveira Baptista Passos, Felipe Pimenta Baptista, Eudes Azzalin Baptista, Renata Azzalin Baptista e o pequeno Pedro Sette

Buraco: saúde atrelada ao lazer, ao raciocínio e à socialização

“No campo da saúde mental, quem dá as cartas sou eu”.

São 9h30 de uma terça-feira ensolarada e Edwiges Baptista de Almeida, 91 anos, encontra a nossa equipe no Café Melitta, no CF5 da Unidade I. Ela chega com sorriso largo no rosto, baralho nas mãos, movimentos leves e surpreende pela simpatia e lucidez. Boa de papo, ela inicia a conversa contando que jogar, além de contribuir para a sua saúde mental, deu um novo significado para a sua vida.

“Há algo mágico e fascinante em um baralho. A cada dia me pego mais encantada com os jogos e sempre que posso participo dos torneios promovidos pela Gerência de Lazer do Minas. Sempre priorizei o meu bem-estar e não poupei esforços para garantir a minha qualidade de vida”, se diverte.

A prática do buraco e outros jogos vai muito além da diversão. Estimula habilidades, como memória, lógica, planejamento, concentração e socialização. Edwiges, que é sócia há 30 anos e joga buraco no Clube diariamente, também já frequentou as atividades psicomotoras com o intuito de começar o dia com mais disposição e buscou por recursos ligados à saúde.

“O Minas é a minha segunda casa! Aqui eu já participei de oficinas de memória, aulas de dança, circuitos funcionais, práticas de coordenação e equilíbrio, respiração e relaxamento. Ao longo dos anos, também já fui em várias atividades do Programa Cabeça de Prata, mas foi no Salão de Jogos que eu me encontrei. Ali fiz grandes amigos e vivo momentos inesquecíveis. Além disso, percebi que jogar melhora o raciocínio e diminui o declínio cognitivo. O envelhecimento físico e mental é natural do ser humano e o que podemos fazer é trabalhar na prevenção para diminuí-lo. Eu encontrei a minha saída nos salões do Clube”, atesta.





Lição de casa

Programa Acompanhamento Escolar UniBH está com matrículas abertas



Minas I e II contam com salas preparadas para as crianças fazerem suas lições

Criado há mais de 20 anos, o Programa Acompanhamento Escolar UniBH está de volta e com matrículas abertas até que as 600 vagas sejam preenchidas. Somente em 2022, foram realizados 21 atendimentos para crianças na faixa etária de 4 a 14 anos. Para inscrever seu filho, basta entrar em contato na Central de Atendimento ou entrar na Área do Associado no site ou pelo aplicativo do Minas. O Programa Acompanhamento Escolar é gratuito, realizado em um ambiente apropriado nos Minas I e II, multidisciplinar, em grupo por estagiários das áreas de Letras, Matemática e Pedagogia do UniBH.

Com um atendimento didático e pedagógico, o Programa Acompanhamento Escolar UniBH é voltado para os minastenistas alunos da Educação Infantil e do Ensino Fundamental. As crianças e adolescentes recebem ajuda para realizar as tarefas extraclasse e são estimuladas a desenvolverem sua autonomia e independência nos estudos. Como as crianças atendidas vêm de várias escolas com diversas metodologias, a referência para o trabalho é atendê-las no momento da dúvida e orientá-las de forma a nortear o seu raciocínio para que encontre a resposta.

Durante todo o ano, são desenvolvidos projetos que agregam ao trabalho realizado pela escola, oferecendo ao aluno atividades diferenciadas que não estão na sua rotina, possibilitando um ambiente favorável para que o estudante seja o protagonista de seu aprendizado.

Ao longo das duas décadas de história, várias histórias. Uma delas é a do Thomás Lavaroto Pinheiro, de 8 anos. Sua mãe, Gilka Cunha Lavaroto Pinheiro, diz que quando começou a ser alfabetizado, o menino apresentou um problema na

motricidade fina, o que o levou a ter dificuldades para escrever. “Em casa, a gente demorava muito tempo para fazer os deveres da escola, acabando por delongar demais e ele perder as aulas de esportes que faz no Minas e são essenciais para estimular seus músculos”. Gilka o matriculou no Programa Acompanhamento Escolar e o resultado foi incrível. “Lá ele foi estimulado pelos estagiários do programa. Ele gosta, se sente motivado a fazer os deveres de casa em menos tempo, podendo sair para brincar no Espaço Kids e continuar nas aulas de esporte”, conta Gilka.



Gilka, Thomás e Bárbara têm boas experiências no Acompanhamento Escolar

unibh



Aponte a câmera do celular para o QR Code e faça a matrícula na Área do Associado

Concurso de Frases

Atividade busca contribuir para o desenvolvimento das *Life Skills*



Elena Sabino orgulhosa da filha Alice Sabino que fez as frases que ficaram com o primeiro lugar

Em 2020, as aulas dos cursos artísticos e esportivos do Minas passaram a adotar o ensino de *Life Skills*, ou seja, habilidades para a vida, nas metodologias de todos os cursos. Desde então, o esporte e as atividades artísticas são considerados ferramentas educacionais e de potencialização do sucesso de crianças e jovens para além do aprendizado de novas habilidades físicas, elas também possibilitam o desenvolvimento de valores, atitudes e comportamentos positivos que preparam as crianças e jovens minastenistas para os desafios do dia a dia.

Para tornar o aprendizado mais completo, a Gerência de Educação promoveu neste ano o Concurso de Frases “Praticando *Life Skills* 365 dias” que estimulou a participação da família no processo. No início do semestre letivo, as famílias receberam o calendário de *Life Skills* e as instruções para participarem do concurso. Elas deveriam fazer frases que representassem situações do cotidiano em que as habilidades para a vida fossem trabalhadas. Ao todo, 260 famílias participaram e dentre elas, a comissão julgadora, formada por nove profissionais da Gerência de Educação, escolheu as três primeiras considerando a criatividade e a autenticidade nas respostas.

As famílias estiveram no Minas I para receber um brinde de agradecimento pela participação e comentaram sobre a realização da atividade e seus reflexos positivos no desenvolvimento dos filhos. Alice Sabino, aluna do Curso de Judô, ficou em 1º lugar no concurso. “Achei que foi uma ótima oportunidade para aprender, refletir e também rever tudo que costumo aprender nas aulas”, comenta a minastenista.



Carolina Jannotti, Leonardo Moraes e os filhos Helena Jannotti e Pedro Janotti ficaram com o segundo lugar do concurso



Caren Becker e os filhos Alexandre Becker e Eduardo Becker felizes por conquistar o terceiro lugar



Mergulho na inclusão

Esporte é importante estratégia para a inclusão social de pessoas socialmente excluídas, como as pessoas com Síndrome de Down

Em 1866, o médico inglês John Langdon Down descreveu, pela primeira vez, as características clínicas das pessoas com a alteração cromossômica e deficiência intelectual mais comum, a Síndrome de Down (SD) ou a trissomia do cromossomo 21, de acordo com o Ministério da Saúde. Em 2023, o minastenista e estudante João Lott, 12 anos, leva uma vida com a SD com mais autoestima e disciplina, promovidas pelos mergulhos nas aulas de natação do Minas I.

No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), além do João, cerca de 300 mil pessoas vivem com a trissomia do cromossomo 21: enquanto a população em geral possui 46 cromossomos divididos em 23 pares, as pessoas com SD têm um trio em vez de um par no cromossomo 21. O resultado são alterações físicas e cognitivas que comprometem o desenvolvimento.

Uma das principais consequências disso é o preconceito e a exclusão das pessoas com SD. “Quando o João nasceu, tivemos algumas situações de pessoas que, não por mal, mas por desconhecimento, demonstraram preconceito. Também para encontrar escola tivemos situações de preconceito e pouca boa vontade”, explica o pai do João, o empresário e minastenista João Lott.

Inclusão esportiva

Uma das formas de minimizar o preconceito e a exclusão é a inclusão esportiva. Para a especialista educacional em Pedagogia do Esporte no Minas, Vanessa Souza, profissional

graduada em psicopedagogia e em educação física e doutora em Educação, “incluir é dar a possibilidade do indivíduo de exercer seus direitos e oportunidades, ter acesso a todos os ambientes que são comuns para a vida em sociedade, independentemente de suas diferenças. Por isso, a inclusão esportiva é o uso do esporte para promover a inclusão, além da convivência em grupo. Atividades desse tipo ajudam no crescimento pessoal, na percepção da participação de cada um na sociedade, no aprimoramento da disciplina, do respeito ao próximo, entre diversos outros aspectos”.

Um dos estigmas do preconceito contra as pessoas com Síndrome de Down é acreditar que elas não possam praticar esportes, o que não é verdade. Vanessa desmitifica: “é muito importante descobrir qual é o melhor esporte para aquela criança ou adolescente. A criança precisa estar motivada para a prática esportiva, precisa ter determinadas habilidades, e, sem isso, em vez de ser uma atividade prazerosa, vira um sofrimento”. Além disso, a pedagoga do esporte também destaca que as pessoas com SD devem fazer a avaliação médica como qualquer pessoa que inicia a prática regular de uma atividade física, destacando que não existem esportes proibidos, mas alguns demandam mais atenção e cuidado devido às características específicas da Síndrome de Down.

Natação inclusiva

Desde os 2 anos, o João pratica a natação, hoje são 10 anos de prática. A iniciativa de introduzi-lo ao nado foi dos próprios pais, para se sentirem mais seguros e para melhorar a capacidade respiratória do pequeno, pois ele tem asma. Atualmente, no Minas, o estudante frequenta as aulas de aperfeiçoamento do Curso de Natação. Segundo o coordenador do Curso de Natação, Andre Teixeira, “o aspecto mais importante a ser citado é o baixo risco de lesão para as pessoas com SD, devido ao ambiente aquático, já que as articulações das pessoas com SD tendem a ser mais instáveis, possibilitando lesões em atividades sem direcionamento ideal e com impacto”.





Trabalho em equipe: Andre Teixeira, coordenador do Curso de Natação, com João e os pais do pequeno durante as aulas no Minas

Preconceito: deixe escorrer pelo ralo

Segundo a administradora e minastenista Alice Carsalade, mãe do João,   importante as pessoas buscarem conhecimento para vencer o preconceito.   como se o conhecimento não são abrisse a mente, mas abrisse o ralo de uma piscina cheia de preconceitos, deixando a discrimina o ir embora. "Fazemos parte do projeto do Instituto Mano Down que tem por objetivo auxiliar no desenvolvimento de crianças, jovens e adultos com SD. Traz muito esclarecimento sobre como   impactante ter o privilégio de conviver com alguém com a trissomia do cromossomo 21. Vale a pena conhecer. Sua vida nunca mais será a mesma", afirma a administradora.

João Lott pratica nata o no Minas: mergulho na inclusão esportiva



Arte e inclusão

Desde 2020, o Instituto Down participa de uma a o do Minas. Programa de responsabilidade socioambiental do Clube, o Minas Tênis Solidário realiza uma exposi o fotográfica feita por pessoas com Síndrome de Down. A a o celebra o Dia Internacional da Síndrome de Down, no dia 21 de março, e   feita em parceria com os Institutos Mano Down, Viva Down, Unimed-BH e com a Ordem dos Advogados do Brasil de Minas Gerais (OAB-MG). Dando visibilidade para as pessoas com a síndrome, a mostra deste ano tem como tema "Lugares Prediletos" e será exibida nas três Unidades do Minas e no Minas Náutico. Veja abaixo as datas de cada Unidade e venha conferir:

- 27/3 a 2/4 **Centro de Facilidades CF6 do Minas I**
- 3 a 10/4 **Corredor enfermaria/vestiário, praça de esportes, Minas II**
- 11 a 17/4 **Portaria principal do Minas Náutico**
- 18 a 21/4 **Espaço próximo ao restaurante Minas Country**

Benefícios dos esportes para as pessoas com SD:

- Integra o em um grupo, trabalho em equipe, melhora das rela oes pessoais e do desenvolvimento do companheirismo;
- Descoberta das próprias competências;
- Autoconhecimento das emo es em relacionamentos, favorecendo o autocontrole emocional;
- Melhora da autoestima;
- Autonomia e melhora do ânimo;
- Aprendizado do respeito às regras do jogo.



Templo da arte

Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas é palco para grandes espetáculos



O Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas é um dos mais completos da capital

Em dez anos de atuação, o Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas é um dos mais bem equipados da capital mineira. Inaugurado em março de 2013, o espaço conta com 612 lugares, alta tecnologia cênica, palco italiano, poltronas ergonômicas, ar-condicionado, dez espaços acessíveis para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, iluminação e equipamentos de segurança adequados às normas. O Teatro é palco para mais de 260 atrações artísticas por ano e mantém em sua programação projetos próprios, como a Série de Concertos, o Sarau Minas Tênis Clube, o Entre – Festival das Infâncias Gerdau e o Uma voz, um instrumento.

Nos dias 2 e 3 de março de 2013, o Teatro abriu as portas para o público da capital. A atração foi a apresentação da cantata “Carmina Burana”, do alemão Carl Orff. “Na inauguração, fizemos uma programação especial que durou mais de um mês. Convidamos grandes nomes da produção artística do nosso estado e optamos por abrir com “Carmina Burana” porque era uma forma de apresentar a casa com todos os seus recursos técnicos”, explica Wanderleia Magalhães, gerente de divisão de Cultura do Minas. Ela também aponta alguns cânones que pisaram no palco do Minas. “É difícil citar um nome só, porque todos que passaram pelo Teatro fazem parte da nossa história.

Mas vou aproveitar essa oportunidade para citar e homenagear alguns que estiveram aqui que já não estão mais entre nós, mas que tivemos a honra de receber: Nelson Freire, Elza Soares, Ângela Maria, Cauby Peixoto, Vander Lee, Nicette Bruno, Eva Wilma, Flávio Henrique e Erasmo Carlos”, rememora a gerente.



Cantata “Carmina Burana” inaugura Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas em 2013



DIVULGAÇÃO MAÍRA BALDAIA

Maíra Baldaia é destaque da cena musical mineira

Shows, peças e dança no Teatro

Grandes espetáculos com ingresso no valor de R\$ 30

A cantora e compositora mineira Maíra Baldaia lança o seu disco *Obi*, no dia 6 de abril, às 20h30, com ingressos a R\$ 20 (inteira) e classificação livre. Maíra foi apontada em uma seleção feita pela "Musicoteca" como uma "das incríveis mulheres que estão chamando a atenção e modificando os 'tipos' e lugares da música brasileira". No dia 15, sábado, às 20h, será apresentado o solilóquio de Luiz Arthur. O espetáculo "O Homem-bomba" tem como livre inspiração o clássico da literatura "O médico e o monstro", do inglês Robert Louis Stevenson. Os ingressos custam R\$ 30 (inteira) e a classificação é de 12 anos. Os amantes da música clássica serão contemplados no dia 25, às 20h30, com um recital do pianista brasileiro Cristian Budu. No repertório do concerto, obras de Alberto Ginastera, Frédéric Chopin, Beethoven e Carl Philipp Emanuel Bach. Os ingressos custam R\$ 20 (inteira), e a classificação é 10 anos.



Confira a programação completa no site

Ouro Preto, Jobim e Takai

Concerto celebra 10 Anos do Centro Cultural Unimed-BH Minas

IRIS ZANETTI



Fernanda Takai e Orquestra Ouro Preto cantam a obra do maestro soberano Tom Jobim

A Orquestra Ouro Preto se junta à cantora amapaense Fernanda Takai para um recital de canções de Tom Jobim. A única apresentação é no dia 23 de abril, às 17h, com ingresso no valor de R\$ 30 (inteira) e classificação livre. Com regência do maestro Rodrigo Toffolo, "O Tom da Takai" apresenta arranjos inéditos assinados pelo compositor Arthur de Faria.

O trabalho "O Tom da Takai" teve sua estreia em 2018, no palco do Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, com a participação de Roberto Menescal e Marcos Valle, ícones da Bossa Nova. Em seguida, a artista saiu em turnê nacional com sucesso de público e crítica.

A união de Fernanda Takai, uma das mais importantes cantoras de Minas Gerais e do Brasil, com a reconhecida Orquestra Ouro Preto, interpretando canções de Tom Jobim, um dos mais importantes músicos do país, traduz sofisticadamente toda a beleza da música nacional. O concerto promete visitar clássicos que fazem parte da memória da música popular brasileira, como "Chega de Saudade", "Insensatez" e "Corcovado", redescobre pérolas menos conhecidas do grande público, como "Aula de Matemática" e "Ah, Quem me Dera", e louva encontros musicais de Tom Jobim com outros ícones do Brasil, como Vinicius de Moraes e Dolores Duran, e do mundo, como Frank Sinatra.



PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



REALIZAÇÃO



APOIO



Hermano no Cinema

Mostra exhibe filmes de Martín Rejtman na Sala 1

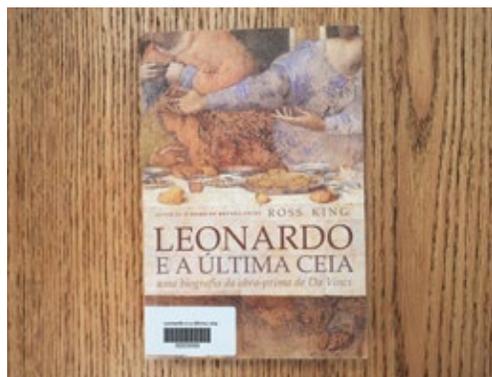
O Ciclo de Cinema Supergasbras apresenta a última mostra de sua programação. Entre os dias 20 e 26 de abril, estão em cartaz seis filmes do diretor argentino Martín Rejtman, três filmes que conversam com a obra de Rejtman, mais debates, bate-papos e sessões comentadas. Os ingressos para as sessões custam R\$ 2 (inteira), e é necessário verificar a classificação indicativa dos filmes. As outras atrações têm inscrição gratuita.

Segundo Samuel Marotta, curador da mostra e coordenador das Salas de Cinema, trazer filmes de Rejtman juntos é uma honra. "Sinceramente, somos privilegiados por receber nas Salas do Centro Cultural Unimed-BH Minas um artista da importância de Martín Rejtman, um dos grandes cineastas de sua geração não só na Argentina mas em perspectiva mundial", atesta. Samuel aponta que Rejtman transformou a cena cinematográfica argentina. "Seu longa-metragem de



Cena do filme *Rapado* de Martín Rejtman

estreia, 'Rapado', de 1992, foi o filme responsável não apenas por mudar a forma de produção de cinema em seu país, mas também por influenciar uma gama enorme de cineastas ao redor do mundo. Vejo, por exemplo, uma clara adesão de cineastas portugueses contemporâneos, como João Nicolau, Miguel Gomes, com Rejtman".



Biblioteca

A dica de leitura é a publicação "Leonardo e a última ceia: uma biografia da obra-prima de Da Vinci" de autoria de Ross King (Editora Record, 2018). A obra se debruça sobre os bastidores da concepção de uma das pinturas mais imponentes de Leonardo Da Vinci, "A última ceia". O afresco atravessou cinco séculos sendo um ícone artístico e alvo de estudos e apreciação de especialistas e amantes da arte do mundo inteiro. A maestria de Da Vinci na execução de um mural tão complexo elevou a obra a um status quase milagroso, mas que possui uma história muito humana por trás. Leonardo e a última ceia é um registro eletrizante dos últimos cinco anos de Da Vinci na cidade de Milão, e uma biografia da obra-prima que mudou a história da arte.

Como ler Moacyr Scliar

Sessão de abril do programa literário apresenta a obra do gaúcho

Escritor e médico gaúcho, autor de mais 80 livros, entre romances, contos, crônicas e infantis, a obra de Moacyr Scliar (1937-2011) será visitada pelo escritor e conterrâneo do homenageado Paulo Scott, no dia 18 de abril, às 20h, no Café do Centro Cultural Unimed-BH Minas.

Sétimo ocupante da Cadeira nº 31 da Academia Brasileira de Letras, seu primeiro livro foi o "Histórias de Médico em Formação", publicado em 1962. Em 1968, publica o livro de contos "O Carnaval dos Animais", que Scliar considera de fato sua primeira obra. Seus livros abordam temas sobre a imigração judaica no Brasil (o autor é descendente de judeus), a vida da classe média, a medicina, entre outros assuntos. O autor teve seus livros vendidos em países como Estados Unidos, França, Alemanha, Espanha, Inglaterra, Itália, Rússia, Tchecoslováquia, Suécia, Noruega, Polônia, Bulgária, Japão, Argentina, Uruguai, Canadá e outros países, com grande repercussão crítica. Seus textos têm como característica o realismo mágico e a narrativa fantástica.



Moacyr Scliar é o analisado do Letra em Cena



Inscrições pelo Sympa

Espaço Expositivo

No espaço expositivo uma mostra coletiva e oficina com Lúcia Castanheira



Entre os dias 16 de abril e 15 de maio, o Espaço Expositivo do Centro Cultural Unimed-BH Minas abriga os trabalhos artísticos dos alunos da Lúcia Castanheira Escola de Arte. Completando a programação, será realizada, no dia 20/4, das 14h30 às 16h30, na Sala Multimídios I, a oficina intitulada "Olhar Contemporâneo", ministrada por Lúcia Castanheira. O encontro será voltado para o público adulto, acima de 18 anos, e as inscrições gratuitas devem ser feitas no site da Symla.

Lúcia, que é formada em Belas Artes na UEMG, já fez exposições individuais no Palácio das Artes, em Belo Horizonte, e na Itaú Galeria na cidade de São Paulo. Desde 2003, ela realiza exposições anuais de alunos, promove palestras, oficinas e cursos presenciais e on-line contemplando as mais diversas linguagens da arte.



Inscrições pelo Symla



Memória não é história

Galeria de Arte do Centro Cultural Unimed-BH Minas recebe obras de Manuel Carvalho



BRUNO DUQUE

Entre os dias 16 de abril e 2 de junho, as obras do artista mineiro Manuel Carvalho estarão na Galeria de Arte. Intitulada "Memória não é história", a mostra apresenta, sob a curadoria de Catarina Duncan, uma seleção de cerca de 20 pinturas, na técnica óleo sobre tela, em grandes dimensões produzidas ao longo dos últimos dez anos. Em "Memória não é história", Manuel leva para o público questões políticas que perpassam o cotidiano e a reflexão sobre memória e suas representações.

A maior parte das obras expostas são da série "Anacolutos", produzidas com materiais de arquivo do Museu Mineiro e expõe diversas faces de como a memória nacional é arquivada e muitas vezes não lembrada. Uma

característica do trabalho de Manuel é que as obras variam entre o figurativo e o abstrato em uma pesquisa que parte da paisagem e leva o visitante a construir identidades.

Sobre o artista

Nascido em Lavras, Manuel Carvalho mora em Belo Horizonte, é formado pela Escola Guignard e possui título de mestrado pela mesma instituição. Trabalha principalmente com pintura e trata de conceitos como tradução/interpretação de imagens fotográficas ou videográficas. Atualmente, o artista utiliza da própria atualidade de suas obras para questionar o lugar da pintura na arte contemporânea. Desde 2006, Manuel Carvalho faz exposições no Brasil, nos EUA e na Europa.

"Memória não é história" é a primeira exposição de Manuel Carvalho na Galeria do Centro Cultural Unimed-BH Minas



PATROCÍNIO MASTER



PATROCÍNIO



APOIO



REALIZAÇÃO





Aulas de culinária

Cabeça de Prata oferece eventos gastronômicos de Páscoa e de Dia das Mães

DIVULGAÇÃO

No dia 5 de abril, a partir das 16h, o Restaurante Sausalito do Minas II recebe a edição especial de Páscoa da Aula de Culinária Panela de Prata, comandada pelo chef Eloi Moreira. Natural de Almenara, cidade situada no Vale do Jequitinhonha, o mineiro é formado em engenharia elétrica, mas largou a antiga profissão e atua na gastronomia desde 2007, em Belo Horizonte. Na aula para os minastenistas, Eloi Moreira ensina a preparação de um menu completo e disponibiliza ao público uma apostila do que for apresentado, com as receitas dos pratos e lista de compras com os alimentos e utensílios necessários.

O cardápio da aula é composto por *finger foods* de entrada, com tosta de salmão defumado com creme azedo e rúcula, tosta de legumes com pasta de azeitonas pretas e tosta de rabanete com alcaparras e pesto de rúcula; lombinho de bacalhau assado com espaguete de abobrinha, purê de moranga e tomate confit com farofinha de azeitonas de prato principal; e, de sobremesa, torta de chocolate com recheio de caramelo salgado coberta com frutas vermelhas. Além de aprender, os participantes podem degustar todas essas delícias.

Ficou com vontade? As inscrições, limitadas, podem ser feitas nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II, pelo valor de R\$ 80 por pessoa. No fim da aula, ainda há sorteio de brindes entre os alunos. Garanta já a sua vaga!

Ainda na temática gastronômica, no dia 3 de maio, às 16h, é a vez da edição especial de Dia das Mães do mesmo evento, também Restaurante Sausalito do Minas II. As inscrições abrem no dia 24 de abril, nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II, a R\$ 80 por pessoa. As duas atividades são exclusivas para sócios acima de 60 anos. Mais informações: 3516-2084.



Chef Eloi Moreira comanda a edição de Páscoa da Aula de Culinária Panela de Prata

Confira, abaixo, toda a agenda de abril.

Dias 3, 10, 17 e 24
Segundas

Dança de salão do Cabeça de Prata

Aulas coletivas com professores de dança, em 4 turmas: Iniciante, Intermediária 1 e 2 e Iniciante 1 e 2, sempre às segundas-feiras, no Salão de Festas da Sede Social do Minas I. Ritmos: Bolero, Samba e Forró. Informações sobre horários e disponibilidade de vagas e inscrições (limitadas) nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II. Mais informações e inscrições pelo telefone: (31) 3516-2084

Dia 5
Quarta

Aula de Culinária Panela de Prata – especial Páscoa

Informações no texto acima.

Dia 19
Quarta

Sessão de Prata

Centro Cultural Unimed-BH Minas – Sala de Cinema 1 – 16h. Inscrições limitadas a partir de 10/4, pelo telefone (31) 3516-2084.

A partir do dia 24
Segunda

Início das inscrições para a Aula de Culinária Panela de Prata – especial Dia das Mães

Informações no texto acima.

Dia 26
Quarta

Tarde Dançante e comemoração dos aniversariantes de abril

Salão de Festas da Sede Social – Minas I, das 16h às 18h30 – Música ao vivo com Franklin & Jussara, serviço de bar, participação de instrutores de dança e sorteio de brinde entre os aniversariantes – Evento gratuito e exclusivo para sócios do MTC acima de 60 anos.

Maio

Dia 10
Quarta

Bingo Solidário – em benefício da associação beneficente dos empregados do Minas (ABEM)

Minas I – Salão de Festas da Sede Social – 15h. Venda de cartela no local para prêmios variados. Evento aberto para sócios do Minas e seus convidados.



Para as crianças

Festa da Páscoa promove diversão e brincadeiras para os sócios neste mês

O coelhinho da Páscoa está preparado para alegrar a criançada minastenista na Festa da Páscoa, marcada para o dia 2 de abril, das 10h às 14h, no Espaço da Criança da Unidade I e no Gramado do Minas II. Além da chegada do coelho, o evento prepara diversas atividades para os pequenos, como brinquedos infláveis, cama elástica, oficinas temáticas e gincana. E ainda tem distribuição de pipoca e algodão doce. A festa é exclusiva para sócios do MTC. Venha se divertir em família no Minas!

Festa da Páscoa é um dos principais eventos infantis do Clube



DIVULGAÇÃO



Nollli Brothers se apresentam no Happy Hour de abril, dia 28

Happy Hour

Edição do mês traz show do trio Nollli Brothers, na Unidade I

Na última sexta-feira de abril, dia 28, para fechar o mês com leveza e descontração, os sócios estão convidados para mais uma edição do Happy Hour, das 18h às 22h, na área das piscinas da Unidade I. O evento é gratuito e exclusivo para associados do Minas. O trio Nollli Brothers é a atração da vez, e o repertório mistura a brasilidade ao country americano sem perder a essência das duas culturas, com releituras de sucessos do sertanejo, do country, do folk e do pop. Formada por Nollli (vocal), Didi (guitarra, violão e chapéu) e Marquito (violão, dobro, banjo, mandolin e vocal), a banda tem show previsto para 19h30. Não perca!

Mais eventos

DIA 2 | domingo
11h às 15h

Cozinha ao Vivo

Minas I (Gramado)
Gastronomia com Casa Monti
Música ao vivo com Nega Kelly (12h)

DIA 16 | domingo
12h às 14h

Dj na piscina

DJ Judah (vinil)
Minas I
(Área das piscinas de lazer)

Minas Tênis Music

Aos domingos – das 15h às 18h30 (CF3 Minas I)

2 de abril

Mari Dias (ritmos variados)

9 de abril

Ernane Borges (pop, samba, forró e clássicos)

16 de abril

Route 66 (clássicos do rock)

23 de abril

Zambex (samba e brasilidades)

30 de abril

Musical Trilha Sonora (ritmos variados e boleros)



Cozinha ao Vivo de abril traz as delícias da Casa Monti



STELLA ARTOIS



Opticalexpress



COLEGIO SANTO AGOSTINHO
Agostinianos



somattos
ONDE A GENTE QUER ESTAR



SANTÍSSIMO RESORT 2023 - Tiradentes - MG

Tarifas para 2023 até dezembro - com CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

Apartamento
luxo duplo

R\$ **606,00** (a diária)

Apartamento luxu
superior duplo

R\$ **676,00** (a diária)

criança até 7 anos -> cortesia (2 por ap.)
8 a 12 anos -> 75,00 a diária



Válido para domingo até as quintas-feiras
(fora janeiro/julho/datas de eventos/feriados)

Informações: Zânia - 99701-2805
Jackson - 99669-3210



Em abril tem

Fique por dentro da agenda de atividades de recreação e lazer deste mês

ARVORISMO E MURO DE ESCALADA

Sábados e domingos
10h às 14h30 (Minas Country)

HIDRO DANCE

Sábados e domingos
11h às 12h (Minas I – Piscina de Caminhada)

ESPAÇO DA CRIANÇA

Minas I - mezanino (até 6 anos):
diariamente, das 9h às 19h.

Piso térreo (de 5 a 12 anos):

horário de funcionamento da Unidade.

No mezanino do Espaço da Criança do Minas I, são realizadas, de segunda-feira a domingo, atividades monitoradas, como teatro de fantoches (às 10h30 e às 16h30), oficina de desenho e colagem, brincadeiras no tapete, pintura facial e modelagem no balão.

Minas II - horário de funcionamento da Unidade.

Minas Country - diariamente, das 9h às 17h.

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 (CF3), no Minas I, às 7h30, 8h30 e 9h30; e no gramado do Minas II, às 8h e 9h. Em caso de chuva, as atividades no Minas II 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.

Palestra e mesa redonda com o médico André Jafeth, no tema “Doenças ósseas mais comuns em idosos, quais são e como tratá-las”

Dia 12/4, às 9h30, na área da lanchonete do Centro de Facilidades (CF3). Não é necessário fazer inscrição. Mais informações: (31) 3516-1302.

Aulão especial Fitness

Atividade de step, ginástica localizada, alongamento, dança, funcional, tai chi chuan, sorteio de brindes e muito mais! Venha com roupa confortável. Dia 26/4, às 9h10, na área da lanchonete do Centro de Facilidades (CF3). Não é necessário fazer inscrição. Mais informações: (31) 3516-1302.

Quinta no Country em comemoração ao Dia das Mães

Dia 11/4. Saída da portaria da rua Antônio de Albuquerque, no Minas I, às 8h30, e passagem pelo Minas II. Inclusos: transporte, café da manhã, almoço e as atividades de bingo especial, aula de dança, música, monitores de dança, brindes, recreação, homenagem às mães, diversão e muito mais! Inscrições nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II a partir do dia 19/4. Valor R\$ 110 por pessoa. Vagas limitadas. Mais informações: (31) 3516-1302.

TORNEIOS INTERNOS

Torneio Interno de Vôlei Feminino – Inscrições abertas

Inscrições: de 1º a 20/4 ou até esgotar o número de vagas, no Departamento de Entretenimento (piso 2 do CT, no Minas I), com os professores do Curso de Vôlei ou on-line pelo QR Code abaixo. Vagas limitadas.

Torneio: de 8/5 a 21/6, com partidas realizadas de segunda a quinta-feira, das 20h30 às 22h, nas quadras do CT e do CL no Minas I e nas quadras cobertas de vôlei do Minas II. Mais informações: (31) 3516-1301.



Aponte a câmera do seu celular e faça sua inscrição on-line para o Torneio Interno de Vôlei Feminino

Torneio Interno de Futebol Soçaite – Inscrições abertas

Inscrições: de 3 a 30/4, no Departamento de Entretenimento (piso 2 do CT, no Minas I) ou nas salas de empréstimo de materiais do Minas I (no Espaço da Criança) e do Minas II (ao lado do Espaço da Criança). Vagas limitadas. Inscrições de equipes na categoria Livre pelo telefone (31) 3516-1301.

Categorias: Livre (15 a 39 anos) – inscrições somente por equipes (máximo de 10 atletas) | Máster (acima de 35 anos) – inscrições individuais.

Torneio: de 6 a 20/5, com jogos aos sábados (a maioria) e domingos (alguns), das 8h às 12h (categoria Máster) e das 13h às 17h (categoria Livre), no campo soçaite do Minas II. Mais informações: (31) 3516-1301.



Aponte a câmera do seu celular e faça sua inscrição on-line para o Torneio Interno de Futebol Soçaite



Raquetes de ouro

Torneio Interno de Squash divulga os ganhadores do primeiro semestre

A programação das competições de lazer esportivo de 2023 está 100% on! A primeira delas, o Torneio Interno de Squash, reuniu 50 minastenistas nas quadras de squash do Minas I entre fevereiro e março, quando os participantes foram distribuídos em sete categorias. Após os jogos finais, houve almoço de confraternização no Restaurante Pomar da Unidade I, em um momento de muita diversão, com a entrega dos troféus aos dois primeiros colocados de cada categoria e sorteios de brindes.

O squash é uma das modalidades de raquete que oferece o desempenho da lateralidade, de tomada de decisão, com aumento da reação de movimento, da visão periférica e da capacidade física. No Minas, é um esporte recreativo que todos os sócios podem praticar no dia a dia e fazer aulas, por meio do Curso de Squash, para sócios de 12 a 70 anos. O Torneio Interno de Squash é realizado duas vezes ao ano (uma edição por semestre), com o objetivo de promover a competitividade entre os participantes de forma saudável.



A diretora de Recreação e Torneios Flavia do Valle com os ganhadores do Torneio Interno de Squash

Categoria	1º lugar	2º lugar
1ª Classe	Pedro Pazzini	Mauro Henrique Goursand
2ª Classe	Felipe Oliveira	Marcelo Barbosa Netto
3ª Classe	Alexandre Lamego	Luis Emilio Naves
4ª Classe	Rodrigo de Oliveira	Flavio Victor Câmara
5ª Classe	Gustavo Murta	Leonardo Poggiali
Iniciantes Feminina	Rafaela Figueiredo	Elvira Maria Rojas
Iniciantes Mista	Lucas Dellaretti	Othavio Afonso Marchi



Os vencedores do Torneio Aldo Savini de Sinuca: Renato de Oliveira, Eduardo Lemes, Nedil do Santos, Ronaldo Botrel e Antonio Edgar de Azevedo

Sinuca

A Comissão de Sinuca do Minas II, com apoio do Departamento de Entretenimento e da Gerência da Unidade, promoveu o Torneio Aldo Savini de Sinuca, realizado entre fevereiro e março, no Salão de Sinuca do Minas II. O nome da competição é uma homenagem ao falecido Aldo Savini, ex-encarregado de sinuca dos Minas II e Country.

O torneio contou com 44 participantes, nas categorias Ouro e Prata. Todos se reuniram para os jogos finais e confraternização com entrega dos troféus no dia 16 de março, em que Antonio Edgar de Azevedo venceu Ronaldo Botrel por 5 a 3, na categoria Ouro, e Eduardo Lemes venceu, também por 5 a 3, Renato de Oliveira, na categoria Prata. Houve também premiação para o sócio Nedil do Santos, eleito o jogador com maior tacada.

A Comissão de Sinuca ainda entregou uma placa de homenagem a Aldo Savini Junior, filho de Aldo Savini, em reconhecimento à dedicação e aos serviços prestados ao Minas pelo ex-encarregado.

Atletas de areia

Quadras de areia do Minas Country reúnem sócios e atletas em cinco espaços



Minas não tem mar, mas tem areia, quadras de areia, para ser mais específico. E é nelas que diversos sócios e atletas (amadores e profissionais) se encontram para confraternizar, se exercitar e competir de forma saudável. No Minas Country, o Clube oferta aos minastenesistas um total de cinco quadras de areia: quatro para a prática do *beach tennis* e uma para a prática de vôlei de areia. Tudo em meio a um ambiente campestre, cercado pela natureza, que garante bem-estar e conforto para os sócios.

Amizade dentro e fora das quadras

Nas quadras de areia, uma amizade se fortaleceu entre os minastenesistas Ana Laura Baroncelli, estudante de 21 anos, e o biólogo Francisco José Santos, de 62 anos, o Chiquinho. Para ele e para ela, o Minas é uma espécie de segunda casa. “É onde conquisto grandes amizades, além de praticar esporte, o que é fundamental para obter melhores condições de saúde mental e física”, conta Chiquinho, como é chamado. “O Minas está na minha vida desde os meus 9 anos de idade, quando comecei no Curso de Vôlei do Clube. Posteriormente, fui atleta da categoria de base do Minas até os 17 anos, quando pude experienciar uma convocação para disputar o Campeonato Brasileiro sub-18 pela Seleção Mineira. Comecei a frequentar a quadra de areia com 15 anos – acompanhando meu pai – como forma de lazer, como faço até hoje”, explica uma animada Ana.

Em alguns dias da semana, o Chiquinho pode ser visto nas quadras de areia do Country, seja jogando *beach tennis* seja jogando vôlei de areia, sempre aproveitando a vegetação ao redor das quadras. “Eu já praticava vôlei master de quadra no Minas. E também participava de torneios brasileiros Master. Prefiro o vôlei de areia, porque todos da equipe ficam livres, sem posição”.

A Ana também é figura conhecida entre os frequentadores das quadras de areia: “hoje em dia, prefiro o vôlei de areia, porque nessa modalidade consigo executar todos os fundamentos do esporte sem restrição, o que na quadra era uma dificuldade por conta da altura”. Outro motivo extra é botar o papo em dia com os amigos, como o Chiquinho: “até hoje o Minas me proporciona muitas felicidades, amizades e conquistas. E o Chiquinho é peça fundamental para o vôlei de areia do Minas”.

Aromas com alma,
capazes de aconchegar
pessoas queridas e
despertar memórias



Conheça nossas
fragrâncias Felicità,
Alma Lavada,
Elegância e Raízes

Acesse o QRCode e
conheça nosso site



M&Co

www.mandcompany.com.br

AXIAL
Inteligência Diagnóstica



Vacina da Gripe

Em **todas**
as **fases**,
ela **completa**
a **missão!**



Complete a carteira da vacinação e garanta imunização contra a Influenza!

- ✓ Indicada para todas as idades
- ✓ Condições especiais de pagamento
- ✓ Atendimento domiciliar

Central de Atendimento:

☎ (31) 3237-1212

📞 (31) 99443-0018

📷 @axial.diagnostics



É penta!

Gerdau Minas conquista o quinto título da Copa Brasil feminina de vôlei

Pela quinta vez na história, o lugar mais alto do pódio da Copa Brasil foi preenchido pelo azul e branco minastenista. O Gerdau Minas conquistou o pentacampeonato da competição (1983, 1997, 2019, 2021 e 2023), em março, com uma campanha digna de respeito e com vitória na final sobre o Dentil/Praia Clube, por 3 sets a 1. Com o título em Jaraguá do Sul (SC), o time minastenista ainda garantiu vagas para a Supercopa 2023 e para o Sul-americano de Clubes 2024.

O elenco do Gerdau Minas foi recebido com festa na sede do Clube. “Para nós, é uma satisfação e um orgulho imenso celebrar mais um título nacional. Os jogos da Copa Brasil nos proporcionaram muitas emoções, porque vimos em quadra um time com muita competência, garra e postura de superação. Parabéns para todo o elenco do Gerdau Minas, em especial às atletas que, mais uma vez, defenderam as nossas cores com louvor”, afirma o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira.

A central e capitã do Gerdau Minas, Carol Gattaz, revela a sensação de levantar mais uma taça da Copa Brasil. “Meu maior prazer é conquistar títulos, principalmente com a camisa minastenista. É sempre um orgulho e uma emoção muito grande. Fizemos excelentes jogos na semifinal e na final, então toda a nossa equipe está de parabéns”, destaca a medalhista olímpica.

O técnico Nicola Negro também celebrou a conquista. “É um título de toda a equipe. Passamos por um período difícil, especialmente no início da temporada. Por isso recebemos muitas críticas. Porém permanecemos fechados e unidos em todos os momentos, sempre acreditando no processo. O nosso grupo demonstrou muita força e seguiu trabalhando para responder com o resultado”, finaliza o treinador do Gerdau Minas.

Elenco do Gerdau Minas festejou o penta da Copa Brasil

A campanha

O Gerdau Minas garantiu vaga na Copa Brasil 2023 depois de fechar o primeiro turno da Superliga na vice-liderança. Com isso, recebeu o então sétimo colocado da liga nacional, o Pinheiros, nas quartas de final. Na Arena UniBH, o time minastenista passou pela equipe paulista, por 3 sets a 1. No caminho até o título, as minastenistas eliminaram o Sesc-RJ Flamengo na semifinal, também por 3 a 1. Na grande final, o Gerdau Minas venceu o Dentil/Praia Clube, por 3 sets a 1, garantindo o quinto título da Copa Brasil da história do Clube.

Time de tradição

O título do Gerdau Minas na Copa Brasil 2023 foi também o terceiro sobre o Dentil/Praia Clube. Em 2019, em Gramado (RS), o time minastenista venceu a equipe de Uberlândia (MG), por 3 sets a 1. Já em 2021, a competição foi disputada no Centro de Desenvolvimento de Voleibol (CDV), em Saquarema (RJ), e mais uma vez deu vitória das minastenistas, por 3 a 2. A galeria do Clube ainda conta com os troféus de edição de 1983, conquistada sobre o Fluminense, por 3 sets a 2, em São Paulo (SP), e da Copa Brasil de 1997, alcançada diante da equipe Leites Nestlé, por 3 a 1, em Salto (SP).

Apoio

Os atletas do vôlei masculino e feminino são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). O técnico Nery Tambeiro, os fisioterapeutas Filipe Augusto e Amanda Santana, e os preparadores físicos Davidson Alves e 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.



O canal @mtcvolei no Instagram posta o dia a dia do Gerdau Minas.

Entre os melhores

Vice-campeão do Sul-americano, Itambé Minas tem três atletas entre os melhores da América do Sul

Vice-campeão do Campeonato Sul-americano de Clubes, o Itambé Minas foi o grande destaque na seleção do torneio internacional. Três minastenistas figuram entre os melhores jogadores em atividade na América do Sul: o capitão e levantador William, o líbero Maique e o ponteiro Elian.

A Seleção do Sul-americano foi eleita por meio das estatísticas oficiais da competição. Com isso, Maique foi eleito o melhor líbero, William, o melhor levantador, e Elian, que atuou como central por opção técnica, foi o grande destaque da posição.

“Estou muito feliz por essa premiação individual. É claro que eu trocaria ela pelo título, já que a nossa equipe merece muito pelo bom trabalho que a comissão técnica faz durante a temporada. Mas esse prêmio significa muito para mim, pois é sinal de que estou fazendo um excelente trabalho e conseguindo manter o meu padrão”, defende Maique.

De olho nos play-offs

Após a participação no Sul-americano, o Itambé Minas muda o foco para a Superliga 1XBET Masculina. O Paredão Azul já tem vaga garantida nos play-offs da competição nacional, que começam a ser disputados neste mês. Para ver a tabela de jogos e acompanhar os próximos confrontos do time minastenista, acesse o site do Minas, acompanhe o canal oficial do vôlei minastenista no Instagram (@mtcvolei) e o canal no Twitter @minastenisclube.

O Itambé Minas é tetracampeão da Superliga 1XBET Masculina e busca seu quinto título na competição. Vale ressaltar que o Paredão Azul ainda detém três conquistas de Campeonato Brasileiro – antigo formato do torneio nacional. Venha torcer para o time na Arena UniBH!

 Confira toda a agenda de jogos e detalhes da rotina da equipe na página do Itambé Minas no site

 Rotina de treinos, jogos e conteúdos especiais do Itambé Minas você acompanha no Instagram. Acesse!

BRUNO CUNHA/CSV



Itambé Minas, vice-campeão do Campeonato Sul-americano de Clubes

Base em destaque

Referência na formação de atletas, o Minas Tênis Clube também é destaque nas categorias de base. Prova disso foi a belíssima participação de dois minastenistas na disputa do Campeonato Brasileiro de Seleções (CBS), na categoria Sub-18. Kayo Costa e Diogo Pereira fizeram parte da seleção do campeonato ao levarem os prêmios de melhores ponteiros. Diogo ainda foi eleito o Melhor Jogador do CBS.

“Fico muito feliz em ter participado desta competição e ter sido destaque na seleção do campeonato. O Minas tem uma parcela muito grande nessa conquista, já que é aqui que eu treino e evoluo todos os dias ao lado dos meus colegas de time. Penso que estou no caminho certo e quero seguir assim para continuar conquistando cada vez mais”, celebra Diogo.

Levi Feitosa e Isac Echeverria também participaram do torneio de base disputado no mês de março, no Centro de Treinamento da Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), em Saquarema.



Diogo Pereira e Kayo Costa foram destaques no Campeonato Brasileiro de Seleções (CBS)

Apoio

Os atletas do voleibol masculino com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Voleibol Masculino, Sub-15 à Sub-21, nº 2019.01.0077, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Rodrigo Regattieri e Ediney Lima, o preparador físico Davidson Alves e o fisioterapeuta Filipe Galdino 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.



Por mais conquistas

Destaque na última edição, Minas inicia a disputa da Liga Nacional de Futsal 2023

Após o feito histórico na última edição, o Minas inicia mais uma disputa da Liga Nacional de Futsal (LNF). O time minastenista é o único a participar de todas as edições do campeonato e se prepara para mais uma forte temporada. A estreia em casa pela LNF 2023 ocorre no dia 2 deste mês, diante do São José, às 14h, na Arena UniBH, e a equipe espera contar com o apoio do torcedor minastenista para conquistar um bom resultado.

A fase classificatória da Liga Nacional segue até o fim de setembro. Ainda em abril, a equipe tem mais dois jogos. Na sequência, o Minas encara o Cascavel fora de casa, no dia 9, às 11h, com transmissão da LNFTV, e depois volta a jogar na Arena UniBH, diante da ACBF, no dia 23, às 14h. Também neste mês, o time minastenista deve estreiar na Copa do Brasil. Até o fechamento desta edição, a organização do campeonato não havia divulgado as informações da partida.

Na última temporada, o time de “garotos do Minas” conquistou a classificação para as quartas de final após vencer o líder Magnus, em Sorocaba (SP), com gol nos últimos segundos da prorrogação, realização inédita na competição. Para este ano, o time se reforçou e manteve o perfil jovem da equipe para buscar novas conquistas. “O Minas sempre teve como filosofia trabalhar com jovens atletas. Nós continuamos com essa filosofia, porque é algo que a gente acredita e que dá bons frutos. Somos uma equipe muito intensa, uma

Capitão Luís destaca o alto nível de competitividade da equipe no dia a dia de treinos e preparação para as competições



Técnico Daniel Lobato aposta no trabalho com jovens atletas para buscar grandes objetivos na LNF 2023

equipe que nunca desiste do jogo e que corre atrás dos seus objetivos. Esperamos fazer um bom ano e alcançar grandes objetivos na competição”, afirmou o treinador Daniel Lobato.

O capitão Luís destacou que a equipe está em evolução e focada para ter um bom desempenho durante o campeonato. “Estamos com as melhores expectativas para a disputa da Liga. Temos um novo treinador, com novas ideias de jogo, e passamos por um período de adaptação, mas o trabalho está sendo bem feito, estamos evoluindo bem ao longo das semanas. Nosso time conta com novos jogadores de qualidade, que chegaram para agregar não só nos jogos como também no dia a dia, na competitividade nos treinos por uma vaga no dia do jogo. Nosso objetivo é classificar bem, para tentar possíveis vantagens nos *play-offs* em casa. Queremos chegar o mais longe possível”, finaliza.

Tabela de Jogos - LNF 2023

2/4 - 14h | **Minas x São José - Arena UniBH (LNFTV)**

9/4 - 11h | **Cascavel x Minas - Cascavel, PR (LNFTV)**

23/4 - 14h | **Minas x ACBF - Arena UniBH (LNFTV)**



Siga o @mtcfutsal e fique por dentro de toda a rotina da equipe minastenista



Ciência do movimento

Nadadores do Minas contam com análises biomecânicas na busca pelas melhores marcas



Técnico Sergio Marques e biomecânico Gustavo Lima trocam informações durante treino no Parque Aquático Arezzo&Co

Um dos gigantes do esporte nacional, o Minas oferece aos atletas de todas as modalidades infraestrutura de qualidade e uma equipe técnica e de profissionais multidisciplinares capacitados para que eles possam buscar sempre a melhor performance. Na natação, um dos suportes oferecidos e que tem se mostrado cada vez mais fundamental é a análise biomecânica. Desde 2019, o Clube conta com o biomecânico Gustavo Lima dedicado à equipe de ponta Teknisa/Arezzo&Co/Minas, presente no dia a dia de treinos e competições. Nos últimos meses, Gustavo também tem feito ações pontuais com os atletas das categorias de base.

A biomecânica é a ciência multidisciplinar que tem como principais objetivos descrever, analisar e avaliar o movimento humano. No universo da natação, torna-se uma ferramenta ainda mais importante pelo fato do esporte ser praticado em um meio ímpar e instável como a água, que é quase mil vezes mais densa que o ar e promove diferentes forças atuantes no corpo do atleta, tanto negativas (resistência contra o nadador) quanto positivas (propulsão gerada pelo nadador). São avaliados fatores como posição do corpo, velocidade de nado e angulação, trajetória, frequência e amplitude da braçada. Com todo um planejamento voltado para as “competições-alvo” da temporada, Gustavo Lima explica como é construído

o trabalho no dia a dia. “A atividade de biomecânica vai crescendo junto ao programa de treinos. Na fase inicial, atuo mais na borda da piscina para entender como os atletas voltaram e as divergências técnicas que apresentaram. Quando já estão mais treinados, começamos a especificar mais as correções e fazer filmagens para ter a leitura de como está o nado, com *feedback* visual imediato. Filmamos também séries de treino com intensidade próxima de provas para ver como estão em realidade competitiva, e depois fazemos análises comparativas a fim de identificar evolução ou regressão de algum ponto. A partir disso, os atletas fazem trabalhos educativos para os pontos de necessidade. Mais próximo da competição-alvo, analisamos muito os fundamentos, como saída e virada”.

Já ao longo de um campeonato, o trabalho é focado de forma que o atleta possa nadar as provas finais em busca da melhor marca. “Durante a competição, o trabalho é muito mais pontual. Os atletas classificados para as finais devem ajustar o mais rápido possível os erros cometidos nas eliminatórias. Fazemos a filmagem, analisamos e comparamos com os melhores resultados do atleta em outras competições e, assim, conseguimos ver em que ponto está destoando em relação à melhor marca que já teve. Entre as

Cara nova

Ana Luiza Lima reforça equipe de ginástica artística feminina do Minas de olho nas Olimpíadas

De olho nos Jogos Olímpicos de Paris 2024, o Minas Tênis Clube acertou a contratação da atleta da seleção brasileira Ana Luiza Lima, uma das promessas da Ginástica Artística Feminina. Aos 17 anos, ela já tem experiência em campeonatos nacionais e internacionais.

“O Minas me ofereceu uma grande oportunidade da qual nunca vou me esquecer. Além de tudo, a estrutura que o Clube oferece aos atletas é a de mais alto nível, que é justamente o que eu precisava no momento. Um clube que se importa com a integridade e o bem-estar acima de tudo”, celebra a ginasta.

Em ano pré-olímpico, Ana Luiza está animada para representar as cores minastenistas nas competições. “Estou muito feliz de fazer parte desse time, e as minhas expectativas são as melhores. Tenho treinado muito e me dedicado todos os dias para poder chegar ao mais alto nível”, avalia.

Quanto aos objetivos da temporada, ela já os têm bem claros na cabeça: “Para mim, o mais importante é estar na equipe que disputará o mundial e classificá-la para Paris e, depois, ainda teremos os Jogos Pan-americanos. Então, espero estar na minha melhor forma para as principais competições deste ano”, destaca.

Ana Luiza Lima reforça a equipe de Ginástica Artística Feminina do Minas

Carreira

Natural de Telêmaco Borba, no interior do Paraná, a atleta iniciou a carreira no esporte aos sete anos. Em 2018, passou a representar a Seleção Brasileira, fazendo sua estreia no Campeonato Sul-americano de Júniores, em Lima, no Peru. Na ocasião, conquistou a medalha de ouro no individual geral, prata no solo, bronze no salto e contribuiu para o primeiro lugar por equipes.

No ano seguinte, Ana foi convocada para a disputa do Mundial Júnior, terminando em 29º no individual geral e colaborando para o sétimo lugar por equipes da seleção. Ainda em 2019, foi ouro no solo no Campeonato Brasileiro da modalidade.

Foi em 2021 que a ginasta tornou-se elegível para competir na classe sênior. No Pan-americano daquele ano, realizado no Rio de Janeiro, ela ajudou o Brasil a conquistar a medalha de ouro na final por equipes e também venceu o título no solo. Além disso, Ana Luiza fez parte da seleção brasileira que ganhou a medalha de ouro no Campeonato Sul-americano e ficou em quarto lugar no individual geral, além de garantir o bronze na trave e no solo.

É muito talento!



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. Os técnicos Fernanda Finco, Guilherme Moschen, Rodrigo Thurler, o preparador físico Leandro Souza e a fisioterapeuta Joyce Louise 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).



Caminho para Paris

Alice Gomes e Rayan Castro têm ano decisivo em busca da vaga olímpica no Trampolim



Alice Gomes foi campeã do Trampolim Sincronizado na Copa do Mundo de Baku



Rayan Castro foi premiado pela melhor Nota de Execução na Copa do Mundo

A contagem regressiva para os Jogos Olímpicos de Paris 2024 já começou, e os atletas de ginástica de trampolim do Minas terão importantes compromissos ao longo da temporada em busca da tão sonhada vaga na principal competição do esporte mundial. Atletas da seleção brasileira, Alice Gomes e Rayan Castro contam com um extenso calendário este ano de olho nas Olimpíadas.

Campeã do Trampolim Sincronizado e quarta colocada no individual na Copa do Mundo em Baku, no Azerbaijão, premiada por melhor Nota de Execução pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), Alice Gomes avalia que 2023 é o ano mais importante para qualquer atleta de alto rendimento.

“Começamos a temporada muito bem, com um resultado muito positivo na Copa do Mundo, não só para mim, mas para o Trampolim brasileiro como um todo. Isso mostra o tanto que a modalidade está crescendo e o tanto que o Minas também está,

já que estavam presentes um técnico do Clube e dois atletas. Isso mostra a importância da equipe multidisciplinar, de tudo que vamos precisar neste ano e de todo o trabalho que eles já estão fazendo”, avalia a ginasta.

Também premiado pela melhor Nota de Execução na Copa do Mundo e 15º colocado no individual, Rayan Castro detalha os caminhos para Paris. “As principais competições começam no segundo semestre, como as Copas do Mundo, que dão pontos para o ranking olímpico – os oito primeiros vão direto para as Olimpíadas – e o Mundial, onde os finalistas também se classificam de forma direta”, explica.

Antes, porém, o minastenista vai disputar o Pan de Santiago, já que venceu os Jogos Pan-americanos Júnior em 2021, em Cali, na Colômbia. “Quero completar o ano fazendo o melhor possível, com uma semifinal de Copa do Mundo e Mundial e, quem sabe, uma medalha nos Jogos Pan-americanos”, afirma o atleta minastenista.

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. Os técnicos Alexandro Rungue e Silton Furiati, o preparador físico Leandro Souza e a fisioterapeuta Joyce Louise 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 foi campeão de duplas no Brasil Juniors Cup e no Banana Bowl

Circuito Cosat

Tenista do Minas conquista títulos em duas competições internacionais

Conquistar títulos em dois dos maiores e mais tradicionais torneios infantojuvenis do mundo. Esses foram os feitos do tenista do Minas, Pedro Nastrini, que brilhou em duas etapas do Circuito Cosat, organizadas pela Confederação Sul-americana de Tênis. Na categoria 12 anos, o minastenista foi campeão de duplas no Brasil Juniors Cup, além de campeão de duplas e vice-campeão de simples no *Banana Bowl*.

A dupla formada por Pedro Nastrini e o paulista Miguel Ferraz conquistou o primeiro título em Caxias do Sul (RS). Na final do Brasil Juniors Cup, os tenistas venceram o paulista Pedro Malacarne e o catarinense Ian Mazzotti, por 2 sets a 0. Já no *Banana Bowl*, em Criciúma (SC), Pedro e Miguel conquistaram o título com vitória sobre a dupla do gaúcho Vitor Moraes e do catarinense Enzo Faria, por 2 a 0. Entre os principais tenistas do circuito mundial, Nastrini ainda foi vice-campeão de simples também no *Banana Bowl*.

“Estou muito feliz pelos três títulos e também pela experiência que adquiri nessas competições. Além de jogar em alto nível,

eu pude conhecer, observar e aprender com muitos atletas, de várias regiões do mundo. Então, gostaria de agradecer ao Minas por proporcionar toda a estrutura para treinos, jogos e viagens, além de toda a equipe técnica que sempre me incentivou. Espero continuar evoluindo e conquistando títulos no Circuito”, afirma.

Mais títulos

Além de Pedro Nastrini, outros tenistas do Minas tiveram participações importantes nas etapas do Circuito Cosat. No Brasil Juniors Cup, Washington Junior venceu o pré-qualy e foi vice-campeão de duplas, na chave principal da categoria 16 anos. No *Banana Bowl*, a tenista Bárbara Baeta foi vice-campeã de simples do pré-qualy, mas garantiu a classificação para a chave principal após vencer o *qualifying* na categoria 16 anos. Já na categoria 14 anos, Mariana Ramos foi vice-campeã de simples do pré-qualy e ganhou o *Wild Card*, avançando para a chave principal do torneio como convidada. Os atletas foram acompanhados nas competições pelos técnicos Fernanda Ferreira e Daniel Klaion.

Apoio

Os atletas do Tênis contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: 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.



Estimativa de estágio maturacional

Avaliação auxilia na evolução da performance dos atletas das equipes de base do Minas

Quando os atletas da base do Minas ouviam a clássica pergunta “o que você quer ser quando crescer?”, a resposta, em geral, era: atleta profissional. Mas até crescer e se tornar um, as equipes de base passam pela maturação – processo biológico que os indivíduos atravessam até a idade adulta. De acordo com o gerente multidisciplinar do Minas, José Ricardo Ribeiro, estimar o estágio maturacional de cada atleta da base (crianças e adolescentes) é fundamental para os treinos serem adequados aos diferentes níveis de força e variados níveis de coordenação motora para os esportes. É uma forma técnica de propiciar que os atletas cresçam sendo treinados da melhor maneira para que o sonho profissional se torne realidade. Portanto, medir com precisão a maturação dos pequenos atletas influencia tanto a análise dos parâmetros de evolução e desempenho quanto a exigência física a ser esperada, conforme o nível maturacional de cada indivíduo.

Segundo Ribeiro, no Minas, é realizada a estimativa de estágio maturacional por meio do método da somática, que considera “medidas antropométricas e equações multivariadas para gerar a estimativa. A estimativa da maturação esquelética é realizada valendo-se de estudos radiográficos, analisando a ossificação, entre outros aspectos”, explica o gerente.

Histórico da técnica

A incorporação dos avanços científicos à rotina de treinamentos é habitual no Minas. Especificamente, a técnica de estimativa de estágio maturacional usada no Clube, vinda de um processo iniciado há duas décadas. “O Pico de Velocidade de Crescimento, termo usado para a estimativa da maturação somática, foi amplamente difundido a partir dos anos 2000, com base em estudos científicos longitudinais, que avaliaram os

padrões de desenvolvimento e os estágios maturacionais. Refere-se ao período durante a infância em que a criança experimenta uma rápida aceleração no crescimento físico, podendo aumentar até 12 centímetros de altura e até 6kg de peso em 1 ano”, explica José Ricardo Ribeiro.

A estimativa na prática

Entre os profissionais técnicos que acompanham a maturação dos atletas das bases do Minas, estão o treinador principal das equipes de base de vôlei feminino, Marcello Bencardino, e a analista técnico-científico Cristiane Rezende. Para Bencardino, a aplicação da técnica no Clube é indispensável. “Durante o período pubertário, ocorrem dois fenômenos importantes: o crescimento em estatura e peso corporal e a maturação sexual do adolescente. O surgimento dos dois fatores podem se apresentar em ritmos próprios, originando diferentes velocidades de desenvolvimento maturacional, definindo ritmos precoces, normais ou tardios. É importante o profissional técnico ter o conhecimento de que os ritmos podem interferir no desempenho esportivo do atleta adolescente da base”. A analista Cristiane concorda e acrescenta: “é importante lembrar que a estimativa do estágio maturacional é uma avaliação que deve ser realizada com cuidado e atenção, levando em consideração as particularidades e limitações individuais”.

Estimativa de estágio maturacional: Cristiane Rezende realiza a avaliação em atleta da base do Minas



Preparados para vencer

Avaliação médica pré-participativa ajuda atletas da base do Minas a melhorarem o desempenho

Para muitas pessoas, para alguém se tornar um bom atleta basta ter dom e treinar bastante. Mas, além de treinos frequentes, é preciso adotar treinos estratégicos capazes de extrair o melhor de cada atleta, com planejamento e segurança. No Minas, diversas técnicas são usadas para permitir que os atletas da base se profissionalizem de forma apropriada. Uma das mais importantes iniciativas é o constante acompanhamento por uma equipe médica especializada.

Entre as ações da medicina do Clube em relação aos atletas da base, está a avaliação médica pré-participativa. Segundo o gerente multidisciplinar do Minas, José Ricardo Ribeiro, a avaliação “consiste em uma análise de três parâmetros médicos para avaliar a condição atual de cada atleta de frequentar os treinamentos e jogos das respectivas modalidades”. Durante a execução da avaliação, “são considerados três aspectos (pressão arterial, condição/consulta clínica e ausculta e, em alguns casos, também o eletrocardiograma). E, com base nos resultados, no algoritmo sugerido pela literatura científica atual, os atletas são estratificados em relação aos riscos cardiológicos à prática da modalidade a qual pertencem”, explica Ribeiro. O gerente também destaca a importância das doações via Lei de Incentivo ao Esporte para a realização das avaliações médicas pré-participativas: “os recursos oriundos das Leis de Incentivo nos permitem atuar de maneira ainda mais ampla e eficaz nessas ações”.

Medicina esportiva

Segundo o coordenador médico do Minas, André Jafeth, a avaliação pré-participativa é feita tanto na base quanto na ponta. “É uma avaliação que a gente faz para todo atleta que chega ao Clube e, periodicamente, pelo menos anualmente, para os que já são daqui. Temos uma conversa de investigação da história clínica

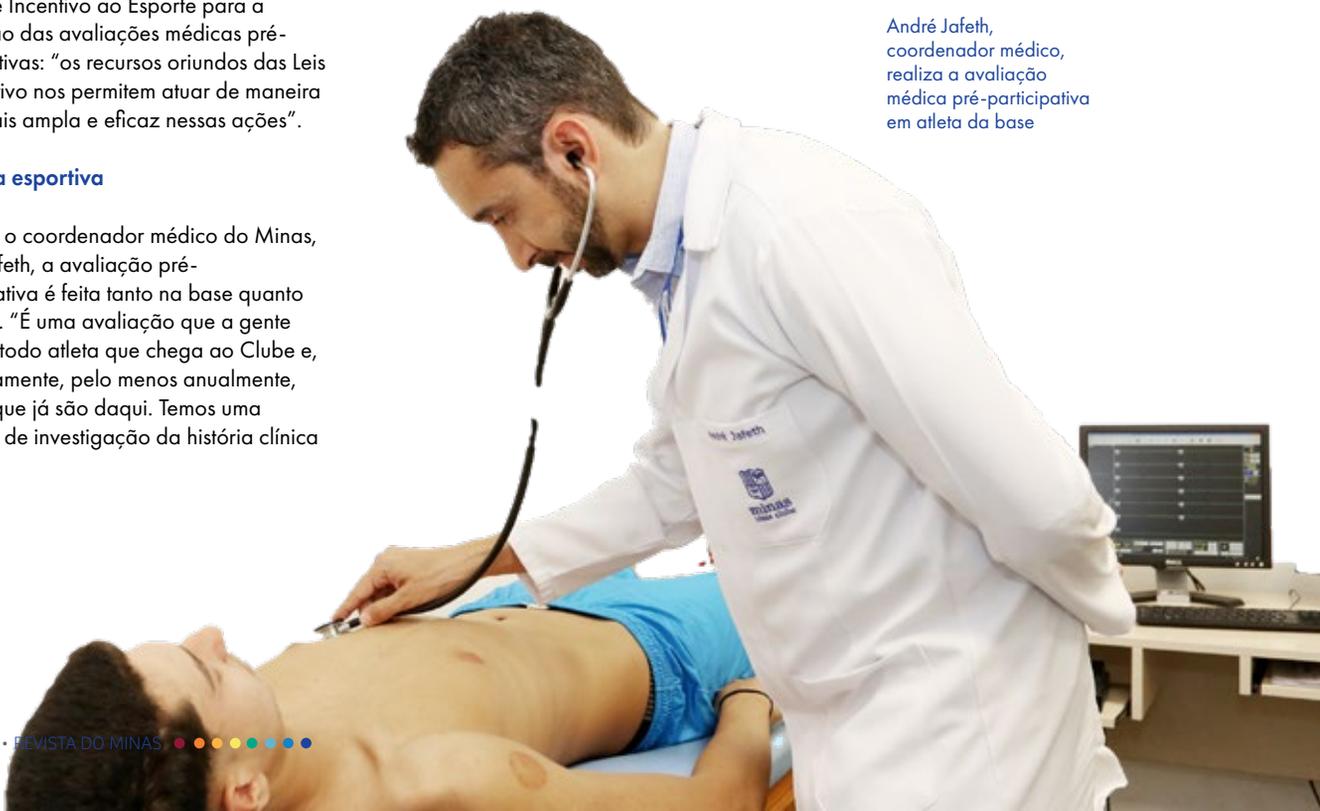
do atleta, o exame físico e o eletrocardiograma. A gente procura evitar que alguma eventual alteração cardiológica possa colocar o atleta em risco, o objetivo é minimizar ao máximo isso”.

Todo o processo de avaliação, frisa o coordenador, é sempre realizado seguindo as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. “Quando a gente chega nos atletas da ponta, até por exigência também de algumas confederações esportivas de determinadas modalidades, a gente realiza exames aprofundados para aumentar também a segurança, uma vez que a demanda de treinamento aumenta entre os atletas da ponta”. Se algum problema é encontrado, seja em alguém da base ou da ponta, a equipe médica estende a avaliação por meio de um teste ergométrico, exames laboratoriais e, eventualmente, um ecocardiograma. Segurança e cuidado da equipe e técnica se somam à dedicação dos atletas para um resultado de sucesso.

Apoio

Os atletas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal de Incentivo ao Esporte (LIE), Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte que tem os seguintes projetos em execução: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas da Natação, Ano III, nº 2020.02.0142, Formação e Desenvolvimento de Atletas do Voleibol Masculino, Sub-15 à Sub-21, nº 2019.01.0077 e Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e Ginástica – Ano II, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013.

André Jafeth,
coordenador médico,
realiza a avaliação
médica pré-participativa
em atleta da base





Carnaval dos pequenos

As Matinês de Carnaval fizeram a alegria da criançada e das famílias minastenistas. O evento, realizado no Salão de Festas do Minas II, teve ambiente temático de Carnaval, confete, serpentina, glitter e muita diversão. Os sócios aproveitaram para cantar, pular, brincar e curtir para valer, além de caprichar nas fantasias e na criatividade. Personagens de contos de fadas e super-heróis estiveram presentes, fazendo a alegria dos pequenos. A banda Baterebate trouxe música de qualidade, brincadeiras e muita festa durante os três dias de folia. Foi inesquecível!



Encontro de Super-Heróis: Thor se divertiu com o pequeno Capitão América, Matheus de Castro Godoy



Karine Fantini, Thalita Macedo, Olívia Fantini e Luísa Duarte curtiram para valer



Marina Pardini e o filho João Lucas Pardini entraram no clima e curtiram a folia



Beatriz Paranaíba e Isabela Pappa pularam, brincaram e se divertiram



O casal Rafaela Macedo e José de Alencar Macedo e os filhos Valentina Macedo e Antônio Macedo arrasaram na criatividade



Otávio Cury, Carolina Donato, Letícia Donato e Isabela Donato fizeram a festa com muito confete



Maria Flor Cordeiro e Luiza Garcia eram só sorrisos



Sofia Fantini e Ana Macedo capricharam nas fantasias

Folia minastenista

Durante o Carnaval, o Minas Folia movimentou o Minas I. Em clima de celebração, centenas de minastenistas aproveitaram os dias de sol para festejar, dançar, cantar e se divertir em ritmo de muita festa. No domingo (19/2), o grupo Trem dos Onze trouxe um repertório com as melhores do samba e não deixou ninguém ficar parado. Na segunda (20/2), quem comandou a folia foi a banda Mais Amor, cantando muito pagode e música popular brasileira que fizeram a alegria das famílias. Na terça (21/2), a banda Meu Rei fechou com chave de ouro o evento cantando as melhores do axé das últimas décadas, além de hits atuais. Foi demais!



Mona Sampaio e Kiki Scarioli eram só sorrisos



Raquel Ruben e Alessandra Parreiras esbanjaram alegria



Lito Mascarenhas, Sérgio Starling Versiani, Fernando Zeferino e Rodrigo Varella prestigiaram o evento



Mauro Souza, Alessandra Souza, Izabella Dias e Júnior Carli vieram diretamente do Rio para curtir a folia no Minas



Valquíria Paula, Romolo Paula, Ligiane Linhares e Bruno Linhares levaram as pequenas Alice e Stella Linhares para aproveitar a folia em família



O casal Zé Carlos Mastos e Eliane Ribeiro curtio junto mais um carnaval



Celinha de Oliveira e Rita Pereira caíram no samba



Erich Aichinger e Valéria Corradi estavam no clima carnavalesco



Mulheres Especiais

No dia 8 de março, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, o programa Cabeça de Prata promoveu um evento especial no Salão da Sede Social do Minas I. Cerca de 150 associados e associadas com mais de 60 anos estiveram presentes e puderam aproveitar o buffet completo, sorteio de brindes, contação de histórias, apresentações de dança e música ao vivo com Mari Dias cantando grandes sucessos da música popular brasileira. Foi destaque também a presença dos monitores de dança que conduziram as homenageadas do dia para dançar por todo salão. Foi um dia memorável e de muita celebração!



Margareth Maciel e Marina Sabino eram só sorrisos



Helena Campos, Sandra Campos e Cassia Villani felizes por participarem de uma celebração tão especial



Edmer Martins, Judithe Lobão e Astrid Nahum eram pura alegria



As irmãs Marlene e Berenice Vasconcelos celebrando a data especial



Maria Helena Machado e Margaret Murta distribuíram simpatia



Nilza Rossi, Maristela Lage, Cida Peres e Vera Cunha comemorando entre amigas o Dia da Mulher



Dea Valle Quick e Claudia Barros prestigiaram o evento



Regina Leal e Iva Gontijo aproveitaram muito

Jazz na piscina

Domingo... Dia de relaxar e curtir o sol com a família no Minas !! Os minastenistas aproveitaram bastante o dia 12 de março para curtir e descontraír ao som da música de qualidade do Chon Tai Trio. O evento foi promovido próximo às piscinas de lazer, e os músicos tocaram e cantaram sucessos e clássicos do Jazz. A atração despertou a atenção do público de todas as idades e movimentou a Unidade. Foi demais!



Ana Campos apresentando o Jazz pra filha Maria Campos



Silvia Prates e a sobrinha Olívia Silveira se encantaram com a música



Neyde Guimarães, Elen Rasuck, Raquel Ruben e José Rasuck aproveitaram o domingo em família



Anilde Grecco e a filha Nádja Grecco curtindo o momento na piscina com muita música boa



Ricardo Ferreira e o filho Raul Ferreira aprovaram a música



Eros Damasceno e Nilce Labruna eram só sorrisos



Marina Carvalho e o pequeno Francisco criando memórias felizes



O casal Sérgio e Márcia Marzano sempre juntos curtindo o Minas

L'Acqua di Fiori/Minas

Minas relembra 30 anos do título da Liga Nacional feminina de vôlei



Na ocasião, L'Acqua di Fiori/Minas voltou a vencer um título nacional depois de 19 anos

Uma das camisas mais tradicionais do voleibol brasileiro é azul e branca. Há décadas, o Minas está acostumado a subir no lugar mais alto do pódio. Com mais de dez títulos nacionais apenas com a equipe feminina, uma das conquistas é lembrada com orgulho pelo Clube neste mês: há exatos 30 anos, o L'Acqua di Fiori/Minas levantava o troféu da Liga Nacional 1992/93 – competição que, atualmente, equivale à Superliga. Na mesma temporada, o time minastenista ainda foi vice-campeão Mundial, na Itália.

A campanha do L'Acqua di Fiori/Minas na Liga Nacional foi marcante. Ao todo, foram 25 jogos, com 21 vitórias e apenas 4 derrotas. Na final, disputada no formato melhor de cinco jogos, o time minastenista precisou apenas de quatro partidas para ser campeão diante do Colgate/São Caetano. Apesar da equipe paulista ter vencido o primeiro jogo da decisão em casa, por 3 sets a 2, o Minas venceu as três partidas seguintes: por 3 a 0 e por 3 a 1, em Belo Horizonte (MG), e carimbou o título no Ginásio Milton Feijão, em São Caetano do Sul (SP), por 3 sets a 0.

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



Centro de Memória Minas Tênis Clube

Equipe L'Acqua di Fiori/Minas desfilou em carro aberto e foi recebida com festa na rua da Bahia

Com média de idade de 20 anos, o elenco do L'Acqua di Fiori/Minas era recheado de estrelas. Das 12 atletas, seis integraram a Seleção Brasileira naquele ano. São elas: as centrais Ana Paula Henkel e Ana Flávia Sanglard, as ponteiros Cilene Falleiro, Hilma Caldeira e Leila Barros, que disputaram os Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992, além da levantadora Andréia Marras. A equipe também contava com a levantadora Kátia Caldeira, as centrais Arlene Queiroz e Letícia Fonseca e com as atacantes Marianna Cenni, Kely Kolasco e Fernanda Doval.

O L'Acqua di Fiori/Minas era dirigido pelo técnico Carlos Alberto Castanheira, o Cebola, e pelo assistente técnico Jarbas Soares – atualmente, ambos são supervisores técnicos das equipes masculina e feminina do Minas, respectivamente. O preparador físico da equipe era Sérgio Luiz Falci que, no momento, integra o Departamento de Ciências do Esporte do Clube. Completando a comissão técnica, o então massagista Adelson Medeiros da Silva. A supervisão da equipe ficava a cargo de Luiz Eymard Zech Coelho, enquanto Danilo Bartolo Rodrigues foi o diretor de Vôlei Feminino naquele período.



Navegue pelo acervo digital do Centro de Memória. Há muita história e casos para recordar!

 **BH Shopping**
Multiplan

apresenta

LE RÊVE

UM SONHO IMERSIVO

VISITE A EXPOSIÇÃO
MONET - LE RÊVE
UM SONHO IMERSIVO

24/03 a 18/06

Estacionamento Piso Ouro Preto - Portaria G

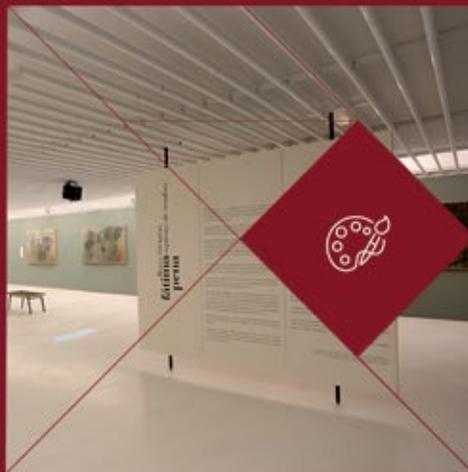
A mais encantadora exposição imersiva,
com ambientes cenográficos, tecnológicos
e várias obras do artista CLAUDE MONET.



Adquira seu
ingresso pelo
App Multi ▶

 **Multi**

exposicaomonetlereve.com.br



Centro Cultural Unimed-BH Minas 10 Anos.

Venha conhecer!



PATROCÍNIO MASTER



REALIZAÇÃO

