

minas



**Centro
Cultural
Unimed-BH
Minas
10 anos**

Centro Cultural
Unimed-BH minas

Arte que não sai de cena

**Centro Cultural
Unimed-BH Minas
celebra dez anos
e se consagra como
polo disseminador
de arte na capital
mineira**

Páginas 24 a 28

Aproveitar
o melhor
da vida fica
fácil quando
você e suas
inspirações
estão na
mesma página.



Contate um de nossos
consultores e conheça todas
as vantagens MIP.

(31) 99281-0084

>> Últimas unidades <<

mipconstrutora.com.br



Inspirados
na sua vida.

**M MARTIM
440**

3 quartos com suíte

Lazer completo com
Adega climatizada,
Academia, Espaço Kids
e mais

No melhor ponto
do bairro Santo Agostinho

Visite o decorado

Rua Martim de Carvalho, 440
Santo Agostinho

*Imagens meramente ilustrativas. O memorial descritivo prevalece sobre todas as imagens.



LOURDES 1580

2 suítes com lavabo

Lazer com SPA,
Academia,
Pet Play e mais

A poucos minutos da
Praça da Liberdade

Pronto para morar

Rua Espírito Santo, 1580 | Lourdes

SAVASSI 1022

3 quartos com
suíte master

Lazer com Espaço
Gourmet, Sauna,
Espaço Fitness e mais

A poucos minutos da
Praça da Savassi

Pronto para morar

Rua Rio Grande do Norte, 1022
Savassi





19



32



35

15 Temos vagas
Guarderia do Minas Náutico tem vagas abertas para equipamentos de sócios

19 Entrevista
Frederico Peret, diretor-presidente da Unimed-BH, ginecologista e obstetra

32 Artes & Esporte
Curso de Música e outros cursos artísticos e esportivos estão com vagas abertas

35 Pop anos 80
Flashdance traz atrações que fizeram sucesso na música da década de 1980

50 Esportes de ponta
Equipes passam por processo de monitoramento de carga, com tecnologia e expertise exclusivas do Minas

58 Inspiração Feminina
Memória especial Dia Internacional da Mulher: conheça Anna Cerqueira, primeira médica do Minas

Mensagem do Presidente. **5** **29**. Cultura
Expediente. **6** **34**. Cabeça de Prata
Institucional. **8** **37**. Lazer
Seu Patrimônio. **12** **52**. Lei de Incentivo
Minas Náutico. **16** **53**. Notas
Minas Tênis Solidário. **22** **54**. Cenas

ESPORTES

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 40 Vôleis Feminino e Masculino | 46 Ginástica Artística |
| 43 Basquete | 47 Ginástica de Trampolim |
| 44 Judô | 48 Natação |
| 45 Futsal | 49 Tênis |



Caros minastenistas,

Este mês de março é um momento muito importante para a Cultura. Um dos nossos quatro pilares de atuação está completando 10 anos de existência. Inaugurado em 2013 com recursos do Minas e patrocínios via Lei de Incentivo à Cultura, o Centro Cultural do Minas Tênis Clube abriga Teatro, Galeria de Arte, duas salas de cinema, Biblioteca, Café Cultural e o Centro de Memória, com o objetivo de democratizar e incentivar o acesso à cultura e à arte para sócios e toda a população mineira. Desde 2019, integra o Circuito Liberdade, e desde 2020, conta com patrocínio máster do Instituto Unimed-BH e da Unimed-BH, que também leva o *naming rights* do espaço, parceiras fundamentais na disseminação da arte e na consolidação do Minas no universo cultural da cidade.

É com muito orgulho e satisfação que celebramos essa década! Sabemos a importância da cultura para a educação e crescimento do ser humano e, aqui no Minas, formamos pessoas plurais, com senso crítico e responsabilidade cidadã. O Centro Cultural Unimed-BH Minas cumpre, diariamente, esse papel. Aqui, arte e cultura estão mesmo em casa! E a comemoração merece destaque em nossa Revista e nos demais canais de comunicação. Por isso, a partir deste mês, faremos matérias especiais sobre o nosso Centro Cultural, para apresentar o grande universo do saber. Nesta edição, vocês acompanham uma reportagem especial sobre o começo de tudo, com depoimentos de mineiros relevantes no segmento artístico do estado. Veja nas páginas 24 a 28.



Carlos Henrique Martins Teixeira
Presidente

Como representante da Unimed-BH, também patrocinadora da nossa equipe de corrida de rua Unimed/Minas, o entrevistado do mês é o diretor-presidente Dr. Frederico Peret. No bate-papo, o ginecologista e obstetra fala sobre a parceria de longa data da Unimed-BH com o Clube na promoção da saúde e da arte, além do Março Lilás, campanha de conscientização pela prevenção do câncer de colo do útero, em alusão ao mês das mulheres. Veja a partir da página 19.

Também apresentamos os novos representantes da Mesa Diretora do Conselho Deliberativo do Minas Tênis Clube para o triênio 2023/2025. Ao presidente reeleito Kourou Monadjemi, ao vice-presidente Ricardo Santiago, meu ex-presidente na última Diretoria, ao 1º secretário Murilo Eustáquio Santos Figueiredo e ao 2º secretário Nelson Baisi Cerqueira, desejo sucesso e plenitude na nova gestão. Sabemos da importância que é Diretoria e Conselho Deliberativo estarem unidos, com confiança mútua, engajamento e alinhamento contínuos para entregar o melhor para os sócios, com excelência. Temos muito trabalho para fazermos juntos!

Outra novidade deste mês está no basquete. A Arena UniBH tem a honra de receber, pela primeira vez na história, uma edição do Jogo das Estrelas, que reúne os melhores atletas e profissionais da modalidade em uma grande partida. Organizado pela Liga Nacional de Basquete (LNB), o evento promete muitas emoções para os sócios e a torcida em diversos espaços do Minas, além de ser uma grande oportunidade para os alunos do curso e os atletas da base verem os melhores em quadra e se inspirarem. Ainda no esporte, outro destaque é na matéria de Ciências do Esporte, que apresenta o processo de monitoramento de carga, aplicado a todas as modalidades de ponta, com tecnologia e *know-how* do Minas. A jornada do atleta é apresentada na página da Ginástica de Trampolim em que a nova atleta da equipe Adulta e sócia do Minas, Alice Reis, conta sua trajetória que começou desde o Curso Básico de Esportes. São histórias como a dela que nos motivam a continuar o trabalho e investimento na formação esportiva dos associados e seguir como referência nacional no desenvolvimento de atletas.

Para finalizar, convido vocês a conferirem, nas páginas 32 e 33, as vagas disponíveis nos Cursos Esportivos e Artísticos oferecidos pelo nosso pilar Educação. Com destaque para o Curso de Música, que oferta aulas de musicalização infantil, violão, flauta, teclado e ukulele, são diversas vagas para os sócios estudarem e se desenvolverem no Clube. Na Educação, não há linha de chegada e há oferta de cursos para todas as idades. Esperamos vocês.

Um excelente mês de março para todos!

**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

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

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

CONSELHO DELIBERATIVO**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

SUPERINTENDENTE EXECUTIVO

Yuri Costa Dolabella

PRODUÇÃO E COORDENAÇÃO GERALDepartamento de Comunicação
do Minas Tênis Clube**GERENTE DE COMUNICAÇÃO**

Juliana Araújo

EDIÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL

Letícia Fiuza

Reg. Prof. 18188/MG

REPORTAGEMCamila de Ávila, Débora Sampaio, Hyago de Paula,
Janaína Almeida, Lara Pereira, Leila Cabral, Letícia
Fiuza, Luiz Augusto Barros, Ruleandson do Carmo**REVISÃO**

Gabriela Vilela

DIAGRAMAÇÃO

Daniel Capurço e Gabriel Cislupino

FOTOGRAFIA

Orlando Bento, Ignácio Costa e Arquivo MTC

PERIODICIDADE

Mensal

TIRAGEM

25.300 exemplares

MINAS TÊNIS CLUBE

Rua da Bahia, 2.244 – 11º andar – Lourdes

30160.012 – Belo Horizonte – MG

imprensa@minasc.com.br

OUVIDORIA

Rua da Bahia, 2.244 – 11º andar

ouvidoria@minasc.com.br

CNPJ do Minas Tênis Clube

17.217.951 / 0001 - 10



3516.1370

CENTRAIS DE ATENDIMENTO

MINAS I: 3516.1000

centraldeatendimento1@minasc.com.br

MINAS II: 3516.2000

centraldeatendimento2@minasc.com.br

MINAS COUNTRY: 3517.3050

centraldeatendimentocountry@minasc.com.br

MINAS NÁUTICO: 3517.3000

centraldeatendimentonautico@minasc.com.br

PUBLICIDADE

DT Mineira Comunicações

(31) 99870.6425 / (31) 3296.2195

A Revista do Minas está
disponível também no site

minastenisclub.com.br

TELEFONES ÚTEIS**MINAS I**

Gerência de Unidade	3516.1101
Academia e Cursos	3516.1000
(Opção 2)	
Aluguel de Salão de Festas	3516.1332
Assessoria de Relações Institucionais ...	3516.2161
Axial	3370.4770
Barbearia	3516.1159
Departamento de Fisioterapia	3516.1170
Drogaria Araújo	3270.5622
Enfermaria	3516.1111
Estacionamento	3516.1156
Gerência de Educação	3516.2042
Gerência de Negócios e Marketing	3516.1330
Gerência de Cultura	3516.1027
Gerência de Recreação e Lazer	3516.2060
Lanchonete Central	3516.1323
Loja Minas Store	3221.8190
Minas Tênis Solidário	3516.2090
Optical Express	3653.5900
Ouvidoria	3516.1370
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
Track&Field	2551.7407

MINAS II

Gerência de Unidade	3516.2101
Academia e Cursos	3516.1000
(Opção 2)	
Enfermaria	3516.2121
Estacionamento - Piso 1	3516.2145
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
------------------	-----------

CAPA
Edição 210,
Março 2023

MTCI_WIFI / SENHA: @minasc



/minastenisclub



**Novo voo direto
BH-Bogotá.**

**Sabores e aromas
inesquecíveis,
em conexão direta
com você.**

CULINÁRIA AUTÊNTICA, ZONAS GASTRONÔMICAS, DELÍCIAS MEMORÁVEIS E MUITO MAIS. BOGOTÁ É UM DESTINO INCRÍVEL E UMA VERDADEIRA REFERÊNCIA QUANDO O ASSUNTO É COMER BEM. E, AGORA, VOCÊ CONTA COM UMA NOVA ROTA INTERNACIONAL, DIRETA E INÉDITA, PARA SE SURPREENDER COM TODOS OS DETALHES.

CONFIRA AS OFERTAS EM [AVIANCA.COM](https://www.avianca.com)

E BOA VIAGEM!

BOGOTÁ, COLÔMBIA

Avianca
Airlines
A STAR ALLIANCE MEMBER

Aeroporto
Internacional de
Belo Horizonte
PRONTO PARA O MUNDO

Mesa Diretora

Conselho Deliberativo do Minas Tênis tem novo comando para o triênio 2023/2025

Em Assembleia do Conselho Deliberativo do Minas Tênis Clube realizada no dia 23 de janeiro, com significativa presença dos conselheiros do Minas Tênis Clube, a Chapa Minas foi eleita por aclamação para a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo no triênio de 2023/2025. A reunião foi presidida pelo então vice-presidente Murilo Eustáquio Santos Figueiredo.

A chapa é composta pelo presidente reeleito Kourós Monadjemi; Ricardo Vieira Santiago, vice-presidente; Murilo Eustáquio dos Santos Figueiredo, 1º secretário; e Nelson Baisi Cerqueira, 2º secretário.

Após a eleição, o presidente do Minas Tênis Clube, Carlos Henrique Martins Teixeira, saudou os presentes e parabenizou a nova Mesa Diretora em nome dos diretores minastenistas. "Agradeço às conselheiras e aos conselheiros pela atuação, o que tem contribuído para a condução executiva do Minas, reforçando a escuta ativa da Diretoria para com os sócios e funcionários do Clube. É de suma importância a união e a atuação conciliadora entre Conselho Deliberativo e Diretoria para a concretização dos objetivos da Instituição. E isso continuará sendo tão bem conduzido pelo presidente reeleito da Mesa Diretora", afirmou.

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



Kourós Monadjemi
Presidente



Ricardo Vieira
Santiago
Vice-Presidente



Murilo Eustáquio dos
Santos Figueiredo
1º Secretário



Nelson Baisi
Cerqueira
2º Secretário

Produtos oficiais de Basquete só na Minas Store!

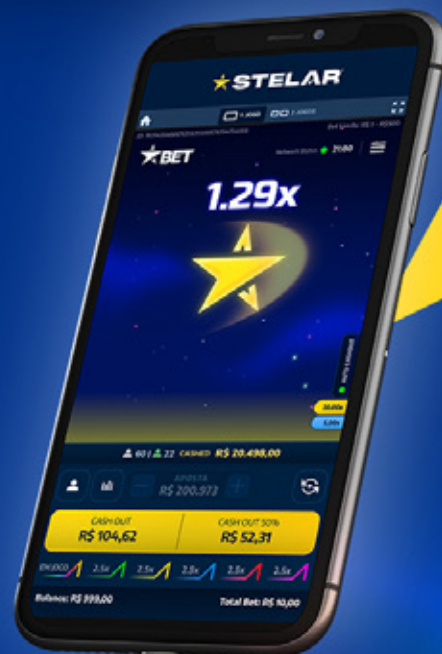


minasstore

CHEGOU O STELAR,

JOGO QUE É O FENÔMENO DO ANO!

SUA EMOÇÃO LÁ NO ALTO COM ESSA NOVIDADE!



SEJA UM DOS PRIMEIROS A JOGAR E GANHE 100% EM BÔNUS!

*Limitado para até R\$200

Com o STELAR,
as estrelas estão
na palma da sua mão.
JOGOU, BRILHO!



**JOQUE
AGORA
MESMO**

STELAR
estrelabet.com


**GERDAU
minas**



Melhoria contínua

Pelo conforto dos sócios, áreas de convivência nas Unidades são revitalizadas em 2023



Lanchonete Central do CF3 do Minas I ganha mais mesas e cadeiras para acomodar os sócios

A escuta ativa e o constante diálogo com os associados é uma das principais diretrizes da atual Diretoria minastenista. Nesse sentido, os diretores, juntamente ao corpo executivo, avaliaram as principais solicitações feitas pelos sócios no último ano, e uma das mais recorrentes é a melhoria das áreas de convivência nas três Unidades e no Náutico e no setor de alimentos e bebidas. Em fevereiro, teve início a implementação das ações que serão feitas ao longo de 2023, começando pelo Minas I.

A primeira delas foi o aumento de mobiliário na área da Lanchonete Central, no piso 3 do Centro de Facilidades da Unidade, para comportar mais sócios nos espaços de alimentação. Em pouco tempo, é possível perceber as melhorias provocadas na rotina da Unidade: em dias mais cheios, como nos fins de semana, os sócios têm mais espaço para se acomodar e curtir o dia em família, sem preocupação. E para agradar mais minastenistas e seus diferentes paladares, o Minas firmou parceria com o restaurante Marietta, com opções de pratos saudáveis e diversos, agradando carnívoros e vegetarianos. No cardápio, há desde misto quente a recheados sanduíches, além de saladas caprichadas e sucos variados.

“Queremos que os sócios se sintam felizes no Clube e estamos cada dia mais exigentes para entregarmos o melhor para todos. Temos consciência do desafio que é agradar os mais de 80 mil minastenistas, por isso saber ouvir os anseios deles e traçar planos para colocar em prática os principais pedidos que recebemos é primordial. A me-



Restaurante Marietta oferece diferentes opções de pratos: mais diversidade na rotina alimentar dos sócios no Clube

lhoria das áreas de convivência é uma conquista desse canal aberto que estamos construindo com os sócios nessa gestão. O trabalho é coletivo, e a prioridade é o bem-estar deles”, defende o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira.

Como áreas de convivência, entende-se todos os espaços que podem ser usufruídos pelos sócios no dia a dia, como as mesas e cadeiras de sol, as áreas de alimentação, salas de TV, quadras, churrasqueiras etc. Além desses, ao longo do ano, estão previstas mais melhorias, todas para atender às solicitações dos minastenistas. Confira:

Minas I

Instalação de um novo brinquedo no parquinho de areia
[março/2023](#)

Instalação de equipamentos e brinquedo para a piscina infantil retangular
[maio a junho/2023.](#)

Minas Country

Melhorias na área da churrasqueira da piscina superior
[abril/2023.](#)

Manutenção nas madeiras do deck da piscina superior
[abril a maio/2023.](#)

A força da MULHER representada em várias histórias.

Leve mais saúde para
cada página da sua
vida com a Axial.

- ✓ Exames de imagem
- ✓ Exames de sangue
- ✓ Vacinas

AGENDE AGORA

☎ (31) 3237-1212

📞 (31) 99443-0018

www.axialmg.com.br



A sua segunda casa

Minas I e Country passam por manutenções neste mês

No Clube, cuidar do bem-estar dos sócios passa pelos constantes trabalhos de manutenções preventivas e corretivas dos espaços, para que todos aproveitem ao máximo as atividades oferecidas com conforto. Em março, o foco está nas Unidades I e Country.

No Minas I, a nova área de duchas para a região da piscina olímpica do Parque Aquático Arezzo&Co foi revitalizada, com instalação de granito no piso e paredes, mantendo o padrão e a qualidade do Clube. A primeira Unidade do Minas também recebe a reforma e troca do gramado localizado na área dos quiosques e a limpeza dos telhados. E a turma de yoga ganha uma sala nova, com o início da reforma da sala localizada ao lado da portaria da rua Espírito Santo. Venha conferir as novidades!



Piscina Olímpica do Parque Aquático Arezzo&Co na Unidade I ganha novos chuveiros estruturados e padronizados com outros equipamentos do Clube

No Minas Country, a reforma do Campo de Futebol 2 segue em ritmo acelerado, com previsão de entrega ainda no primeiro semestre. Para quem curte o contato com a natureza, as trilhas ecológicas da Unidade receberam reparos nos guarda-corpos a fim de garantir um passeio mais seguro. Além disso, outras áreas do Clube estão recebendo reparos e limpeza, como a cerca de perímetro, os telhados e calhas.



Náutico em obras

A partir de março, novas reformas serão feitas no Clube

Para garantir o melhor atendimento de sua estrutura para os associados, o Minas Náutico recebe, em março, a manutenção de toda a sua estrutura. São diversas reformas de melhorias dos espaços de convivência, lazer, prática esportiva e muito mais!

O projeto de sistema de irrigação dos gramados da orla da Lagoa dos Ingleses visa assegurar a saúde das espécies, alinhado com a melhor experiência para os sócios que desfrutam do espaço. E dentro da próxima etapa do Plano Diretor do Minas Náutico, está previsto o início da licitação para a Fase 2 do projeto, que inclui a construção das quadras de esportes de areia, localizadas na lateral do Clube, próximas ao Bar da Lagoa, e a arquibancada. Juntos, os espaços compõem um novo complexo de lazer e recreação aos associados do Náutico.

A turma do futebol também pode comemorar! Neste mês, o Campo 1 entra na fase final de revitalização. O trabalho compreende a troca de gramado, a pintura do alambrado e a atualização do sistema de drenagem, deixando um gramado mais saudável e confortável para a prática esportiva.

Gramado da orla da Lagoa dos Ingleses entra em fase final de revitalização: boa pedida para a prática esportiva em dias ensolarados



Minas Country recebe manutenções preventivas de verão



Clube inteligente

Elevadores passam por ajustes a partir de março para a segurança dos usuários



Elevador panorâmico na Unidade I é parte do circuito de manutenções preventivas realizada pelo CCO

O Centro de Controle Operacional (CCO) está diretamente ligado ao trabalho de operação e manutenção das três Unidades e do Náutico. Como parte do projeto Minas Smart Clube, a atuação do CCO ultrapassa as fronteiras do monitoramento remoto, fazendo também a otimização dos processos de manutenção preventiva nos diversos espaços e equipamentos do Clube, como é o caso dos elevadores que passam por revisões mensais. Uma vez por ano, é feita uma inspeção técnica e de segurança em todos os equipamentos para garantir seu pleno estado de funcionamento ao longo do ano. Dessa forma, neste mês, inicia-se a execução dos serviços elencados na última vistoria dos elevadores, realizada em setembro do ano passado. O trabalho contempla adequações a normas de segurança e modernizações, com encurtamentos de cabos, instalações de freios duplos, reparos de cunhas de cabina, troca de óleo, entre outros.

Os ajustes necessários foram apresentados no Relatório de Inspeção Anual (RIA), sempre emitido após uma inspeção na qual são definidas as correções e melhorias a serem feitas em cada equipamento. A partir desse relatório, a equipe técnica consegue mensurar e planejar o trabalho a ser feito, com cronograma, projeção de custos e esforços importantes.

Ficou interessado em conhecer mais sobre os bastidores da operação do Minas? Entre em contato com a Assessoria de Relações Institucionais pelo telefone (31) 3516-2003 e agende uma visita!



ATENÇÃO,

PAIS E RESPONSÁVEIS POR

MENINOS E MENINAS DE 9 A 14 ANOS:



A VACINA CONTRA O HPV ESTÁ DISPONÍVEL NO SUS!

PROCURE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE! A VACINA É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO CONTRA A INFECÇÃO PELO HPV, QUE PROVOCA LESÕES NA REGIÃO GENITAL E ATÉ MESMO CÂNCER.



Lei de Incentivo ao Esporte

OBRIGADO!



*A sua doação ajuda
o Esporte a continuar
crescendo no Brasil.*



Lei de
Incentivo ao
Esporte



MINASLIGAS
Comprometimento | Eficiência | Qualidade



GOVERNO FEDERAL
MINISTÉRIO DO
ESPORTE





Vocação náutica

Guarderia do Clube tem novos espaços para os equipamentos dos sócios

À beira da Lagoa dos Ingleses, o Minas Náutico contém infraestrutura adequada e completa para a prática de esportes náuticos, um local ideal para curtir o dia a dia em família em contato com a natureza. Dentro desse segmento, o Clube oferece aos associados os Cursos de Remo e de Vela, com aulas na própria lagoa, e a Guarderia, onde os minastenistas podem guardar seus equipamentos com o pagamento de uma mensalidade. A guarderia é um benefício para o sócio desfrutar de sua embarcação ou dispositivo náutico nos momentos em que estiver no Náutico, com segurança e liberdade.

Na guarderia, é possível guardar caiaques e pranchas de *stand up paddle* e de *wind surf*. O serviço também abrange os barcos cabinados de até 24" em poitas, que ficam na própria Lagoa dos Ingleses. E para suprir as demandas dos associados e atender mais pessoas, o espaço interno da guarderia foi revitalizado e inaugurado em dezembro de 2022 para comportar mais equipamentos. Atualmente, há 77 vagas para caiaques, nas medidas 3cm x 78cm x 35cm, 170 vagas para as pranchas, além de 15 vagas para barcos cabinados. É importante destacar que para ter um veleiro cabinado o associado deverá ter o barco registrado em seu nome junto à marinha e apresentar o Título de Inscrição de Embarcação (TIE/TIEM).

Para o sócio usar o seu equipamento guardado, é importante estar atento ao horário de funcionamento da guarderia: de terça-feira a domingo, das 7h30 às 17h30, período seguro e iluminado para a prática dos esportes náuticos na lagoa. E é cobrada uma taxa mensal para manter a vaga na guarderia, nos valores:

Tipo de embarcação	Valor
Veleiro Cabinado	R\$ 133,40
Veleiro Laser	R\$ 98,72
Barco a remo	R\$ 80,04
Canoa havaiana	R\$ 80,04
Bote	R\$ 66,70
Caiaque	R\$ 66,70
Prancha <i>stand up paddle</i>	R\$ 66,70
Wind Surf	R\$ 66,70

Para garantir a vaga, procure a Central de Atendimento do Náutico e faça sua inscrição. As vagas são limitadas! E após preenchidas, será aberta uma fila de espera com os interessados.

Atenção às regras:

- A Lagoa dos Ingleses só pode ser utilizada pelos dois clubes que estão na margem. Um deles é o Minas Náutico.
- É proibido pescar e nadar.
- Existe um mapa de circulação dos veleiros. Verifique no local.
- É obrigatório o uso de coletes guarda-vidas.



Guarderia do Náutico tem vagas abertas para guardar caiaques e pranchas dos associados

E para quem não tem equipamento? Tem aluguel!

Para lazer individual ou em família, a guarderia também oferece aluguel de embarcações, aos fins de semana e feriados, das 9h às 16h30. Basta o titular da cota ir até o píer do Clube, apresentar sua carteirinha social (obrigatório) e assinar um formulário. Atualmente, são disponibilizadas para aluguel 27 embarcações, sendo seis pedalinhas, nove caiaques simples, cinco caiaques duplos, uma canoa canadense, cinco pranchas de *stand up paddle* e uma bicicleta aquática.

Apenas sócios acima de 18 anos podem fazer o aluguel. Caso alguma criança queira usar um equipamento, no ato da locação, o associado responsável por ela assina um termo de responsabilidade. Independentemente da idade e da embarcação, é obrigatório o uso de colete guarda-vidas durante o uso do dispositivo. Os coletes são disponibilizados pelo Clube. A locação dura 30 minutos por equipamento, nas condições a seguir:

Tipo de embarcação	Valor	Minutos excedidos
Embarcação	R\$ 24	0,80
Caiaque	R\$ 34,20	1,14
Caiaque duplo	R\$ 29,70	0,99
Pedalinho	R\$ 29,70	0,99
Canoa canadense	R\$ 39,90	1,33
Bicicleta aquática	R\$ 37,60	1,20



De cara nova

Nova sala de musculação da Academia do Nautico está mais moderna e funcional

A nova sala de musculação da Academia do Minas Nautico foi inaugurada em uma manhã de fevereiro, com muita alegria e integração entre sócios e instrutores. Após um curto período de reforma, os minastenistas receberam um espaço repaginado e podem aproveitar de mais modernidade, conforto e funcionalidade para a prática de atividade física. Essa era uma demanda antiga dos sócios, e agora a sala de musculação conta com seis novas esteiras e 26 novos aparelhos, além de um ambiente mais bonito, organizado e otimizado para proporcionar uma melhor experiência para os alunos.

Quer ser aluno de musculação na Academia do Nautico? As matrículas podem ser feitas on-line, na Área do Associado ou no App do Minas, ou presencialmente na Central de Atendimento do Clube. Vale ressaltar que a apresentação do atestado médico é obrigatória para efetivar a matrícula. Sócios do Nautico e do Minas Tênis com adesão podem ser alunos. Venha cuidar da sua saúde e aproveitar a vista mais bonita da Lagoa dos Ingleses!

Para todas as idades

No Minas, a Academia trata o corpo de forma unificada, oferecendo aos sócios condições para viver o presente e o futuro com plenitude, conforto e segurança. A musculação é uma atividade desenvolvida com a utilização de pesos e máquinas, com o objetivo de aprimorar as capacidades físicas e coordenativas por meio de uma prescrição personalizada. Pode ser utilizada para fins de profilaxia, reabilitação e aprimoramento da performance, além de contribuir para manutenção ou melhora da força e, por consequência, do desempenho motor. E o condicionamento cardiopulmonar oportuniza o aumento e/ou a manutenção da capacidade respiratória. Pelas suas características de prescrição, é indicada para pessoas a partir dos 13 anos e diferentes níveis de treinamento.

A prática da musculação proporciona diversos benefícios para a saúde em todas as idades. No Minas, a adaptação do treino é realizada pelos instrutores que levam em consideração fatores como idade, condição física, emocional, histórico de saúde, objetivos e metas a serem atingidas. Assim, cada sócio é atendido de maneira individualizada e personalizada.

A coordenadora de cursos do Minas Nautico, Fernanda Queiroz, destacou os benefícios de incluir a modalidade na rotina: "A musculação permite que o sócio se beneficie de várias maneiras, a começar pela melhora da saúde física e mental. Com o passar do tempo, o aluno terá sua força, desempenho motor, capacidade cardiovascular e performance consideravelmente desenvolvidos. A nossa academia está preparada para oferecer o melhor em acompanhamento, estrutura e aulas para que os associados tenham mais saúde, bem-estar, melhora da qualidade de vida e resultados, com conforto e segurança".



Academia do Nautico é Saúde e bem-estar para todas as idades!

Eles aprovam

Sócios de todas as idades são alunos da Academia do Nautico. Confira, a seguir, depoimentos deles sobre as melhorias feitas no novo espaço.



João Pedro Fonseca Gomes

João Pedro Fonseca Gomes, 14 anos, é aluno da Academia do Nautico há 9 meses. Atleta de *mountain bike*, ele treina para aperfeiçoar as técnicas do seu esporte e comenta que a prática frequente da musculação, além das melhorias de desempenho e saúde, proporcionaram uma melhora na sua autoestima. No dia da reinauguração, o sócio comentou que a sala agora está bem mais atrativa: "O espaço ficou muito bonito e com muito mais aparelhos, vai ser bem melhor de treinar".

Iure Souza Santos

Iure Souza Santos, 15 anos, é aluno da musculação há 7 meses e entende que, além dos benefícios estéticos, a atividade física regular traz muita melhora nas atividades do dia a dia. Segundo o sócio, a reforma ficou ótima e valorizou o espaço. "Adorei que temos mais aparelhos, mais espaço e está bem mais moderno".





Suzete Maria Basílio Teixeira, 59 anos, é professora e frequenta a Academia do Náutico desde novembro de 2022. Para ter um acompanhamento mais personalizado e individualizado, tem realizado as suas atividades com o apoio de um *personal trainer* do Minas Náutico. Segundo a sócia, como ela sentia muitas dores no joelho e no ombro, o ideal era esse acompanhamento bem próximo. Suzete conta que já percebe melhora na qualidade de vida desde que passou a se dedicar mais aos treinos e que as dores também já reduziram bastante. “Atividade física é uma necessidade de vida. O benefício é gigantesco”. Ela ainda elogiou a nova estrutura: “a Academia ficou muito melhor, organizada, espaçosa, com novos equipamentos. Dá até mais vontade de vir”.

Thiago Wallace Cavalcante Junqueira, 40 anos, é empresário, maratonista, nadador, pratica *mountain bike*, ama esportes e faz musculação há 24 anos. Aluno da Academia do Náutico há cerca de um ano, ele aprovou as melhorias do espaço. “O Minas sempre tem disponíveis equipamentos muito bons, os melhores do mercado. Agora, a Academia ficou espetacular”. Thiago sempre se manteve ativo e vê na atividade física e no esporte o caminho para uma vida longa e saudável. “Tenho certeza que se eu não tivesse começado cedo com a prática da atividade física eu não teria a condição de saúde que tenho hoje. Meu foco principal é ser exemplo para os meus filhos e eu quero seguir com qualidade de vida para estar com a minha família o máximo que eu puder”.



A vertical photograph showing a person's arm and hand gripping a metal bar of a gym machine. The person is wearing a dark t-shirt and dark shorts. The background is a blurred gym interior with a large window letting in bright light.



Faça sua matrícula
on-line, na Área
do Associado

Willis de Oliveira e Souza, 68 anos, é médico e pratica atividade física desde os 20 anos. Há cerca de três meses, treina na Academia do Minas Náutico. Willis enxerga a atividade física como essencial, principalmente agora depois dos 60. “A gente vai envelhecendo e sabe que perde massa muscular, então precisamos fazer alguma coisa para essa perda não ficar tão intensa e para nos mantermos funcionais o máximo de tempo possível”.

Quem fala inglês ganha mais

Pesquisas mostram: quem fala inglês ganha até 83% mais

Brasileiros fluentes em inglês conseguem ganhar mais que o dobro no início da carreira

No ranking de proficiência com 112 países, o Brasil fica na posição 60. Profissional com diploma de curso superior recebe 65% a mais se tiver fluência na língua e, se for diretor, 90% a mais.

Quem fala a língua dos recrutadores sai na frente. Dados de uma agência de recrutamento revelam que o estagiário ou o trainee com inglês fluente ganha mais que o **dobro** do que o colega de função com inglês básico. Profissionais com diploma de curso superior recebem **65% a mais** e, se for diretor, **90% a mais**.



▶▶▶▶ APROVAÇÕES 2022

Young Learners	222
A2 KEY (KET)	67
B1 PRELIMINARY (PET)	136
B2 FIRST (FCE)	659
C1 ADVANCED (CAE)	458
C2 PROFICIENCY (CPE)	73
TKT	56

1.671
APROVADOS

EXAMES DE CAMBRIDGE - 2023 -

INSCRIÇÕES ABERTAS

**Seu sucesso profissional
ficou muito mais fácil!**

Visite o site
e saiba mais →

  (31) 3264-2500
culturainglesamg.com.br





Frederico Peret, diretor-presidente da Unimed-BH

“O Clube oferece o acesso seguro e oportunidade do autocuidado”



Frederico Peret, diretor-presidente da Unimed-BH, acredita que a parceria da Unimed com o Minas torna a vida dos mineiros mais saudável e cultural

Neste mês, o Centro Cultural Unimed-BH Minas completa 10 anos e, como o nome do principal espaço de cultura do Minas evidencia, a Unimed-BH é a patrocinadora máster e detém o *naming rights* do polo de cultura do Clube. Em entrevista à Revista do Minas, o diretor-presidente da Unimed-BH e minastenista, Frederico Peret, fala sobre a Unimed, cultura e diversão no Minas.

Como a Unimed-BH cuida do bem-estar dos mineiros?

A Unimed-BH é uma cooperativa de trabalho médico que tem como principal compromisso cuidar da saúde dos seus clientes. A cooperativa surgiu em Belo Horizonte e hoje atua em 34 municípios da região metropolitana de BH. Mesmo com atuação regional, nós estamos entre as maiores operadoras de saúde do Brasil e hoje cuidamos de mais de 1,5 milhão de vidas.

Como cooperativa, temos um grande interesse pela comunidade e um

compromisso com o social. Nossos projetos socioculturais e ambientais buscam impactar não só os nossos clientes, médicos cooperados e colaboradores, mas toda a população. Hoje temos o nosso braço social, o Instituto Unimed-BH, responsável pela gestão do Programa Sociocultural Unimed-BH, com mais de 5,3 mil médicos cooperados e colaboradores que atuam em projetos de grande impacto na sociedade. Esses projetos têm como pilares a cidadania, a geração de trabalho e renda, a saúde, o bem-estar e a sustentabilidade.

A Unimed-BH é parceira do Minas Tênis Clube há mais de 10 anos. Qual a importância dessa parceria?

A parceria da Unimed-BH com o Minas Tênis Clube teve início em 2010 com o patrocínio da equipe de corredores de rua Unimed/Minas e se estende até hoje. São vários os

Temos interesse pela sociedade e compromisso com o social

sócios que fazem parte do projeto, iniciativa alinhada à nossa estratégia de patrocínio como incentivo à prática esportiva de caminhadas e corridas de rua. Já o patrocínio ao Centro Cultural Unimed-BH Minas teve início em 2020 e considero uma contribuição da Unimed-BH para a ampliação dos espaços culturais em Belo Horizonte e para a democratização do acesso aos bens culturais. A cidade ganhou mais uma biblioteca, salas de cinema e ampliou as atividades do Centro



Cultural; tudo isso é geração de valor. E lembrando que muitas atividades são gratuitas e o acesso ao espaço é aberto à comunidade, beneficiando milhares de pessoas.

O Centro Cultural Unimed-BH Minas completa dez anos de inauguração neste mês, um espaço aberto ao público. Como a Unimed-BH se uniu ao Minas pela cultura mineira?

O Minas Tênis e a Unimed-BH já tinham uma parceria de longos anos. O patrocínio ao Centro Cultural Unimed-BH Minas veio complementar essa relação. Reforço ainda que essa união não foi apenas um grande ganho para a Unimed-BH, como um marco para a cultura em Minas Gerais. Por meio desse projeto, nós firmamos nosso nome como um dos principais apoiadores de projetos socioculturais no estado de Minas Gerais, fortalecendo a cultura e a educação local. Acredito que é uma parceria longa e que trará por longos anos benefícios para todos os nossos públicos – clientes, colaboradores, médicos cooperados, prestadores e principalmente para a sociedade mineira em geral.

Como o mês da mulher inspira cuidados com a saúde?

As mulheres são maioria na nossa cooperativa. 76% dos nossos mais de 5 mil colaboradores dedicados à assistência aos clientes, que atuam em nossas unidades hospitalares e ambulatoriais e nas áreas administrativas, são mulheres. Essa participação certamente nos inspira. É importante ter um mês dedicado à mulher em que pensamos não somente em direitos na sociedade, mas também no direito à saúde e ao autocuidado. E isso nos mobiliza para novas iniciativas.

No dia 5 de fevereiro, por exemplo, foi comemorado o Dia Nacional da Mamografia. Atentos à queda acentuada no número do exame nos anos de maior agravamento da pandemia da Covid-19, nós iniciamos uma ação para estimular a detecção precoce do câncer de mama, que é o tipo de maior incidência entre as mulheres. A Unimed-BH liberou automaticamente

uma guia de autorização do exame para todas as nossas clientes de 50 a 69 anos. A guia ficará disponível no sistema durante todo o ano de 2023. Observamos o movimento da sociedade e atuamos para atender, e nos antecipamos, às necessidades dos nossos clientes.

O Março Lilás, mês de prevenção ao câncer de colo de útero, traz qual lembrança às pessoas?

Esta também é uma campanha importante. No início do ano, já fizemos a abordagem do Janeiro Verde, mês escolhido pela Sociedade Brasileira de Cancerologia para conscientizar sobre a prevenção contra o câncer do colo de útero. O Instituto Nacional do Câncer (Inca) divulgou recentemente a Estimativa 2023 para Incidência de Câncer no Brasil que prevê 704 mil novos casos de câncer no país para cada ano do triênio que vai de 2023 a 2025, sendo que as regiões Sul e Sudeste (onde estamos), vão concentrar 70% da incidência.

Somente de câncer de colo de útero devemos registrar mais de 17 mil novos diagnósticos, segundo o Inca, para este que é o terceiro tipo de câncer mais incidente entre as mulheres. O que isso nos lembra? Que precisamos nos cuidar. Como cooperativa da área de saúde, apostamos na informação e na inovação para levar esse cuidado para as pessoas.

O senhor e sua família são associados do Minas, como então vê a importância do Clube para a saúde?

O Clube oferece o acesso seguro e oportunidade do autocuidado por meio da prática do esporte e outras atividades de bem-estar na convivência associativa em todas as etapas da vida. Essa também é a visão da Unimed-BH, que, como o MTC, investe na inovação, na escuta ativa e na participação coletiva, trazendo a saúde como valor maior para as pessoas em todos os momentos.

O mês da mulher recorda direito à saúde e ao autocuidado



Unimed-BH: importante parceira da saúde dos mineiros e da cultura do Minas



Cada um deve escolher seu autocuidado e praticá-lo

Juntos, acreditamos em um equilíbrio entre corpo, mente e espírito, e que a saúde que nos levará a uma vida longa e saudável é feita com prevenção e com escolhas diárias. A prática de esportes, de lazer e recreação que o Clube nos oferece é um dos caminhos. Cada um pode escolher o seu autocuidado e colocá-lo em prática. Esse é o nosso convite.



O director-presidente da Unimed-BH, Frederico Peret, durante o lançamento do Projeto Bike BH na região Centro-Sul da capital

Quais atividades o senhor costuma fazer no Minas, mesmo com a vida atribulada que tem?

O esporte é um companheiro na minha rotina há muitos anos. Sou ciclista e uso a bicicleta como meu

meio de transporte para ir ao Clube. Frequento a Academia tanto para atividades de musculação e exercícios aeróbicos e pratico ainda atividades aquáticas – natação e Stand Up Paddle, no Minas Náutico.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● REVISTA DO MINAS • Março de 2023 • 21



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!





Novidades no ar

Programa tem novos gestores e apresenta nova diretriz para o triênio 2023/2025

O Minas Tênis Solidário está de cara nova! O grupo de atuação está reformulado e agora as atividades desenvolvidas pelos voluntários serão norteadas pelos quatro pilares de atuação do Clube – Esporte, Cultura, Educação e Lazer. A mudança vem para fortalecer e expandir as ações por meio da inclusão social em todos os níveis, educação e capacitação, caminhando de mãos dadas com outros setores do Clube, e agora, com o comando de novos sócios para o triênio 2023/2025.

Seguindo a nova diretriz, serão quatro projetos principais: Cultura Solidária, abrangendo as ações de mostras, visitas ao Cinema e ao Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, entre outros; Esporte Solidário, com a Torcida Solidária e ações de apoio a instituições parceiras para o desenvolvimento esportivo; Educação, com reforço escolar, campanhas de conscientização e doação de sangue; e Lazer Solidário, com festas e eventos em lares de idosos e hospitais pela promoção da alegria e diversão a quem mais precisa. Por fim, serão feitas ações de conscientização ambiental com foco na preservação do meio ambiente, como plantio de mudas e campanhas de arrecadação de tampinhas.

Conheça, a seguir, os novos gestores!

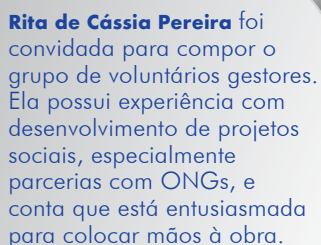
“Estou muito feliz em estar assumindo junto a um grupo de gestores essa nova roupagem do Minas Tênis Solidário, seguindo a mesma direção fundadora, que plantou a sementinha do bem. A expectativa é muito positiva, principalmente, porque estamos trazendo várias pessoas que já participavam desse grupo gestor, e também pessoas novas, com ideias frescas e muita energia para que a gente consiga cada vez mais capacitar e aumentar a importância do PMTS junto ao Minas Tênis Clube”.

Thereza Cristina de Castro Martins assume o novo cargo como gestora do Minas Tênis Solidário e segue à frente da parceria entre a Diretoria do Minas e a Abem.

Cristina Barbosa de Assis é uma das convidadas para compor a nova gestão do Programa. Ela conta que está muito entusiasmada e feliz em fazer parte do projeto e trazer novas ideias para a administração dele.

“É uma honra ser convidada para participar do PMTS, que é um projeto que eu já venho acompanhando há um tempo. Para mim, a melhor parte é saber que vamos trabalhar bastante a inclusão social dentro dos quatro pilares do Minas, e proponho trazer instituições filiadas para dentro das ações que desenvolvemos no Clube”.

Célia de Oliveira, a Celinha, assumiu a Diretoria de Responsabilidade Socioambiental em janeiro deste ano. É voluntária do Programa há mais de 6 anos e participante ativa das ações sociais do Clube.



Já pensou em praticar o bem com o Minas?

O Minas Tênis Solidário convida
você para a primeira reunião
extraordinária com voluntários.
O encontro será um momento de
apresentar as ações do Programa,
em conjunto com os gestores do
projeto. Se interessou? Venha
participar!

Tânia Zefferino, voluntária do Minas Tênis Solidário há mais de 5 anos, também assume a gestão do Programa trazendo sua experiência como voluntária para dentro das tomadas de decisão.

“Dentro dos quatro pilares do Minas e do viés socioambiental do Clube, o que eu penso é que a gente precisa retribuir um pouquinho de tudo que temos aqui dentro para fora dos nossos muros. Reconhecer nossos privilégios e retribuir um pouquinho do que recebemos para a sociedade, ajudando outras pessoas a terem mais qualidade de vida e, claro, apoiando na preservação do meio ambiente, que é de responsabilidade de todos nós!”

Fábio Lima Jardim é gestor do PMTS desde a sua fundação, em 2017, atuando principalmente na logística das ações. Este ano, ele foi novamente convidado a dar continuidade ao trabalho.

"Há mais de 6 anos que estou como voluntária do Programa, que hoje é minha paixão. Fiquei muito feliz pela indicação para a Diretoria e assumo para ser um elo do Minas Tênis Solidário com a Diretoria, levando as informações para a gestão do Clube e fazendo com que ela caminhe junto ao Programa. E aproveito a oportunidade para fazer um convite aos sócios do Minas para que venham ser voluntários no PMTS. É realmente incrível, eu sou voluntária há anos e posso afirmar que é algo muito gratificante e muito importante para as nossas vidas".



"Fiquei muito feliz em poder dar continuidade no meu trabalho junto ao grupo gestor. A expectativa é de crescer o PMTS e torná-lo ainda mais relevante. Temos discutido já algumas novas ações, sempre pautadas nos quatro pilares do Minas, e sempre investindo tanto na área de assistência como também na parte transformadora, que é um viés que gostamos de trabalhar para promover a real mudança social".



3.650 dias

Centro Cultural Unimed-BH Minas celebra uma década de atuação e consagra o pilar de Cultura do Clube

“A cultura brasileira, cuja diversidade tem reconhecimento internacional, é o grande patrimônio do país (...)”, disse o cantor e compositor Gilberto Gil para a Folha de S. Paulo, em uma entrevista em 2022. O Minas Tênis Clube corrobora com a ideia da importância da cultura para a sociedade.

O Clube nasceu em 1935 com o DNA do esporte. Porém logo se entendeu que não só o esporte é uma necessidade, mas também o Lazer, a Educação e a Cultura que, juntos ao o Esporte, formam os quatro pilares que sustentam a relação do Minas com os associados. Como investimento em cultura, em 1947, houve a criação do Departamento Musical. Em 1962, foi fundado o Departamento Cultural e Artístico (DCA), que trouxe para o associado apresentações musicais. O DCA promovia exposições de pintura, escultura, desenho, tapeçaria, apresentações de teatro e balé, mesas-redondas, conferências e lançamentos de livros. Nesse período, em que na capital ainda não existia o Palácio das Artes, inaugurado em 1971, o Minas era o palco da cultura por meio da curadoria de Palhano Júnior, morto em 2020.

Quem já foi diretor de Cultura no Minas:

José Mendes Júnior:
1978/1980

Camilo Teixeira da Costa:
1993/1995

Maria da Conceição Oliveira Campos:
2002/2004 | 2008/2010

Fernando Furtado de Paula Ferreira:
2005/2007

Sílvia Rubião:
2011/2013 | 2014/2016

André Rubião:
2017/2019 | 2020/2022 | 2023/2025



As atrações culturais do Minas eram apresentadas no Teatro Izabela Hendrix e na Sede Social da Unidade I



Nasce o complexo cultural

“Para explicar o contexto do surgimento do Centro Cultural, precisamos voltar no tempo. Em 1996, nasceu o Plano Diretor do Minas I (PDMI), que previu a reformulação física completa da Unidade I, aumentou a sua área útil, com a construção de uma nova arena multiuso, dos Centros de Treinamento, de Lazer e de Facilidades”, lembra Wanderleia Magalhães, gerente da Divisão de Cultura do Minas Tênis Clube. A implantação do Centro Cultural foi uma contrapartida que a Prefeitura de Belo Horizonte (PBH), por meio da Secretaria Municipal de Cultura/Departamento de Memória e Patrimônio, solicitou para a aprovação do Plano Diretor do Minas I de 1998. “Como o Clube era tombado, um argumento forte utilizado para aprovação do Plano Diretor foi a criação de espaços que visam incrementar a atuação cultural”, explica Ilídio Salgado Brandão, gerente da Divisão de Infraestrutura Operacional do Clube.

Com o objetivo de ampliar e modernizar as dependências da Unidade I, o ginásio seria demolido e isso significava a perda de um referencial da arquitetura da cidade. Dessa forma, o Minas firmou o compromisso de construir um Centro Cultural aberto ao público. O documento assinado pelo então Secretário de Cultura, Fernando Brant, e pelo arquiteto Flávio Lemos Carsalade endossa a demolição e substituição do antigo Ginásio. Os autores ressaltam a estreita e histórica relação público-privado que permeou as origens do Minas, lembrando a cessão pela Prefeitura do terreno público para a construção do Clube, em 1936. Dessa forma, Brant e Carsalade justificaram o acesso irrestrito ao futuro Centro Cultural observando que a entrada de não associados reafirmaria a parceria e a resposta do Minas para toda a sociedade. O projeto original do Centro Cultural trazia em seu desenho um Teatro, uma Galeria de Arte, um Centro de Memória e uma Biblioteca.

A primeira fase das construções projetadas pelo PDMI foi o Centro de Treinamento, concluído em 2001. O Minas entrou, junto ao Ministério da Cultura (MinC), com o projeto na Lei Rouanet, Lei Federal de Incentivo à Cultura, para captar os recursos necessários para a construção do que, até aquele momento, se chamava “Centro Cultural da Rua da Bahia”. Mas o Minas não conseguiu captar e o projeto foi arquivado em novembro de 2007.

Em 2008, nova proposta foi enviada para o Ministério. “Nesse momento, as salas de Cinema e o Café foram incorporados ao espaço cultural. Inclusive foi por meio desse projeto aprovado pelo MinC que foi possível a captação de recursos junto ao Banco Bradesco para a finalização das obras do Teatro e do Centro Cultural”, recorda Wanderleia. Pelo projeto, os equipamentos culturais seriam erguidos no 5º andar do Centro de Facilidades. O Teatro ficou no piso 6, na entrada da Bahia, por ser considerado um espaço que incrementaria a vida social no que foi chamado de “Eixo Cultural da Rua da Bahia Viva”, que ia da Praça Rui Barbosa, conhecida como Praça da Estação, até a rua Carangola.



Centro Cultural Unimed-BH Minas 10 anos

1996

Plano Diretor Minas I

Quando nasceu a ideia do Centro Cultural

1998

Aprovação do Plano Diretor Minas I

PBH aprova a execução do projeto apresentado pelo Minas

2002

Projeto na Lei Rouanet - Lei Federal de Incentivo à Cultura

Primeira tentativa de captação não foi bem-sucedida, arquivamento do projeto

2008

Atualização do projeto para Lei Rouanet - Lei Federal de Incentivo à Cultura

Captação dos recursos

2012

Fim das obras do Centro Cultural

Início dos estudos da programação dos espaços

2013

Teatro, Galeria de Arte, Centro de Memória e Café Cultural

Março - abertura do Teatro para o público com o concerto Carmina Burana

Setembro - inauguração da exposição de longa duração do Centro de Memória intitulada “Minas Tênis Clube: várias histórias”

Outubro - Inauguração da Galeria de Arte com a exposição “Tomie Ohtake, 100 anos”

2019

Circuito Liberdade

Centro Cultural Minas Tênis Clube passa a fazer parte do Circuito Liberdade

2020

Centro Cultural Unimed-BH Minas

Em dezembro, Minas Tênis Clube, Instituto Unimed-BH e Unimed-BH firmam parceria para manutenção do esão que passa levar o nome do patrocinador

2021

Biblioteca

Em dezembro é inaugurada a Biblioteca. Na época, o espaço contava com seis mil títulos

2022

Inauguração das Salas de Cinema

Em março, a primeira mostra de Cinema do Centro Cultural Unimed-BH Minas

2023

Dez anos

O complexo cultural completa dez anos com o mote “Cultura em todos os cantos. Arte para todos os públicos!”



Tijolo por tijolo, um desenho lógico

“Foram 76 profissionais envolvidos na execução de serviços de construção civil, estruturas metálicas, instalações acústicas, carpetes e tecidos, ar-condicionado, fechamentos especiais de *steel framing*, marcenaria e mobiliário, som, luz e outros equipamentos especiais no teatro, auditoria e consultorias especializadas. O Centro Cultural, Teatro e piso 6 foram construídos em 2012, com duração aproximada de 15 meses. Em 2021, foram executados os dois mais recentes espaços do Centro Cultural, os Cinemas e a Biblioteca”, explica Ilídio.

Durante a construção não houve mudanças drásticas no projeto, mas sim uma redistribuição do espaço físico da Galeria de Arte e do Centro de Memória. “Além disso, já na fase final da construção, houve modificação na definição dos acabamentos da Galeria. Foi nesse momento que as revisões sugeridas pelo arquiteto Fernando Maculan, da MACH Arquitetos, foram colocadas em prática e passamos a ter o piso branco e essa iluminação especial. Dois itens que se tornaram marca registrada desse espaço expositivo”, observa Wanderleia.

Segundo Ilídio, os espaços do Centro Cultural Unimed-BH Minas têm muitas especificidades que foram desafios na construção. “O Teatro, em particular, possui inúmeros equipamentos para som, luz e montagens cenográficas e um projeto acústico elaborado para proporcionar vedação e conforto sonoro que são indispensáveis a um espaço como este. Durante a fase de elaboração do projeto, a volumetria do Teatro foi um desafio, buscando equilíbrio entre a altura ideal da boca de cena do palco com a altura máxima do telhado superior do espaço”, diz o engenheiro. O Teatro teve o projeto cenográfico assinado por Pedro Pederneiras, do Grupo Corpo, que tem experiência na criação desse tipo de espaço no Brasil e no exterior.

Arte para todos os públicos

Uma preocupação era pensar numa programação que fosse acessível e que agradasse a todos os públicos. “Um pouco antes da abertura, fizemos pesquisas com os sócios e com os formadores de opinião que atuam na área cultural em Belo Horizonte, justamente para entender quais eram as expectativas em relação a esse novo espaço que surgia”, conta Wanderleia. Casas como Palácio das Artes, Sesc Palladium, Sesiminas, Alterosa e Dom Silvério foram espaços visitados com o objetivo de recolher dados sobre localização, existência ou não de estacionamento, de gerador, camarim, o funcionamento da bilheteria, venda de ingressos, cortesias, custo de locação para eventos fechados, taxa de montagem, acesso ao fosso, ar condicionado e produção, site, placa externa e comunicação (agenda em jornal e outras mídias) e assessoria de imprensa. A partir daí, foi feito um plano de funcionamento dos espaços.

José Eduardo Gonçalves, que hoje é o curador do “Letra em Cena. Como ler...”, programa literário do Centro Cultural, Romulo Avelar, produtor cultural, e Ana Amélia Arantes, produtora e crítica cultural, foram convidados para uma consultoria com o objetivo de elaborar um planejamento de programação para o Teatro, Galeria, Centro de Memória, Cinema e Biblioteca. Grupos de

discussão foram criados com pensadores e executores das áreas de Teatro, Música, Cinema, Artes Plásticas, Literatura, Gestão e Produção Cultural a fim de definir a vocação e as ações que seriam o conceito do Centro Cultural.

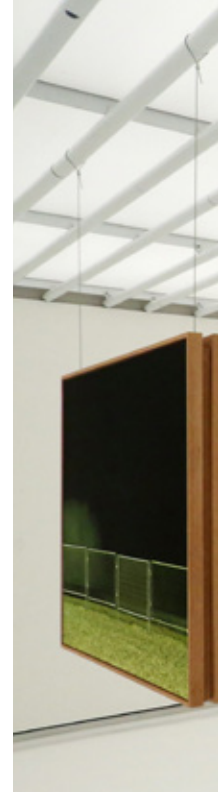
Wanderleia Magalhães afirma que ainda é uma prova manter uma boa programação. “O que é mais desafiador, acho que desde o princípio e até agora, continua sendo manter constantemente uma programação diversificada, que abrange praticamente todas as linguagens, que ocupa os diferentes espaços que formam o Centro Cultural e busca atender os públicos mais diversos”, comenta. Desde 2013, a programação é variada e inclui algumas produções do Centro Cultural Unimed-BH Minas, como festivais, editais, série de concertos (para o Teatro), debates, palestras e lançamentos (no Café Cultural) e mostras (no Cinema).

André Rubião, diretor de Cultura do Minas Tênis Clube, afirma que uma preocupação da comissão curadora do complexo cultural é a variedade das atrações. “Contemplamos todos os públicos de todas as idades, incluindo uma robusta programação infantil. Buscamos um equilíbrio entre as diversas tipificações artísticas e conseguimos contemplar várias delas. Um dos grandes desafios é a integração dos espaços. Por sermos um complexo cultural completo, buscamos trazer atrações que podem ser derivadas para os nossos vários equipamentos, observando a interdisciplinaridade das formas de arte”, observa.

A arte ainda se mostra primeiro

Contar para a população sobre o grande complexo cultural que estava surgindo era necessário. “A campanha de lançamento teve mídia externa, assessoria de imprensa e também muita cobertura dos canais internos do Minas”, recorda a gerente de Cultura.

A receptividade do público foi e ainda é muito boa. Segundo pesquisa realizada com os associados, a média de aprovação dos espaços gira em torno de 98%. “Entendo que a receptividade foi ótima porque sempre tivemos um excelente público acompanhando a nossa programação, em todos os espaços. Os nossos projetos – Série de Concertos, Sarau e Letra em Cena são alguns deles – têm um público fiel e cativo”, atesta Wanderleia.



Área Total: 5.088 m²
Galeria de Arte: 412 m²
Biblioteca: 167 m²
Teatro: 2.207 m²
Centro de Memória: 297 m²
Cinema: 218,7 m²
Salas Multimeios: 216 m²



Galeria de Arte do Centro Cultural: uma tela em branco

Ao longo desses dez anos de atuação, o Centro Cultural sempre se fez presente na vida cultural do associado e do morador da capital. “Nesse período, nós também ampliamos o nosso alcance por meio de projetos viabilizados com recursos de leis de incentivo à cultura e de parcerias importantes tais como Circuito de Museus, projeto da Secretaria Municipal de Educação, e Circuito Liberdade. Tudo isso nos deu mais visibilidade e nos ajudou a trazer um público diversificado”, comenta a gerente.

“Nesses dez anos, tentamos dar continuidade em uma história cultural do Minas que foi bem forte nos anos 1960 e 1970, mantendo uma tradição. O fato de a gente ter realizado a primeira exposição do Lorenzato e depois de anos termos produzido uma mostra desse artista no nosso Centro Cultural afirma o nosso olhar para a arte”, ressalta André Rubião.

Cultura é o que fica

Para Carlos Henrique Martins Teixeira, presidente do Minas Tênis Clube, manter um Centro Cultural completo é firmar o compromisso não só com os associados, mas com a sociedade. “A cultura é, para nós aqui do Minas, um alicerce que além de nos sustentar, nos dá coragem. Como diz o filósofo francês Visconde de Bonald, ‘A cultura forma sábios; a educação, homens’”, observa o presidente. O diretor André Rubião endossa o pensamento de Carlos Henrique e ainda destaca que, muitas vezes, por meio dos equipamentos do Centro Cultural Unimed-BH Minas, o Clube se colocou no papel de ajudar a população em momentos difíceis. “Nas enchentes de 2020, cedemos o Teatro para uma produção que tinha como objetivo arrecadar donativos para a população atingida. Muitas atividades realizadas nos nossos espaços culturais possuem esse viés altruísta. O Sarau Minas Tênis Clube, em duas de suas edições, arrecadou donativos para as instituições cadastradas no Programa Minas Tênis Solidário”, lembra.

É importante ressaltar que é oferecida ao público programação robusta, de qualidade e acessível. “O Centro Cultural Unimed-BH Minas já faz parte da história cultural da nossa cidade e é uma referência para a população de Belo Horizonte”, observa Frederico Peret, diretor-presidente da Unimed-BH. Para além da programação, Wanderleia Magalhães atesta que o complexo tem papel importante na formação cultural da capital. “Atuamos em diversos momentos dessa cadeia. O Centro Cultural, desde a sua abertura, é um espaço, com uma excelente infraestrutura, que recebe e privilegia os artistas mineiros tanto no Teatro quanto na Galeria e, agora mais recentemente, no Cinema. Oferecemos muita programação gratuita, com mediação e com ingressos populares, ou seja, ajudamos na formação de público. Como somos proponentes de vários projetos, oferecemos também oportunidades para os profissionais que atuam na área de cultura, mas que não são propriamente os artistas, como produtores, cenógrafos, curadores, técnicos etc. Pensando pelo lado do sócio, acho que o Centro Cultural tem também um papel importante na formação das pessoas, o que está diretamente ligado aos princípios e à missão do Minas”, conclui.

Galeria de Arte: 26 exposições

Cinema: 9 mostras

Série de Concertos: 9 edições

Lançamentos de Livros: Cerca de 30 por ano

Sarau Minas Tênis Clube: 6 edições

“Letra em Cena. Como ler...”: 7 edições

Atrações no Teatro: Cerca de 250 por ano

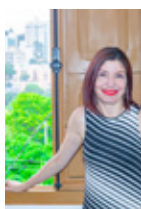


Depoimentos



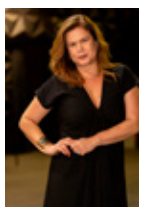
Leônidas Oliveira
Secretário de Estado de
Cultura de Minas Gerais

"Central na vida urbana da capital desde os seus primórdios, o Minas Tênis Clube é referência em diversos âmbitos. Quanto à Cultura, ao reunir num mesmo espaço atividades e atrações nas mais diversas linguagens, o Centro Cultural Unimed-BH Minas, contribui para ampliar a democratização do acesso à arte e ao turismo cultural em nosso estado. Um equipamento que fortalece o exercício pleno da criatividade, capaz de gerar um legado importante integrado à história e ao patrimônio de BH".



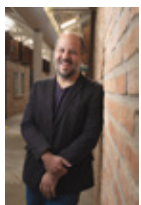
Eliane Parreiras
Secretária Municipal de Cultura

"Nestes dez anos, o Centro Cultural Unimed-BH Minas vem construindo uma das histórias mais significativas e efervescentes no panorama cultural da cidade. Com uma estrutura de mais alta qualidade, o espaço se tornou uma referência em programação e conteúdo, o que se reflete tanto em suas instalações quanto na sua programação plural e que dialoga com a cidade como um todo".



Tatyana Rubim
Produtora e gestora cultural

"Para mim, é uma satisfação muito grande ter participado da abertura do Teatro. Nós fizemos uma belíssima e emocionante temporada com o espetáculo 'Gonzagão'. O Teatro do Minas tem excelência em técnica de equipamento e em serviços prestados ao público, com uma gestão parceira em uma localização privilegiada e com uma programação cuidadosa, considerando diversas faixas etárias. Um espaço que respira arte e cultura, parceiro fundamental na história do Teatro em Movimento".



Rafael Ciccarini
Reitor da UNA e UNIBH

"Trata-se de um espaço altamente qualificado tanto do ponto de vista técnico quanto curatorial. Destaco aqui as salas de Cinema, que estão no patamar das melhores Brasil, mas não apenas: multiartístico e plural, vem contribuindo de forma decisiva para a cena artística mineira. E contribuirá ainda mais, na medida em que a população e os artistas sigam reinventando esses espaços e a si mesmos. Vida longa!"



Carlos Henrique Martins Teixeira
Presidente do Minas Tênis Clube

"Nesses dez anos, o Centro Cultural do Minas, hoje com o nome do nosso parceiro Unimed-BH, se mostra essencial no cenário cultural da capital mineira. Temos a honra de manter um espaço que é casa da arte em diversas vertentes, que prima pela qualidade técnica e por ser para todos. Um orgulho".



Andrea Lanna
Artista plástica

"Esse espaço cultural é de maior importância para a cidade. Agradeço aos profissionais da equipe e à diretoria por terem conscientizado os patrocinadores da necessidade que BH tinha de um Centro Cultural que representasse os artistas oriundos de Minas. A qualidade das exposições realizadas no espaço ao longo desses dez anos demonstra isso. A arquitetura da galeria é um desafio para o artista por ter uma espacialidade única."



Tutti Maravilha
Radialista

"Em dezembro de 2015, fui convidado a fazer ao vivo meu programa de rádio 'Bazar Maravilha', que está no ar na rádio Inconfidência há 35 anos, diretamente do Centro Cultural do Minas Tênis Clube. Foi uma tarde inesquecível na qual conheci e conversei com personagens relevantes na história minastense. Foi uma honra transmitir o 'Bazar' de dentro de um Clube que faz parte da trajetória da nossa cidade. Meu eterno obrigado! Viva o Minas!"



Mercês Fróes
Diretora-presidente do Instituto Unimed-BH

"Estamos felizes em celebrar o aniversário de 10 anos do Centro Cultural Unimed-BH Minas, um projeto que o Instituto Unimed-BH apoia e que compartilha do nosso mesmo princípio – impactar a vida das pessoas por meio da cidadania, da cultura e da educação. O Centro Cultural é um grande legado do Minas Tênis Clube para Minas Gerais e, em nome do Instituto Unimed-BH e dos mais de 5,3 mil apoiadores, parabéns toda a diretoria do Clube por essa grande iniciativa".





Agenda de março

Teatro, Biblioteca, Galeria de Arte e Cinema trazem atrações para todos os interesses. Confira!

Teatro

O Centro Cultural Unimed-BH Minas está preparando uma programação única para homenagear seus 10 anos de fundação. O Teatro recebe, nos dias 24, 25 de março, às 20h, e 26 de março, às 19h, a estreia do espetáculo “Herança”, da Cia. Burlantins, dirigido por Grace Passô. A peça celebra os 50 anos de carreira do ícone da cultura afromineira Maurício Tizumba e apresenta a busca e o resgate da herança cultural afro-brasileira como bússola para a diáspora negra. Em cena, Júlia Tizumba, Sérgio Pererê e o próprio Maurício escavam histórias íntimas enquanto miram a África como se olhassem num espelho. Sobre o espetáculo, Grace Passô diz: “As histórias reais de Tizumba, bem como as histórias de Júlia e Sérgio, misturam-se com a história da cultura negra da cidade. Suas famílias têm muito a contar em relação às religiões de matrizes africanas, ao congado, à história da militância, à cultura pop etc. Tocar em suas histórias é inevitavelmente um modo de tocar nas histórias dos caminhos afro mineiros e afro-brasileiros”.



Espectáculo em homenagem a Maurício Tizumba integra a agenda de comemorações dos dez anos do Centro Cultural Unimed-BH Minas



Ainda dentro das ações que celebram os dez anos do Centro Cultural Unimed-BH Minas, está prevista uma edição especial do Sarau Minas Tênis Clube, edital de ocupação do Teatro. No show, marcado para o dia 29 de março, às 20h, por escolha da curadoria, Bárbara Barcellos, Diplomattas, Violeta Lara, Chris Mulato e Glaw Nader interpretam canções de Vander Lee, João Bosco, Grupo Cobra Coral, Milton Nascimento e Pato Fu, artistas que passaram pelo palco do Teatro minastenista ao longo dessa década. Os ingressos para a apresentação custam R\$ 10 (inteira) e podem ser adquiridos na bilheteria do Teatro ou no site Eventim. A classificação é livre.

Está prevista mais uma apresentação semelhante no segundo semestre, antes da edição 2023 do Sarau MTC, com apresentações de outros artistas que já participaram do edital. Não perca!

Teatro | Café Cultural | Galeria de arte

Biblioteca | Centro de Memória | Cinema

CULTURA EM TODOS OS CANTOS OS CANTOS DA ARTE PARA TODOS OS PÚBLICOS!

Centro Cultural Unimed-BH Minas 10 anos



E tem mais música no Teatro! No dia 3 de março, às 21h, a cantora Isabela Moraes apresenta o show tributo “De coisas que aprendi com Elis”. O repertório inclui canções de compositores mineiros imortalizadas na voz de Elis Regina. Já no dia 4, às 20h, o grupo DoContra convida Flávio Venturini para única apresentação de um show à luz de velas. Telo Borges mostra, no dia 11, às 21h, o repertório do seu mais recente trabalho, o disco “Chama sentimento”, com músicas inéditas compostas ao violão.

Encerrando o mês, no dia 31, às 20h30, o Nu’Zs Duo, formado pelo músico Max Silva e a atriz Marcê Porena, mostra para o público as suas versões da obra de Chico Buarque no espetáculo “Chico Buarque, um outro olhar”. Canções de várias fases de sua carreira recebem releituras com arranjos que apresentam um Chico pop e radiofônico.



Confira toda a programação na página do Teatro no site do Minas



Adquira seus ingressos no site da Eventim

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO



REALIZAÇÃO

Biblioteca e Café Cultural

A primeira sessão da edição 2023 do “Letra em Cena. Como ler...”, programa literário do Centro Cultural Unimed-BH Minas, é sobre a obra de Raduan Nassar, escritor paulista, vencedor do Prêmio Jabuti em 1976 e 1998, do Prêmio da Associação Paulista dos Críticos de Arte (APCA), em 1972, e do Prêmio Camões, em 2016. No Café Cultural, o jornalista José Eduardo Gonçalves, curador do projeto, media uma palestra ministrada pela escritora Andréa del Fuego, no dia 7 de março, às 19h. A leitura de textos de Raduan é feita pelo ator Odilon Esteves. Inscrições gratuitas para participar podem ser feitas no site da Sympla.

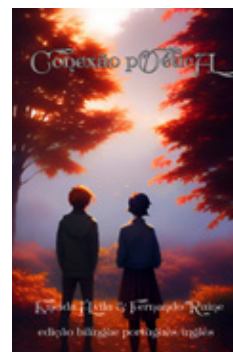
Raduan Nassar é considerado por muitos o maior escritor brasileiro vivo e é o autor, dentre outras obras, de “Lavouva Arcaica”, seu primeiro romance lançado em 1975 e adaptado para o cinema em 2001 pelo diretor Luiz Fernando Carvalho, e “Um copo de cólera”, lançado em 1978 e transformado em filme em 1999, sob a direção de Aluizio Abranches. Foi em 1950 que Raduan, oriundo de família libanesa, começou a cursar Letras Clássicas e Direito na Universidade de São Paulo (USP). Mas ele trocou ambos os cursos por Filosofia. A partir do ano 1960, começou a trabalhar com a escrita, sendo redator-chefe do Jornal do Bairro, publicação fundada pelos irmãos.

Ainda no campo da literatura, no dia 16 de março, entre 19h e 21h, o Café Cultural é a casa do lançamento de “Conexão Poética”, publicação de Eneida Ávila e Fernando Raine. A obra é um convite a uma coparticipação vertical e reflexiva da amizade como virtude e como condição humana. Constituída por poemas com versos livres e uma linguagem simples e não limitada, os textos se mostram como poesias altruístas. Uma obra que endossa ao leitor o autorreconhecimento do ser e do ter amigos.



Faça sua inscrição no Letra em Cena pelo site da Sympla

KLAUS MITTELDORF



Análise da obra de Raduan Nassar marca início da edição 2023 do Letra em Cena

Cinema

Se você não foi ao cinema em 2022 para curtir os filmes “Detetives do Prédio Azul 3 – Uma aventura no fim do mundo”, “Pluft – O fantasminha”, “Pinocchio – O menino de madeira”, “Meu Amigãozinho” e “Tromba trem”, agora é a sua chance. Por meio do Ciclo de Cinema Supergasbras, será exibida a mostra Retrospectiva Infantil 2022 e todos esses títulos terão sessões aos sábados e domingos. Os ingressos custam R\$ 2 (inteira) e podem ser adquiridos somente na bilheteria do cinema. Além da exibição dos filmes, serão realizadas oficinas e bate-papos para crianças de escolas públicas nos dias da semana.

Filme “Meu Amigãozinho” é destaque da programação





PAULINE DANIEL

Espaço expositivo

Entre os dias 2 e 30 de março, o Espaço Expositivo do Centro Cultural Unimed-BH Minas recebe a mostra “Sob a Pele”, da fotógrafa francesa Pauline Daniel, que faz parte da 9ª Festa da Francofonia promovida pela Aliança Francesa. São 13 fotos de frutas tipicamente brasileiras, como mamão, papaia, abacaxi, limão tahiti, jaca e goiaba, além de sete fotos apresentadas na edição francesa da exposição, com alcachofras, peras e pimentões. O trabalho de Pauline oferece as duas possíveis facetas de um mesmo alimento: o lado cru, marcado e danificado; depois sua versão descascada, trabalhada e roteirizada, revelando seu brilho interior. As fotos inéditas foram produzidas no estúdio da fotógrafa brasileira Nana Moraes.

Pauline Daniel

Na mostra “Sob a Pele”, o visitante confere imagens de frutas típicas nacionais e francesas

Galeria do Minas II

O edital de ocupação da Galeria do Minas II tem seus resultados para a programação 2023, com seis selecionados para ocupar o espaço localizado na Sede Social da Unidade II (entrada pela avenida dos Bandeirantes, 2.323), obras das tipificações artísticas de pintura, desenho, aquarela e fotografia. Foram dezenas de inscrições, e os artistas selecionados, além de expor seu trabalho pelo período de um mês, têm ao seu dispor o trabalho de assessoria de imprensa, material de divulgação e produção de vídeo com visita virtual e entrevista.

A artista Tatiana Nesralla Ribeiro apresenta desenhos de sementes, delicadas e quietas, no seu tempo de espera para o germinar. O selecionado Paulo Rosa mostra uma série de pinturas abstratas expressionistas com referência aos artistas americanos da década de 1950/1960, no tema “saúde”. Já Marcelo Vieira Latorre monta a exposição de pinturas “A paisagem mineira”. A artista Iramara de Freitas Reis traz sua série “Identidades”. Livia Cristina Lopes Chaves mostra uma coleção de fotografias em preto e branco, analógicas e digitais, que exploram o conceito de contraste. E para abrir o Programa de Exposições Temporárias 2023, no dia 13 de março, a mostra do artista Fábio da Silva Resende Andrade apresenta trabalhos feitos sobre laminados de madeiras recicladas, os quais chama de “segunda chance dos materiais”.

FÁBIO DA SILVA
RESENDE ANDRADE

Obra de Fábio da Silva Resende Andrade que abre a programação 2023

CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE

REALIZAÇÃO



Segundo o coordenador da programação do Cinema e curador da mostra Retrospectiva Infantil 2022, Samuel Marotta, a escolha dos filmes foi feita de acordo com a bilheteria. “Essa mostra é a continuidade da Retrospectiva 2022, realizada em janeiro. Selecionamos os filmes que mais tiveram público ao longo do ano passado. Posso dizer seguramente que as respostas mais incríveis que tivemos em todo processo do ciclo de mostras foram as oficinas educativas realizadas para os pequenos. Percebemos que essa interação cria um interesse neles pela arte e os fideliza como público”, afirma Samuel.

Confira toda a programação na página do Cinema no site do Minas



PATROCÍNIO MASTER



PATROCÍNIO



APOIO



REALIZAÇÃO





Música é no Minas

Curso artístico ganha novo espaço na Unidade I e tem vagas abertas

No Minas, a música tem um lugar especial. Por isso, as aulas do Curso de Música agora são realizadas em um novo ambiente na Unidade I, mais espaçoso, remodelado e climatizado, com visores de vidro nas portas e mais conforto para os alunos minastenistas. E o melhor: há vagas abertas para início imediato! As aulas acontecem uma vez por semana, na Sede Social do Minas I e na sala de musicalização infantil, próxima à portaria da rua Espírito Santo, também na Unidade, em diversos horários.

“A música é uma arte acessível e abrangente e, além disso, é uma ferramenta de aprendizado e desenvolvimento de importantes habilidades intelectuais, emocionais e sociais”, destaca a coordenadora dos Cursos Artísticos do Clube, Larissa Oliveira. No desenvolvimento infantil, o estudo da música contribui para a integração da sensibilidade e da razão, colabora com a comunicação, expressão corporal e socialização, estimula a concentração e a memória, ajuda a desenvolver o equilíbrio e a coordenação motora fina, também é indicado para as crianças e adolescentes brincarem e se divertirem. Para os adultos, a arte pode aproximar as pessoas e torná-las mais sensíveis, felizes e equilibradas.

A prática musical tem o intuito de introduzir o aluno no campo da compreensão musical auditiva e, posteriormente, nas notações que a representam e nos instrumentos direcionados, caso essa vivência seja continuada. As aulas do Curso de Música do Minas buscam, de forma lúdica, proporcionar experiências musicais plenas e prazerosas por meio de performances corporais, vocais e instrumentais.

Musicalização infantil (aulas de 30 minutos)
6 meses a 5 anos

Flauta (aulas de 45 minutos)
6 a 8 anos

Teclado (aulas de 45 minutos)
6 a 18 anos

Ukulele (aulas de 45 minutos)
8 a 10 anos

Violão (aulas de 45 minutos)
11 a 13 anos

De olho nas vagas

O semestre letivo dos Cursos Artísticos e Esportivos do Minas já começou, mas ainda dá tempo de você se matricular. Temos turmas e horários disponíveis em diferentes modalidades, para início imediato. Confira nas tabelas a seguir.



Cursos com vagas: aqui no Minas, as crianças aprendem e se divertem em espaço lúdico e revitalizado

Minas I

Curso	Dia	Horário	Faixa etária
Futebol Soçaite (Feminino)	segunda e quarta	18h às 19h	13 a 60 anos
Peteca	sexta	16h15 às 17h15	10 a 12 anos
Dança Danças Urbanas	terça e quinta	19h30 às 20h30	13 a 21 anos
Dança Jazz	terça e quinta	16h30 às 17h30	7 a 9 anos

Minas II

Curso	Dia	Horários	Faixa etária
Basquete	segunda e quarta	16h15 às 17h15	6 a 7 anos
Basquete	terça e quinta	16h15 às 17h15	6 a 7 anos
Basquete	segunda e quarta	19h30 às 20h30	8 a 10 anos
Futsal	terça e quinta	10h às 11h	8 a 10 anos
Futebol Soçaite (goleiros)	terça e quinta	8h às 9h	7 a 15 anos
Judô	terça e quinta	17h às 18h	14 a 30 anos
Karatê-do	segunda	8h às 9h30	7 a 14 anos
Karatê-do	segunda	9h35 às 11h05	7 a 14 anos
Ballet	terça e quinta	10h às 11h	7 a 8 anos
Ballet	terça e quinta	8h às 9h	8 a 10 anos
Ballet	quarta e sexta	8h às 9h	8 a 10 anos
Sapateado	segunda e quarta	18h às 19h	8 a 10 anos
Sapateado	terça e quinta	9h às 10h	8 a 10 anos



Sócios de todas as idades podem aprender música no Clube

Minas Country

Curso	Dia	Horário	Faixa etária
Beach Tennis	terça e quinta	16h às 16h55	14 a 79 anos
Tênis	quarta	12h às 12h55	14 a 75 anos
Tênis	quinta	12h às 12h55	14 a 75 anos
Tênis	sexta	12h às 12h55	14 a 75 anos

Curso	Dia	Horário	Faixa etária
Tênis	terça e quinta	11h às 11h55	14 a 75 anos
Tênis	quarta e sexta	11h às 11h55	14 a 75 anos
Tênis	terça e quinta	12h às 12h55	14 a 75 anos
Tênis	quarta e sexta	12h às 12h55	14 a 75 anos



Faça sua matrícula no Curso de Música ou em outro de seu interesse

NEW HR-V

Touring
Grandioso em cada detalhe.

**New HR-V Touring
já chegou na Banzai.
Venha fazer um Test Drive**



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



Banzai



Diversão e bem-estar

Agenda do mês tem homenagem às mulheres e passeio especial



Passeio ao Hotel Vila Campana é um convite para o relaxamento e uma oportunidade de sair da rotina

Neste mês de março, o Programa Cabeça de Prata oferece aos minastenistas dois eventos especiais: a comemoração ao Dia Internacional da Mulher e o passeio ao Hotel Vila Campana.

Para homenagear as mulheres, tem evento no dia 8 de março, a partir das 16h, no Salão de Festas da Sede Social da Unidade I. Com buffet de salgadinhos e cerveja, refrigerante e água e música ao vivo de Mari Dias, que apresenta clássicos da música popular brasileira e sorteios de brindes. O evento promete um momento de muita alegria e reconhecimento à importante data. As vendas de cadeiras numeradas têm início no dia 1º de março, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, pelo valor de R\$ 70 por pessoa.

Ainda em março, nos dias 22 e 23, é a vez de os “cabeças de prata” relaxarem em meio à natureza com uma diária no Hotel Vila Campana, localizado em Juatuba (MG), a 45 minutos de Belo Horizonte. O hotel, como o nome diz, é uma vila que une conforto, gastronomia, lazer e bem-estar. O retorno está marcado para o dia 23, às 16h. As inscrições são limitadas e podem ser feitas a partir do dia 6 de março, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II. Mais informações: 3516-2084.

As duas atividades são exclusivas para sócios acima de 60 anos. Aproveite!

Confira, abaixo, toda a agenda de março:

Dias 6, 13, 20 e 27 - Segundas

Dança de Salão do Cabeça de Prata

Aulas coletivas com professores de dança, em 4 turmas: Iniciante 1 e 2 e Intermediária 1 e 2, no Salão de Festas da Sede Social do Minas I. Ritmos: Bolero, Samba e Forró.

Inscrições limitadas nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II.

Mais informações e inscrições pelo telefone: (31) 3516-2084

Dia 8

Comemoração ao Dia Internacional Da Mulher

Informações no texto ao lado.

Dia 22

Passeio ao Hotel Vila Campana

Informações no texto ao lado.

A partir do dia 27 - Segunda

Início das Inscrições para o Panela De Prata – Especial Páscoa

Evento no dia 5/4, às 16h, no Restaurante Sausalito, no Minas II - Inscrições limitadas, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II - Valor por pessoa: R\$ 80. Mais informações: (31) 3516-2084.

Dia 29 - Quarta

Tarde Dançante e comemoração dos aniversariantes de março

Minas I - Salão de Festas da Sede Social - 16h às 18h30 - Música ao vivo, 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.

Eventos sociais

Festa especial anos 1980 e Bossa Jazz são os destaques da programação de lazer

No dia 24 de março, das 21h às 2h, os minastenistas têm encontro marcado no Salão de Festas da Unidades II para curtir o Flashdance especial "Pop 80", uma viagem aos clássicos da década de 1980, com apresentações de Sylvinho Blau Blau, Cícero (Dr. Silvana) e Avellar (João Penca e Seus Miquinhos Amestrados). Antes e depois dos shows, o DJ Júlio Guedes comanda a música. E como opções de alimentos e bebidas, o evento oferece *open food* de coquetel *petit gourmet* e *open bar* de ginkeria, coquetéis tropicais, caipivodka e caipirinha.

O cantor Sylvinho Blau Blau, dono do ursinho mais famoso dos anos 1980, é uma espécie de embaixador da Festa Pop 80. Considerado um dos grandes showman da década, ele traz, além de seu maior sucesso, "Ursinho Blau Blau", clássicos do rock brasileiro e toda sua energia contagiante em cima do palco. Depois dele, Cícero (Dr. Silvana) apresenta seus eternos hits, como "Eh Oh Eh Oh", a inesquecível "Serão Extra" e mais sucessos do Rock Brasil. Para finalizar, o considerado galã da época, Avellar Love, relembra os grandes sucessos de João Penca e Seus Miquinhos Amestrados, uma das maiores bandas dos anos 1980, com músicas como "Papauma", "Popstar", Lágrimas de Crocodilo", "Romance em Alto Mar" e outras que prometem animar a todos.

A venda de ingressos para o evento começa no dia 10 de março, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, pelos valores de R\$ 680 (mesas de quatro lugares) e R\$ 170 (cadeiras avulsas marcadas em mesa). O evento é exclusivo para sócios do Minas Tênis Clube.

Para fechar o mês, no dia 31, das 20h à 1h, o Salão de Festas da Sede Social do Minas I recebe a edição especial em comemoração aos 65 anos da Bossa Nova: a Bossa Jazz. Com serviço de bar à parte, o evento traz o show de Wanda Sá (voz e violão) e Nelson Faria (arranjos e direção musical), que apresentam canções do disco "Bossa sempre nova", lançado em novembro de 2022 pela gravadora Biscoito Fino, além de clássicos imortais da bossa nova, como "Eu Sei Que Vou Te Amar", de Vinícius de Moraes e Tom Jobim, "Duas Contas", de Garoto, "Saudosa Maloca", de Adoniran Barbosa, "Samba de uma nota só", de Tom Jobim, entre outras. O show de abertura fica por conta do Marzano Trio.

As mesas de quatro lugares e os ingressos avulsos começam a ser vendidos no dia 17 de março, nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II. Valores: R\$ 200 (mesas) e R\$ 50 (avulso). O evento é exclusivo para sócios do Minas Tênis.

Veja, a seguir, a agenda completa de eventos sociais de lazer. E não perca!

DIVULGAÇÃO



Sylvinho Blau Blau é umas das atrações do Flashdance, dia 24

Dia 5 | domingo
11H ÀS 15H

Cozinha ao Vivo

Minas I (Gramado)
Gastronomia com Delícias na Brasa
Música ao vivo com Mestre Samba (12h)

Dia 12 | domingo
12h

JAZZ NA PISCINA

Show de Chon Tai Trio - jazz
Homenagem ao Dia Internacional da Mulher
Minas I (Área das piscinas de lazer)

Dia 24 | sexta-feira
21h ÀS 2H

Flashdance – Especial Pop 80

Informações no texto acima.

Dia 31 | sexta-feira
20h

Bossa Jazz - Especial 65 Anos Da Bossa Nova

Informações no texto acima.

Minas Tênis Music

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

5/3

Thais Salles Trio (repertório variado)

12/3

Glauco Sader (sucessos dos anos 1960, 70 e 80)

19/3

Os Quatro (forró e brasilidades)

26/3

Henrique Jotta e Liana (ritmos variados e bolero)



NOVO FIAT

Fastback

O SUV COUPÉ DA FIAT.



**TUDO O QUE VOCÊ SEMPRE QUIS
NUM SUV COUPÉ: QUE ELE FOSSE SEU.**



Leo Burnett TM

NO TRÂNSITO, ESCOLHA A VIDA!

SAC: 0800 707 1000 / 0800 282 1001



CELULAR CARREGADO E ESPELHADO SEM FIO

PORTA-MALAS GIGANTE DE 600 L

**TURBO
270** POWERED BY
ABARTH

MOTOR TURBO DE 185 CV SUPERPOTENTE

Torneio Interno de Tênis do Minas tem foco em bem-estar, lazer e socialização

Entre março e novembro, os minastenistas podem participar de mais uma edição anual do Torneio Interno de Tênis. Coordenado pela Gerência de Lazer, a competição é idealizada com múltiplos objetivos. De acordo com o instrutor de recreação do Minas, Alexandre Rabelo, o torneio “oferece aos sócios uma disputa da modalidade praticada, mas voltada ao lazer, à promoção da saúde e de um momento de socialização e confraternização entre os associados”.

Nos próximos meses, às segundas, quartas e sextas-feiras, das 18h40 às 22h, e aos sábados e domingos, das 14h às 20h, sócios competidores nas modalidades Simples e Duplas disputam as partidas do Torneio. “Os jogos são realizados sempre nas quadras de tênis do Centro de Lazer do Minas I, com os partidas da categoria Simples no primeiro semestre e os jogos da categoria Duplas no segundo semestre”, explica Rabelo. Em março, entram em quadra os competidores da 2ª Classe Simples.

TORNEIO
INTERNO DE
TENIS

Público-alvo:
minastenistas a partir dos 12 anos.

Categoria Simples | 1º semestre:

Março:

2ª Classe Simples | Abril: 3ª Classe Simples
| Maio: 4ª Classe Simples | Junho: 5ª Classe
Simples e Iniciantes Simples Masculino |
Julho: +60 anos Simples

Jogos:

Segunda, quarta e sexta-feira, das 18h40 às 22h, e aos sábados e domingos, das 14h às 20h, nas Quadras de Tênis do Minas I (CL 7).

As inscrições podem ser feitas uma semana antes da categoria pretendida nas salas de Tênis dos Minas I e II, no Departamento de Entretenimento (P2 do CT, no Minas I) ou no QR Code.

Mais informações:
(31) 3516-1301 ou pelo email alexandre.
rabelo@minastc.com.br.

Foi o início dos treinos de tênis do filho, há cinco anos, que motivaram a médica e minastenista Stefania Reis, 45 anos, a voltar a treinar a modalidade. Participante ativa da última edição do Torneio Interno do Minas, ela conta como se relaciona com o esporte: “Comecei a treinar tênis na adolescência, porém parei por 25 anos e voltei há cinco anos, quando meu filho, Miguel, começou a fazer aula no Curso de Tênis do Clube. Eu levava ele para as aulas e ficava jogando com meu marido. Aos poucos, fui encontrando outros adversários, e o treino foi ficando mais intenso. Hoje me preparo para o torneio do Minas treinando com meu marido, filho e com amigos que fiz dentro das quadras das Unidades”.

Após a disputa do ano passado, Stefania está em preparação para a disputa em 2023. “O Torneio do Minas foi fundamental para me incentivar mais ainda na prática do tênis, além de fazer novas amizades. Estou aguardando as datas para me inscrever neste ano”.

Estratégia de treino

Treinar jogando tênis com o máximo de adversários possíveis é a estratégia de preparo do engenheiro civil e minastenista Mário Lott Neto, 60 anos, para o Torneio. “Você não sabe qual é a estratégia de cada um, nem o nível. Então você tem que se diversificar ao máximo das pessoas ao jogar, para a gente ter condição de fazer um bom torneio”.

Para Neto, que pratica tênis há oito anos, participar da competição é uma forma de se autodesafiar, verificando o desenvolvimento alcançado a cada ano. Assim como a Stefania, Neto também está ansioso pela edição deste ano: “por ser um torneio, é um jogo mais sério, que dá aquele frioinho na barriga, que tem mais responsabilidade”. Boa sorte aos nossos participantes!



Faça sua inscrição
no Torneio Interno
de Tênis 2023





Agenda recreativa

Veja a programação de atividades de entretenimento em março

ARVORISMO E MURO DE ESCALADA

Aos sábados e domingos das 10h às 14h30
(Minas Country)

HIDRO DANCE

Sábados e domingos das 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.

Caminhada Coletiva

Os sócios não podem perder a Caminhada Coletiva das Atividades Psicomotoras, no dia 23 de março, quinta-feira. Saída da portaria da rua Antônio de Albuquerque da Unidade I, às 8h, e retorno previsto para 10h30. Atividade: caminhada coletiva, alongamento, yoga e sorteios de brindes na Praça da Liberdade! Não é necessário fazer inscrição. Mais informações: (31) 3516-1302.

TORNEIOS INTERNOS

Torneio Interno de Tênis Simples

Informações na página 37.

Torneio Interno de Xadrez

Inscrições: até o dia 12/3, no Espaço da Criança dos Minas I e II ou Departamento de Entretenimento (piso 2 do CT, no Minas I). Vagas limitadas.

Categorias: Até 10 anos | 11 a 17 anos | Adultos

Torneio: dia 18/3, a partir das 9h, no CF3 do Minas I (próximo à Lanchonete Central).

Mais informações: (31) 3516-1301.

Torneio Interno de Peteca

Torneio de Duplas/Trios - seletiva para o Interclubes

Inscrições: de 20/3 a 9/4, 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.

Torneio: dias 15 e 16/4, a partir das 9h, nas Quadras de Peteca do Minas I.

Mais informações: (31) 3516-1301.



Veja a agenda completa de atividades no site do Minas

ESPORTE RECREATIVO

Confira, a seguir, a programação de treinos das equipes de corrida de rua, natação e triathlon do Minas, que têm caráter recreativo. Informações sobre como participar podem ser obtidas no Departamento de Entretenimento que funciona no piso 2 do Centro de Treinamento, no Minas I.

**Corrida de Rua - Equipe Unimed-BH
Minas | Março 2022**

DIA	EVENTO	LOCAL	HORÁRIO
1º/3 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
2/3 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
4/3 (sábado)	meet point	Minas II	7h às 10h
6/3 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
7/3 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
8/3 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
9/3 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
11/3 (sábado)	meet point	Belvedere	7h às 10h
13/3 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
14/3 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
15/3 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
16/3 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
18/3 (sábado)	meet point	Minas I	7h às 10h
20/3 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
21/3 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
22/3 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
23/3 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
25/3 (sábado)	meet point	Belvedere	7h às 10h
27/3 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
28/3 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
29/3 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
30/3 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h

Natação máster

Piscina Olímpica Minas II:
segunda e terça-feira: 6h15 e 7h10;
quarta, quinta e sexta-feira: 6h15, 7h e 7h45.

**Triathlon****Natação**

Piscina Olímpica Minas I:
Parque Aquático Arezzo&Co:
segunda, quarta e sexta-feira – 6h30 e 12h30

Corrida

os treinos são em conjunto com a equipe Unimed-BH Minas (programação no quadro).

**TRACK & FIELD**

**VENHA CONFERIR
A 3ª MOSTRA FOTOGRÁFICA
DE 21/3 A 21/4
NAS UNIDADES DO MINAS
E NO MINAS NÁUTICO.**





Disputas nacionais

Itambé Minas e Gerdau Minas buscam títulos da Copa Brasil de vôlei

William Arjona,
Capitão do
Itambé Minas



As equipes Itambé Minas e Gerdau Minas disputam, neste mês, as fases finais das edições masculina e feminina da Copa Brasil 2023, competição que reúne os oito melhores colocados do primeiro turno da Superliga. Os times minastenistas, que recentemente conquistaram o título nacional, embarcam com destino à Jaraguá do Sul (SC), cidade que sedia as decisões do torneio este ano. Todas as partidas são disputadas na Arena Jaraguá, com transmissão pelo SporTV 2.

Pelo título

Atual campeão da Copa Brasil masculina, o Itambé Minas garantiu vaga na competição após fechar o primeiro turno da Superliga na terceira posição. Na formação da chave, o time minastenista encarou o sexto colocado, Vedacit Guarulhos, e eliminou a equipe paulista nas quartas de final, por 3 sets a 1, na Arena UniBH. Agora, é a vez de encarar o Farma Conde Vôlei São José na semifinal, no dia 4 de março. Em caso de vitória, o Itambé Minas disputa a final no dia 5 de março, contra o vencedor do duelo entre Sada Cruzeiro e Suzano.

O levantador e capitão do Itambé Minas, William Arjona, destaca a importância da equipe multidisciplinar do Clube, principalmente em competições de tiro curto como a Copa Brasil. “São duas decisões em dois dias, então temos poucas horas para recuperar entre um jogo e outro. Por isso, esses profissionais, que atuam nos bastidores, são essenciais para o nosso desempenho. Além disso, temos que manter a concentração e, como capitão, busco contribuir no equilíbrio e na consistência da equipe”, afirma.

Copa Brasil Masculina Semifinal

Data	Horário	Confronto	Local	Transmissão
4/3	21h	Itambé Minas x Farma Conde Vôlei São José	Arena Jaraguá	SporTV 2

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.



Em busca do tricampeonato

O Gerdau Minas, campeão das edições 2019 e 2021 da Copa Brasil feminina, fechou o primeiro turno da Superliga na vice-liderança e, por isso, recebeu o então sétimo colocado Pinheiros nas quartas de final. As minastenistas venceram as paulistas em casa, por 3 sets a 1. Com a classificação garantida, o Gerdau Minas disputa a semifinal contra o Sesc-RJ Flamengo, no dia 6 de março. Do outro lado da chave estão o Dentil/Praia Clube e o Fluminense, que também buscam vaga na final que será no dia 7 de março.

A central e capitã do Gerdau Minas, Carol Gattaz, conhece bem o caminho para o título da Copa Brasil. "Eu já tive a felicidade de levantar este troféu com a camisa minastenista duas vezes e espero ter esse privilégio novamente. A nossa equipe está evoluindo a cada dia, tanto fisicamente quanto tecnicamente, então acredito que chegamos fortes para brigar por mais um título. Sem dúvidas, a união do nosso grupo e a nossa vontade de vencer serão determinantes", destaca.

Carol Gattaz,
Capitã do
Gerdau Minas



Siga o @mtcvolei para ficar por dentro do dia a dia das equipes Gerdau Minas e Itambé Minas



Siga o @mtcvolei para ficar por dentro do dia a dia das equipes Gerdau Minas e Itambé Minas

Copa Brasil Feminina Semifinal

Data	Horário	Confronto	Local	Transmissão
6/3	21h	Gerdau Minas x Sesc-RJ Flamengo	Arena Jaraguá	SporTV 2





Saiba que **investir** em **energia solar** ainda **vale** **muito a pena em 2023**

Entre em contato com a **maior empresa especializada do Sudeste** e saiba mais!



+55 31 **4042-3055**
solarvolt.com.br



**Nacional
Renováveis**
A SUA MELHOR ENERGIA

Arena UniBH recebe Jogo das Estrelas do NBB



REVISTA DO MINAS • Março de 2023 • 43



Feito inédito

Gabriella Mantena conquista medalha de prata no Grand Prix de Portugal

“Prata com gostinho de ouro”. Esse foi o sentimento da judoca Gabriella Mantena (63kg), do Minas Tênis Clube, ao conquistar, pela primeira vez na carreira, uma medalha em uma etapa do Circuito Mundial de Judô. O grande resultado da minastenista foi no Grand Prix de Portugal, disputado em fevereiro, em Almada, cidade da região metropolitana de Lisboa.

A atleta garantiu a convocação para o certame internacional ao vencer a Seletiva Nacional, em dezembro passado. Em Portugal, venceu adversárias do top 20 mundial e mostrou potencial para figurar em outras convocações da seleção brasileira.

“Me senti muito bem do início ao fim. Estava ‘leve’ e foi uma competição onde fiz ótimas lutas. Consegui pontuar em quatro dos seis combates. É a minha primeira medalha no circuito mundial sênior e espero que esse seja só o início de muitas. Me motivou e me mostrou que estou em alto nível”, afirma.

No caminho rumo ao pódio, Gabriella bateu Syerina, da Indonésia, e superou Adelina Novitzki, de Israel, na segunda rodada. Nas oitavas, eliminou a cabeça de chave Renata Zachova, da República Tcheca, e em seguida superou Sarai Padilla Guerrero, da Espanha.

Na semifinal, encarou a número três do mundo, Anriquelis Barrios, da Venezuela, e venceu a adversária nas punições no tempo extra. Na grande final, a minastenista enfrentou a brasileira naturalizada portuguesa Bárbara Timo, mas acabou sendo desclassificada por hansokumake, ação considerada pela arbitragem como temerária, causando sua desclassificação.

“Sabia que a final seria dura por ser contra uma atleta bem experiente, além do fator extra, que era o ginásio inteiro torcendo por ela. Mas isso não me intimidou. Mantive o foco na luta e não escutei mais nada além do meu técnico. Não acertei, mas os erros serviram de lição de casa”, avaliou.

Aos 22 anos, Mantena tinha como principais resultados internacionais um quinto lugar no Grand Slam de Baku (2021) e um ouro no Open de Bariloche (2020). Além disso, ela conquistou uma prata no Mundial Juvenil (2018) e dois ouros nos Jogos Sul-Americanos de Assunção (2022) e Cochabamba (2018). Com o resultado de Portugal, ela subiu para a 44ª posição do *ranking* mundial, com 840 pontos, sendo a segunda brasileira mais bem colocada.

Mantena conquistou sua primeira medalha no Circuito Mundial de Judô



Apoio

Os atletas do judô do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos do Projeto Olímpico de Judô-Minas Tênis Clube, aprovado na Lei Federal de Incentivo ao Esporte, processo nº 71000.046245/2020-83. O preparador físico André Ferreira e o fisioterapeuta Vitor Reis participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes.



MINISTÉRIO DO ESPORTE





Foco nos objetivos

Com elenco renovado, Minas se prepara para as competições oficiais da temporada



Elenco minastenista fez boa pré-temporada e se prepara para início dos torneios oficiais

Em busca de grandes objetivos, o Minas renovou e reforçou o elenco para a temporada 2023. Agora sob o comando do técnico Daniel Lobato, o time minastenista anuncia a chegada de sete reforços, além de renovar com jogadores pilares do feito histórico do último ano, como o goleiro Anderson, eleito o melhor do Brasil, e o capitão e fixo Luís. Jovens talentos das categorias de base também foram promovidos para o time adulto, reforçando a tradição do Clube em formar atletas para o esporte.

Além de Anderson e Luís, seguem no Minas por mais uma temporada os goleiros Lucas e João Pedro, os fixos Guegue e Ribeirão e os alas Léo, Crystian e Vitinho. Foram promovidos da base os fixos Gui Lopes e Pinheiro e o pivô Lucas. Chegam para reforçar o elenco os alas Ewerton (32 anos), Biel (26 anos) e Thierry Henri (18 anos), o goleiro Vinicius Mello (23 anos) e os pivôs Everton (23 anos), Camilo (18 anos) e Vinicius Calvanese (21 anos).

Um dos mais experientes do grupo, o ala Ewerton está motivado para vestir a camisa minastenista e contribuir com os atletas mais novos. “Estou muito feliz em vir para o Minas. Conversei com o técnico Daniel, que me explicou a filosofia do Clube, é um time jovem e eu chego para somar, tenho uma responsabilidade grande de comandar essa garotada boa e talentosa. Estamos focados e dando o máximo para alcançar os nossos objetivos. O Minas tem uma estrutura extraordinária, tanto eu quanto a minha família estamos gostando muito, recebemos muito apoio da Diretoria e da comissão técnica. Estou muito motivado para a temporada”, afirma.

O técnico Daniel Lobato destaca que o elenco foi bem reforçado e pensado com base na tradição do Clube. “A montagem do elenco foi feita respeitando a cultura do Clube. Tentamos aliar atletas que são novos, que estão buscando oportunidade e que apresentam o que a cultura do Minas sempre pediu, que é um jogo muito veloz, de muita intensidade e entrega. Trouxemos atletas novos, como o Camilo e Thierry, que ainda são Sub-19, tem o Calvanese, o Vini Mello e o Everton, atletas com idade



Os reforços do Minas: Vini Calvanese, Biel, Ewerton e Thierry Henri (em pé); Vini Mello e Camilo

entre 21 e 23 anos, o Biel, já um pouco mais experiente, com boas características, e o Ewerton, que, além de ter o que a gente acredita, traz a experiência no dia a dia. Nós nos reforçamos muito bem, com atletas jovens e experientes, sem perder a nossa essência”, conclui o treinador.

Até o fechamento desta edição, o Minas estava confirmado para a disputa da Supercopa Gramado de Futsal, uma das principais competições amistosas de pré-temporada, no fim de fevereiro, em Gramado (RS). O torneio faz parte da preparação do time minastenista para a estreia na Liga Nacional de Futsal 2023 (LNF), prevista para o fim deste mês.



Acompanhe os resultados da Supercopa Gramado de Futsal e outros desafios na página do Futsal no site do Minas



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

TEKNISA clanel



Base em destaque

Ginasta e sócio Felipe Ma e Silva, das categorias de base do Minas, começa a ganhar relevância no cenário nacional

As categorias de base do Minas Tênis Clube seguem sendo destaque no cenário nacional e internacional. O jovem ginasta Felipe Ma e Silva, 15 anos, é um dos expoentes da nova geração da Ginástica Artística minastenista e tem marcado presença também na seleção brasileira.

Felipe participou, em fevereiro, do Estágio de Treinamento com a seleção ao lado do técnico Rodrigo Thurler, onde foi selecionado para uma série de testes com a categoria Juvenil, no Centro de Treinamento do Time Brasil, no Rio de Janeiro.

“Eu fico muito feliz em estar tendo essas oportunidades com a camisa da seleção brasileira. Tenho trabalhado muito com meu treinador no Clube pra aprender a cada dia, e isso vem fazendo a diferença. O estágio com o Time Brasil também é muito importante para mim, pois consigo ter contato com atletas mais experientes e ter uma troca muito saudável com eles”, comemora.

Esse foi o primeiro camping da seleção brasileira em 2023 e teve como foco a preparação para as próximas competições do ano. Apesar de ser o mais novo da equipe, o ginasta do Minas é cotado para uma vaga no Campeonato Mundial Juvenil, a ser disputado em Antália, na Turquia, entre os dias 29 de março e 2 de abril.

“O Felipe é o ginasta mais novo a ter participado desse primeiro estágio com a seleção brasileira. Ele tem 15 anos, enquanto tem atletas com 18 anos na equipe Juvenil. Por isso, estamos trabalhando com bastante calma e tentando dar o máximo de experiência para ele, técnica e emocionalmente, um ponto muito importante para esta idade”, avalia o técnico Rodrigo Thurler.

O treinador ainda defende que as experiências com o Time Brasil não só favorecem a evolução de Felipe, mas também é uma importante troca de conhecimento entre outros integrantes da comissão técnica. “Poder acompanhá-lo nos treinos com a seleção brasileira é muito bom e importante para entendermos a evolução dele dentro da categoria Juvenil e ajudá-lo em seu processo de formação. Esse acompanhamento ainda possibilita a troca com outros atletas e técnicos, e, assim, a gente se mantém sempre atualizado e preparado para ajudar os nossos jovens ginastas”, completa.

Preparação do Adulto

O jovem Felipe Ma e Silva não foi o único minastenista convocado para os treinos com o Time Brasil. Além dele, os ginastas Bernardo Actos, Caio Souza, Gabriel Faria e Lucas Bitencourt participaram das atividades representando a categoria Adulta.



Felipe Ma e Silva e seu treinador Rodrigo Thurler participaram do Estágio de Treinamento com o Time Brasil

Apoio

Os atletas da Ginástica contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e são beneficiados com recursos de projetos aprovados na Lei Federal e na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.048620/2021-19 e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e da Ginástica – ano II, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Fernanda Finco, Guilherme Maschen, Rodrigo Thurler, Alexandro Rungue, Silton Furiati e o preparador físico Pedro Augusto e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.



Felipe Ma e Silva é sócio e ginasta da categoria de base do Minas Tênis Clube



Exemplo de formação

Sócia e atleta do Minas, Alice Albuquerque é destaque e referência na Ginástica de Trampolim

A formação de atletas e cidadãos faz parte da história do Minas Tênis Clube. Prova disso é a trajetória de Alice Albuquerque, sócia e ginasta recém-promovida à equipe de ponta da Ginástica de Trampolim. A jovem de 17 anos é um exemplo do compromisso do Clube com o trabalho de desenvolvimento esportivo.

Alice começou sua jornada no Curso Básico de Esportes aos sete anos. Com aptidão para a ginástica, a associada foi crescendo na modalidade, completou todo o ciclo com o pilar de Educação, no Curso de Ginástica, e passou para as categorias de base da Ginástica de Trampolim. No início de 2023, a atleta foi promovida à equipe principal da modalidade.

“Eu comecei na ginástica pelo Curso Básico de Esportes e, ainda muito nova, decidi que queria ser atleta de ponta por sempre amar a ginástica. Quando eu tinha 7 para 8 anos me chamaram para fazer parte da equipe e assim dei início à minha trajetória como atleta. Desde que me lembro, sou apaixonada pelo esporte e sou muito grata de ter a oportunidade de fazer o que me faz feliz e ver os resultados que posso alcançar com esforço e dedicação. Acredito que depois de quase 10 anos como atleta do Minas ainda tenho muitas metas a serem cumpridas e muitos sonhos para serem realizados. E buscarei evoluir para alcançar esses objetivos”, conta Albuquerque.

Foco na equipe principal

Nova integrante da categoria Adulta da Ginástica de Trampolim, Alice Albuquerque já definiu suas metas para o seu primeiro ano no time minastênista: manter seu desenvolvimento esportivo e alcançar uma vaga na seleção brasileira. “Agora que estou na categoria Adulto, eu tenho como principais objetivos entrar para a seleção brasileira e representar da melhor forma possível meu Clube e meu país nas competições. Também tenho como meta alcançar boas pontuações, sempre trabalhando para melhorar minhas séries e meu desempenho”, conclui.

Trampolim em destaque nacional

A Ginástica de Trampolim minastênista é também destaque nacional. Alice Gomes recebeu o Prêmio Brasil Olímpico 2022 de melhor atleta da modalidade. A cerimônia foi realizada no mês de fevereiro, na Cidade das Artes, no Rio de Janeiro.

“Acredito que este prêmio é o resultado do meu desempenho durante o ano. Isso só foi possível porque eu tive toda a estrutura do Minas, a parte médica, psicológica, nutricional, toda a equipe multidisciplinar por trás, que pôde me acompanhar e me auxiliar para chegar aqui hoje”, celebra a atleta.

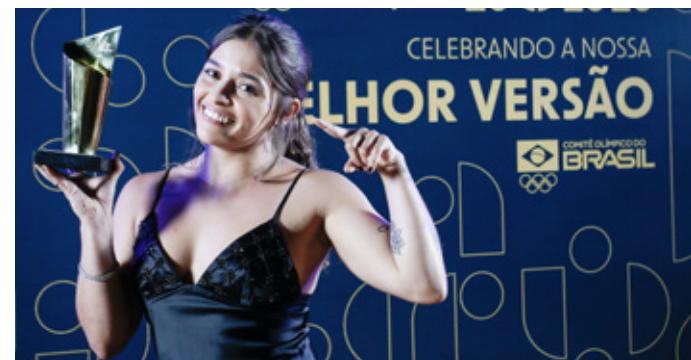
Apoio

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. Técnicos Alexandro Rungue e Silton Furiati, o preparador físico Pedro Augusto e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes (CBC).



Alice Albuquerque começou trajetória no Curso Básico de Esportes e foi promovida à equipe de ponta da Ginástica de Trampolim

O processo para a escolha dos indicados ao Prêmio Brasil Olímpico foi realizado por um colégio eleitoral formado por jornalistas, dirigentes, a Comissão de Atletas do COB, patrocinadores, ex-atletas e personalidades do esporte.



Alice Gomes foi premiada pelo Comitê Olímpico Brasileiro como melhor atleta da Ginástica de Trampolim em 2022



MINAS GERAIS
GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.



Time forte

Teknisa/Arezzo&Co/Minas conta com importantes reforços para a temporada



Arthur Cury



Luana Obino



Luanna Nunes

O Teknisa/Arezzo&Co/Minas está ainda mais forte para a temporada 2023. O time minastenista anuncia a contratação dos nadadores Arthur Cury, Fernanda Goeij, recordista sul-americana dos 200m costas, Luana Obino e Luanna Nunes, que chegam para completar o grupo e representar o Clube nas grandes competições nacionais e internacionais do ano.

Arthur Cury, 22 anos, reforça o time masculino e tem como principais provas os 100m e 200m livre, 200m medley e 100m borboleta. Já o time feminino conta com três novas atletas: Fernanda Goeij, de 22 anos e especialista nos nados costas e medley, que atualmente treina na University of Missouri, nos Estados Unidos; Luana Obino, atleta de 26 anos e velocista nas provas de 50m e 100m livre e borboleta; e Luanna Nunes, de 24 anos, que também tem como principais provas os 100m livre e borboleta.

Em treinamento com a equipe desde janeiro, no Parque Aquático Arezzo&Co, Arthur Cury está motivado para representar o Clube na temporada. “Estou muito feliz de representar o Minas Tênis Clube neste ano, sempre foi um sonho meu representar o Clube, desde criança. Pela primeira vez eu vejo que um time inteiro tem as metas bem alinhadas, todo mundo com o mesmo objetivo, dentro e fora das piscinas. Pela primeira vez em muito tempo eu realmente estou feliz e satisfeito com o lugar em que estou treinando. Minha expectativa é ter o melhor ano da minha vida, buscando resultados como atleta e também desenvolvimento pessoal. Estou muito animado para a temporada”, afirma.

Além dos novos atletas, o time minastenista segue contando com grandes nomes da natação brasileira, como o medalhista olímpico Fernando Scheffer e os olímpicos Aline Rodrigues, Julia Sebastian, Vinicius Lanza e Felipe França. O técnico Sérgio Marques comentou sobre o grupo e a preparação para as competições: “Nossa equipe foi remodelada, tivemos importantes contratações para o nosso time, para fortalecer a natação feminina também. Fizemos uma ótima pré-temporada, o time está unido e se fortalecendo cada vez mais. Também

estamos fazendo intercâmbio com os atletas do Junior, com treinamentos conjuntos em alguns dias da semana e dinâmicas de grupo. Nosso foco principal para a temporada é o Troféu Brasil, em maio, que será seletiva para o Mundial de Fukuoka, os Jogos Pan-americanos e o Mundial Junior. Esperamos disputar o título e ter atletas convocados para a seleção brasileira”.

Integração com o Time Brasil

Os atletas Helena Lopes e Leonardo Alcântara, os técnicos Leandro Nunes e Felipe Troni e o biomecânico Gustavo Lima foram os representantes do Arezzo&Co/Minas no Treinamento de Campo para Jovens Nadadores, realizado no Centro de Treinamento do Time Brasil, no Parque Aquático Maria Lenk (RJ), no fim de janeiro. As atividades foram promovidas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) em parceria com o Comitê Olímpico Brasileiro (COB), e os atletas e a comissão tiveram avaliações, palestras, capacitações e treinamentos. Foi um sucesso!

Apoio

Os atletas da natação do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Formação e Desenvolvimento de Atletas da Natação – Ano III, nº 2020.02.0142, Decreto 46.308/2013. Os preparadores físicos Wander Pires e Gabriel Souza e a fisioterapeuta Tatiana Moreira participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.

**AREZZO
&CO**

TEKNISA





Bárbara Baeta é uma das estreantes no Circuito Cosat

Circuito Cosat

Tenistas representam o Minas em duas competições internacionais

Os jovens tenistas do Minas entram em quadra para a disputa de dois torneios internacionais neste mês. O Banana Bowl e o Brasil Juniors Cup são etapas do Circuito Cosat, organizadas pela Confederação Sul-americana de Tênis e consideradas duas das competições mais tradicionais do continente. Além de Porto Alegre (RS), os jogos são sediados em três cidades catarinenses: Caxias do Sul, Criciúma e Gaspar.

O Minas tem seis representantes nas competições, distribuídos entre as categorias 12, 14, 16 e 18 anos. São eles: Pedro Nastrini, Letícia Kanadani, Washington Junior e Catharina Cardoso, além das estreantes em etapas do Circuito Cosat, Mariana Ramos e Bárbara Baeta. Os atletas estão acompanhados pelos técnicos Fernanda Ferreira e Daniel Klaion.

O técnico principal da base do Minas, Henrique Quintino, destaca a importância da participação em grandes

competições para o desenvolvimento dos tenistas. “Nós sempre estimulamos e procuramos dar oportunidades para eles jogarem torneios internacionais, mas também temos o cuidado para identificar o momento ideal de cada atleta. Enfrentando jogadores de outros países, eles são desafiados, saem da zona de conforto e, sem dúvidas, ganham muita experiência”, explica.

Para as jovens tenistas que vão jogar uma etapa do Circuito Cosat pela primeira vez, a expectativa é grande. “Vou dar o meu máximo para alcançar um bom desempenho e espero que sejam semanas de muito aprendizado, conquistas e evolução”, afirma Bárbara Baeta. “Fiquei muito feliz pela oportunidade de jogar uma competição deste nível e tenho certeza que vai ser uma ótima experiência, principalmente pela chance de jogar contra atletas de outros países”, finaliza Mariana Ramos.

Apoio

Os atletas do Tênis contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal e na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.048620/2021-19 e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e da Ginástica – Ano II, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Daniel Klaion, Fernanda Ferreira e Maurício Davis, a fisioterapeuta Bruna Melato e o preparador físico Renato Barbosa 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.



MINAS
GERAÍIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

vivo



MINISTÉRIO DO
ESPORTE





Monitoramento de carga

Equipes melhoram resultados com tecnologia e *know-how* exclusivos do Minas

A competitividade no universo esportivo de ponta é alta, mais alta do que os saltos dos ginastas, da cesta dos jogadores de basquete e do que os saques dos atletas de vôlei. Por isso, para conquistar a vitória, os clubes investem cada vez mais em ciência e tecnologia. No Minas, um dos diferenciais para os melhores resultados nas competições é o processo de monitoramento de carga, tecnologia e *know-how* exclusivos do Clube.

De maneira simplificada, o sistema possibilita que as comissões técnicas tenham um cenário mais assertivo da condição diária de cada atleta, para ele receber uma nova sessão de treinamento. De acordo com o gerente multidisciplinar de Esportes de Alto Rendimento do Minas, José Ricardo Ribeiro, o processo envolve três ações: mensuração, tabulação e análise. Todas as ações são aplicadas a um grupo de cinco variáveis: físicas, perceptivas, fisiológicas, bioquímicas e/ou de imagem.

“O objetivo é acompanhar a carga interna de cada atleta, bem como da equipe, com a finalidade de modular as sessões de treinamento e/ou direcionamento de estratégias de recuperação para melhorar o desempenho e mitigar a incidência de lesões”, destaca Ribeiro. Em tal contexto, se faz importante conceituar e diferenciar Carga Externa (CE) e Carga Interna (CI): CE é a quantificação do trabalho físico realizado pelos atletas (corridas, saltos, levantamento de peso etc.), que obedece às caracterizações físicas; enquanto a CI é o impacto da CE nos sistemas corporais (sistema cardiovascular, muscular, nervoso, imunológico etc.). Nesse sentido, “uma determinada CE certamente implicará em uma CI diferente em cada atleta, e o mais importante, a mesma CE sendo repetida no mesmo atleta também deve implicar uma CI diferente em dois dias diferentes”, explica o gerente.

Desenvolvimento do processo

Segundo Ribeiro, o diferencial do processo de monitoramento de carga é adequar os métodos e a quantidade de treinamentos, conforme a condição individual instantânea de cada atleta. A técnica foi desenvolvida por meio do “estudo de diferentes linhas de pesquisa associado à adequação à realidade e característica das demandas e realidades do esporte de alto rendimento do Minas”, frisa o gerente. Para os atletas, o principal benefício é um treinamento esportivo com maior assertividade, melhorando as possibilidades de desempenho e aumentando a longevidade esportiva.

Na prática, o processo é realizado por meio de um sistema de monitoramento da carga, construído com tecnologia de ponta sob a exigência do mais alto grau de excelência em dois importantes aspectos científicos: Acurácia e Reprodutibilidade. Além disso, é buscada a excelência em relação à interação entre as diferentes especialidades da equipe multidisciplinar – Ortopedia, Cardiologia, Preparação Física, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia do Esporte, Massoterapia e a Fisiologia do Exercício. Tudo para que os diferentes conhecimentos se somem em prol do rendimento esportivo.



Equipamentos usados no processo de monitoramento de carga

Atletas: processo como estratégia de vitória

O grande foco do processo de monitoramento de carga são os atletas de ponta das equipes minastenas. Para o treinador do time de basquete 123 Minas, Leonardo Costa, “a tecnologia e a forma com que vem evoluindo a análise e informações geradas por meio do monitoramento de cargas dos atletas têm sido um dos grandes suportes no trabalho das comissões técnicas de diversas modalidades do Clube”. O *head coach* ainda comenta sobre os benefícios para os próprios atletas. “O processo para os atletas é um ganho muito grande também, pois os dados gerados são constantemente compartilhados com eles, auxiliando-os a observar de forma mais clara o desempenho e a entender o porquê da aplicação das cargas a eles e ao grupo na construção da temporada”.

Para a meio de rede do Gerdau Minas e atleta olímpica Carol Gattaz, o uso do processo de monitoramento de carga é fundamental. “A gente consegue prevenir lesões e, ao mesmo tempo, manter as lesões que a gente já tem sob controle. A gente sabe que nós temos todas essas tecnologias avançando, não só da parte médica, mas da técnica também. A parte profissional é tensa, mas a tecnologia a nosso favor só ajuda a



melhorar a nossa longevidade e a nossa performance”, comenta.

O oposto do Itambé Minas Leandro Vissotto destaca o fato de que o uso da técnica coloca o Clube na vanguarda. “O monitoramento de carga é imprescindível, ainda mais num esporte que exige intensidade e força dos atletas durante uma partida, como é o vôlei. A boa resposta física vem do monitoramento, peça fundamental hoje para termos continuidade de trabalho com uma nova performance, num processo constante durante toda a temporada”. Vissotto reforça ainda os benefícios do processo de monitoramento de carga. “Ele é fundamental para o resultado, para o que é modalidade esportiva. Hoje, você precisa começar na área física, mental e de performance, sempre aliada com a tecnologia, buscando usar essas ferramentas como a melhor forma para se fazer a diferença. Na atualidade, se você não está buscando isso, o adversário vai estar e vai fazer muita diferença”.

Assim como o 123 Minas, o Gerdau Minas e o Itambé Minas, a equipe principal de futsal já iniciou o processo de monitoramento de carga para a temporada 2023. O time recém-montado (conheça os novos contratados na página 45) recebeu a equipe técnica multidisciplinar pela primeira vez em fevereiro, durante treino realizado na Arena UniBH. A partir dos dados coletados pelos profissionais minastenistas, o time tem condições de se preparar para os desafios do ano.



Atleta de futsal se preparam para a nova temporada com o auxílio da tecnologia utilizada pelo Minas



Pelo bom desempenho

Projeto dá apoio e suporte para profissionais exercerem suas funções nas modalidades esportivas do Minas

O apoio ao esporte é de fundamental importância para a formação de atletas e a manutenção do alto rendimento esportivo, e no Minas Tênis Clube isso é prioridade. A agremiação conta com projetos que utilizam recursos incentivados para seguir brilhando em suas nove modalidades esportivas – basquete, futsal, ginástica artística, ginástica de trampolim, judô, natação, vôlei feminino, vôlei masculino e tênis.

Com os esportes olímpicos, o Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) é um dos principais parceiros do Minas, com trabalho consagrado nas categorias de base, e editais mais recentes passaram a apoiar também os atletas de ponta. Tudo propiciado por meio dos eixos ofertados pelo CBC para contribuir com o esporte: recursos humanos, materiais e equipamentos esportivos e os Campeonatos Brasileiros Interclubes.

No fundamento dos recursos humanos, o preparador físico do Gerdau Minas, Alexandre Marinho, é um dos destaques do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, com vigência até 31/12/2024. O programa tem como objetivo o custeio integral ou parcial do salário de profissionais do esporte, como técnicos, fisioterapeutas e preparadores físicos.

“Para conseguirmos nossos objetivos, tanto nas categorias de base quanto de ponta, é de grande importância a manutenção e a constância do trabalho. Por isso, é muito importante ter o apoio e o investimento desse projeto, já que com ele é possível adquirir equipamentos próprios para desenvolver nossas atividades e assim manter o trabalho com os nossos atletas”, diz.

Alexandre faz parte do projeto desde seu início, em 2021. Com os benefícios, o preparador físico consegue auxiliar tanto as categorias de base quanto a equipe principal de vôlei feminino. E os recursos e equipamentos fornecidos permitem que ele desenvolva o trabalho para a manutenção do bom desempenho de atletas de ponta, como é o caso das centrais e medalhistas olímpicas Thaísa e Carol Gattaz. Desde então, ao lado dos demais profissionais da comissão técnica do time, o preparador físico foi campeão da Superliga Feminina de Vôlei, na temporada 2021/22.



“Muitos desses recursos são usados no nosso dia a dia e, principalmente, durante os treinos. Temos treinos em dois momentos do dia, com divisão entre trabalhos técnicos, físicos e táticos, além do momento de recuperação entre essas atividades. Nós também fazemos o monitoramento e controle da carga de treinamento, em que a gente usa essas ferramentas oferecidas pelo Clube e que nos auxiliam a dosar o treinamento da forma certa, assim mantendo o bem-estar dos nossos atletas”, conclui.

De acordo com a coordenadora técnica de Projetos Incentivados do Minas, Helena Souza de Oliveira, a execução do projeto no Clube é a viabilização de um corpo técnico de alta qualidade, como é o caso de Alexandre Marinho. “São mais de 40 profissionais do esporte, permitindo treinos planejados, fundamentados, rigorosamente alinhados às melhores práticas esportivas nacionais e internacionais para os atletas beneficiados”, defende.

Alexandre Marinho, responsável pela preparação física das atletas do Gerdau Minas, trouxe bons resultados ao Minas por meio do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte





Happy Hour

No primeiro Happy Hour do ano, realizada no fim de janeiro, minastenistas de todas as idades se reuniram na área entre as piscinas de Lazer e de Caminhada da Unidade I para curtir o show da banda Duovox, que apresentou clássicos das bandas britânicas The Beatles e The Rolling Stones. Com o objetivo de relaxar os sócios após uma semana intensa de trabalho e prepará-los para o lazer do fim de semana, a Happy Hour é um evento tradicional do Minas que traz grupos de rock e pop rock de Belo Horizonte. O foco é sempre promover o bem-estar e a diversão dos sócios com música boa. As próximas edições serão divulgadas aqui na Revista do Minas e nos demais canais de comunicação do Clube. Acompanhe e participe!



Festa da Páscoa

No dia 2 de abril, está marcada a Festa da Páscoa para sócios com idade até 12 anos, das 10h às 14h, no Espaço da Criança do Minas I, no Gramado do Minas II e na Praça de Eventos do Minas Náutico. Com entrada gratuita e exclusiva para sócios, o evento oferece muitas atividades para a criançada, como brinquedos infláveis, oficinas temáticas, gincanas, pintura facial, além da chegada do Coelho da Páscoa que encanta e alegria todos os presentes. Vai ser demais. Não perca! Mais informações: 3516-1303.



Jornada Científica

Profissionais das Gerências de Educação e Esporte do Minas, estagiários, parceiros e sócios participaram, nos dias 25, 26 e 27 de janeiro e 4 de fevereiro, da XV Jornada Científica do Minas Tênis Clube, com palestras, mesas redondas e workshops com especialistas nacionais e internacionais acerca do tema "Desgaste Físico, Cognitivo e Emocional: Uma Visão Tridimensional do Esporte e Exercício". O presidente minastenista Carlos Henrique Martins Teixeira, o vice-presidente Wagner Furtado Veloso e o diretor médico Mauro Becker prestigiaram a edição. Realizada anualmente, a Jornada Científica é um evento tradicional do calendário do Clube para capacitar os profissionais que atuam no desenvolvimento dos alunos e atletas, além de promover a troca de experiências entre os envolvidos.



Planeje o cardápio de refeições coletivas com foco total na redução de custos!

Conte com o software TecFood e garanta maior controle e otimização no planejamento de cardápio.

A solução ERP da Teknisa atende todos os portes, em múltiplos contextos que envolvam refeições coletivas.

Acesse www.teknisa.com e fale com nossos especialistas

Vendas Whatsapp: 31 9 7570 - 0162





Samba & feijoada

Um dos eventos mais queridos e esperados da programação de Carnaval no Minas, a Feijoada no Country reuniu cerca de 800 sócios nas quadras de peteca da Unidade, em fevereiro. O tema deste ano foi “Feijoada Carioca”, em homenagem ao berço do samba no país: o Rio de Janeiro. Em um sábado com muito sol, o público entrou no clima com o famoso abadá do evento, visual colorido e cheio de adereços carnavalescos e se deliciou com uma feijoada completa e bebidas diversas. Os shows do Baile do Maguá e Arlindinho animaram a festa com repertórios repletos de samba-rock, pagode anos 1990, samba, axé, além de alguns hits populares em ritmo de Carnaval, fazendo todos caírem na pista e mostrarem samba no pé. Foi incrível!



O presidente do Minas Carlos Henrique Martins Teixeira, a esposa Theresa Cristina de Castro Martins e o casal Luís e Junea Picchioni prestigiaram o evento



Os minastenistas caíram no samba e se divertiram pra valer



Fernando e Renata Curty eram só alegria na Feijoada no Country



Rita Pereira e Patrícia Guerra capricharam no visual



Rodrigo e Rosa Varela aproveitaram bastante o evento



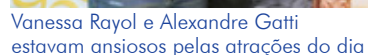
Ana Mascarenhas com o diretor Social Lito Mascarenhas



Bruno Pimentel, Júnia Pimentel, Juliana Assumpção, Daniela Drumond e Helbert Rezende estavam animados para aproveitar o sábado



Vicente Las Casas e Marlene Las Casas, Marli Ferreira e Francisco Carlos amam a combinação samba e feijoada





Pelas ruas de BH

A família minastenista foi presenteada com uma festa eletrizante de Carnaval! Parte da programação oficial da folia belo-horizontina, o Bloco do Minas ocupou a avenida dos Bandeirantes e rodeou a Praça da Bandeira no dia 5 de fevereiro, com muita alegria e show animado do cantor de axé Reinaldo. No trio elétrico, o ex-Terra Samba comandou a festa com canções inéditas e grandes sucessos dos anos 1990, como “Tá Tirando Onda”, “Carrinho de Mão”, “Liberar Geral”, “Na Manteiga”, “Tô Fraco”, entre outros, num momento cheio de nostalgia para os jovens da época. Atrás do trio, associados e foliões em geral capricharam nas fantasias, no glitter e no gogó. Confira registros desse dia especial!

Beatriz Botelho, Joana Horta, Isabelle Souza, Andrea Fonseca e Sílvia Araújo



Multidão acompanha o Bloco do Minas comandado por Reinaldo



Rosângela Peres, Augusto Peres Alves, Denille Ribeiro, Felipe Ribeiro, Marina Ribeiro, Ludmila Peres e Luísa Peres



Bruno Féres e Danielle Grassi

Lavinia Falcí, Ricardo Corvina, Humberto Falcí e Luiz Paulo Falcí



Rafaela Loss Lima, Lucas Lima, Rosa Loss e Serena Loss Lima



Luíza Leroy, Marina Abizaid, Sofia Lacerda, Maria Eduarda Fagundes e Maria Clara Faria



Marina Oliveira, Maria Clara Oliveira, Flávio Oliveira e Helena Oliveira



Folia de prata

O Grito de Carnaval do Programa Cabeça de Prata reuniu cerca de 400 sócios acima de 60 anos no Salão de Festas da Unidade II, em fevereiro. Com decoração temática e show da banda Via Láctea, os sócios se animaram com as marchinhas dos bailes de 1920. No quesito alimentos e bebidas, foram servidos salgadinhos finos, cerveja, refrigerante e água. O tradicional concurso de fantasias teve uma disputa acirrada em que os minastenistas capricharam nos looks e abusaram da criatividade. Com 12 concorrentes na categoria individual e seis na categoria bloco, os três mais votados pelos jurados, em cada categoria, foram premiados. Foi inesquecível!

Benevenuta Xavier foi a campeã na categoria individual com a fantasia "Sumauma Árvore Sagrada"



Grito de Carnaval é sempre uma das festas mais animadas da folia minastenista

O casal Wagner e Maria Aparecida Soares capricharam no visual colorido



Graça Arouca, Denise Rabelo e Ana Elizabeth Nogueira felizes pelo retorno do Grito de Carnaval



Theresa Cristina de Castro Martins e Emília Mascarenhas com as campeãs da categoria bloco "As Doidivas"



Taube Mattos e Mauro Reis eram só alegria e sorrisos



Patrícia Medici, Sandra Monteiro Corrêa, Angela Souza, Telma Cunha Pereira e Walter Pereira aproveitaram muito a folia



Theresa Cristina de Castro Martins, Maria José Viana de Castro, Carmem Cynira Martins Teixeira e o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira

Celebramos uma mineira e minastenista

No mês das mulheres, a história da primeira médica do Minas, Anna Cerqueira, acalenta a memória

A busca por tratamento igualitário entre mulheres e homens na sociedade teve um marco histórico em 8 de março de 1917, na Rússia, quando operárias entraram em greve por melhores condições de trabalho. Em 1975, a Organização das Nações Unidas determinou 8 de março como o Dia Internacional da Mulher. No Brasil, 10 anos após a ação das operárias russas, no ano de 1927, uma mineira dava um passo importante: Anna Cerqueira Pereira de Castro se tornava a primeira mulher a matricular-se no curso de Medicina da Universidade de Minas Gerais – UMG (hoje, UFMG), sendo a única mulher em meio a 170 estudantes homens.

Primeira-dama da Medicina em Minas e do Minas

Na graduação, Anna se destacou e recém-graduada, em 1933, conquistou, com grande esforço, o primeiro lugar no curso de Leprologia. Pouco depois, em 1934, a médica se especializou em Pediatria. Com alguns anos de carreira, Anna se tornou a primeira médica do Minas, em 1938, quando o MTC havia sido recém-inaugurado, permanecendo no Clube até meados de 1947. Inicialmente, a médica atendia aos jovens atletas da natação até que passou a supervisionar o Departamento de Fisioterapia.

A carreira brilhante e pioneira deu a Anna o título de Primeira-dama da Medicina de Minas Gerais e por consequência do Minas, tenho ajudado o Clube a iniciar a trajetória de excelência nas áreas de Ciência do Esporte, Medicina Esportiva, Fisioterapia e Preparac o Física.

Uma vida de bravuras

Nascida em Barbacena, no interior de Minas Gerais, em uma época em que poucas meninas tinham a chance de estudar no Brasil, Anna, criada em meio a 10 irmãos, sendo a única menina, estudava nos livros dos irmãos enquanto via o pai, farmacêutico, cuidar de leprosos.



Acervo pessoal

Anna Cerqueira Pereira de Castro, primeira médica do Minas: inspira o e referência para outras mulheres



Centro de Memória Minas Tênis Clube

No Centro Médico do Minas, Anna atendia os atletas de nata o

Entre as bravuras de Anna, além de ter feito o vestibular para Medicina sem o conhecimento do pai e com o apoio dos irmãos, está a luta pela liberdade e emancipa o feminina quando foi uma das primeiras mulheres de BH a usar calça comprida.

A ousadia e a determina o de Anna foram peças-chave para conquistar, em 1940, o marido, José Castro, sócio do Minas, com quem teve uma filha (Sílvia Margarida). Além do trabalho e dos momentos de lazer, o Minas também foi palco da comemora o do 45  aniversário da formatura de Anna, ocasião na qual foi homenageada por colegas de turma, entre eles o ex-presidente do Minas, José Bolivar Drummond (presidente entre 1954 e 1955). No ano de 1995, aos 90 anos de idade, Anna faleceu, deixando o nome registrado na história de Minas e do Minas.



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



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

#Partiu viajar e curtir o melhor da vida?

Você, associado, tem **benefícios exclusivos** para aproveitar:



Passagens aéreas nas principais cias. nacionais e internacionais



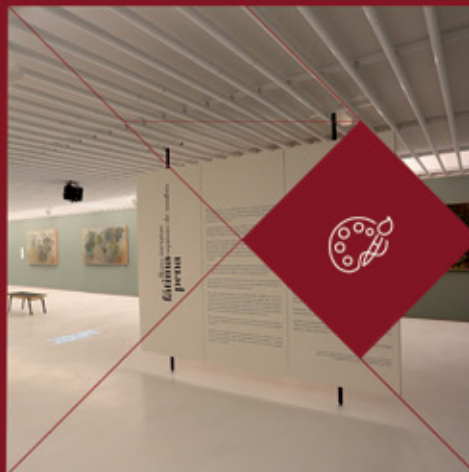
Mais de 200 mil hotéis parceiros em todo mundo

Acesse já o app MTC ou área do associado no site e garanta sua próxima viagem!



minas
tênis clube

123 milhas



**Centro
Cultural
Unimed-BH
Minas
10 Anos.**

**Venha
conhecer!**

PATROCÍNIO MASTER



REALIZAÇÃO

