

revista do

nº 246 • março de 2026 • ano XXI

minas

Atividade física depois dos 40

O que muda no
corpo, como adaptar
intensidade, prevenção
de lesões e a importância
do acompanhamento
profissional

páginas 14 a 18



90
ANOS

 Seu legado para novas histórias.

FAZENDAS
TERRAS DE
MINAS

A APENAS
40
MINUTOS
DO BH SHOPPING

Um projeto pensado
para a plenitude da sua vida.

No Fazendas Terras de Minas, a essência da vida no campo ganha um novo significado, com 600 mil m² de área verde preservada, heliponto, mirante, lagoa, quadras de tênis e beach tennis, campo de futebol, trilhas, horta, pomar e portaria blindada com CFTV.

Obras Avançadas || **Piedade do Paraopeba**

Propriedades a partir de **20 mil m²**



MAIS INFORMAÇÕES: (31) 99774 1221

 mipconstrutora.com.br  [mipconstrutora](https://www.instagram.com/mipconstrutora)  [Mip Construtora](https://www.linkedin.com/company/mipconstrutora)

As imagens e plantas contidas neste manual possuem caráter meramente ilustrativo. O mobiliário e os equipamentos constantes nestas imagens e plantas não fazem parte do Contrato de Compra e Venda, uma vez que nesse prevalece apenas os itens que estão especificados no Memorial Descritivo. *A empresa Fazendas Terras de Minas disponibilizará espaço e estudo de viabilidade do Heliponto. Ficará a aprovação junto aos órgãos competentes e a implantação do heliponto às expensas dos adquirentes, conforme Memorial Descritivo. Registro Geral Matrícula 32.650 – Brumadinho/MG. 121062

MIP
CONSTRUTORA

Cássia Cinque



Carlos Henrique
Martins Teixeira

Presidente

Treino inteligente, vida ativa

Cuidar da saúde é um compromisso que ganha novos significados ao longo da vida. Depois dos 40 anos, o corpo muda, o metabolismo desacelera, a recuperação exige mais atenção e a prevenção passa a ser prioridade. Nesta edição, nossa capa convida você – especialmente os associados dessa faixa etária – a olhar para a atividade física com mais estratégia, consciência e acompanhamento profissional.

Trazemos a história dos minastenistas Fábio Resende Camasca, 47 anos, e Isis Helena Pereira, 46 anos, que, por motivações diferentes, ressignificaram a relação com a vida ativa e perceberam, na prática, os benefícios de se adotar uma rotina de exercícios.

Na reportagem, falamos sobre intensidade, fortalecimento, mobilidade e recuperação muscular. Citamos que a junção destes fatores passa a ser parte essencial da rotina. Destacamos também a importância de respeitar limites, prevenir lesões e entender que constância vale mais do que excesso.

O Minas acompanha essa evolução com estrutura e orientação qualificadas. Os serviços de avaliação física e fisioterápica ampliam o cuidado individualizado e reforçam nosso compromisso com a prática segura e eficiente. Treinar melhor é viver melhor. Seguimos ao seu lado para que cada fase da vida seja ativa, equilibrada e cheia de energia.

20 Radar Educação

O impacto da educação emocional para a formação esportiva dos alunos

24 Rolê do Lazer

Março marca o início da temporada de torneios internos esportivos

28 Viva Cultura

Projeto Letra em Cena completa 10 anos de valorização à literatura

32 DNA Esportivo

Especial Arena UniBH: o espetáculo dentro e fora da quadra

8 Pega a Visão

36 Giro Esportivo

12 Minas em Movimento

42 Cliques

13 Minas Tênis Solidário

46 Escuta ativa

14 Saúde e bem-estar



24



28



32

Sâmara Oliveira

Patrono

José Mendes Júnior

Diretoria**Presidente**

Carlos Henrique Martins Teixeira

Vice-presidente

André Rocha Baeta

Diretor-secretário

Paulo Fernando Cintra de Almeida

Diretor financeiro

Ricardo Dias Pimenta

Diretores-gerais MTC

Alexandre Abdala Miranda
 Carlos Ferreira Mascarenhas
 Fernando Furtado de Paula Ferreira
 Fernando Mauro Zefferino
 Flávia do Valle Oliveira Andrea
 Jorge Bachur Guimarães
 José Carlos Machado Vieira
 Rodrigo Pereira Ribeiro de Oliveira
 Sérgio Botrel Coutinho

Diretores-Adjuntos/Assessores MTC

Alexandre Azevedo Cunha
 Carlos Antonio da Rocha Azevedo
 Célia Maria de Oliveira
 Elói Lacerda de Oliveira Neto
 Euler Barbosa de Carvalho
 Gil Marcos de Araújo Silva
 Gustavo Zech Coelho
 Marise Xavier Brandão
 Marques Batista de Abreu
 Mauro Becker Martins Vieira
 Paulo Sérgio Barbosa Carvalho
 Roland Menezes Raad
 Rúbia Márcia Ramos
 Sérgio Olinto Duarte Braga
 Valéria Fernandez Borges Dias

Diretores-gerais MTNC

Eduardo Henrique
 José de Fabrino Braga Neto
 Thaís Paiva Moraes

Diretores-Adjuntos/Assessores MTNC

Alexandre Abdala Miranda
 Flávia do Valle Oliveira Andrea
 Fernando Mauro Zefferino
 Luciano Machado Resende
 Rodrigo César de Moraes Tavares
 Roger Cançado Rohlfis
 Romero José Silva Diniz

Superintendente executivo

Yuri Costa Dolabella

A Revista do Minas está disponível também
 no site minastenisclub.com.br



Edição 246
Março
de 2026

Foto da Capa:
 Alessandra Torres

Conselho Deliberativo MTC**Presidente de Honra**

Enéas Nóbrega de Assis Fonseca
(in memoriam)

Presidente da Mesa Diretora

Ricardo Vieira Santiago

Vice-presidente

Wagner Furtado Veloso

1º Secretário

Murilo Eustáquio Santos Figueiredo

2º Secretário

Geraldo Afonso Porto Pedrosa

Conselho Deliberativo MTNC**Presidente da Mesa Diretora**

João Lúcio Almeida de Mello

Vice-presidente

Antônio Lage Filho

Secretário

Nilson Luiz Labruna

Produção e Coordenação Geral

Gerência de Comunicação do Minas Tênis Clube

Gerente de Comunicação

Juliana Araújo

Edição e Jornalista Responsável

Letícia Fiuza – Reg. Prof. 18188/MG

Reportagem

André Tolomelli, Dafne Siqueira, Daniela Diniz,
 Danielly Andrade (estagiária), Gabriela Sousa
 (estagiária), Hyago de Paula, João Pedro
 Gruppi, Letícia Fiuza, Luciane Evans, Luiz
 Augusto Barros, Maira Bueno, Rafael Mariani,
 Ronald Campos (estagiário) e Tereza Horta

Revisão

Esther Oliveira

Diagramação

Daniel Capuruço

Fotografia

Hedgard Moraes, Orlando Bento e Arquivo MTC

Periodicidade e Tiragem

Mensal | 22.000 exemplares

Impressão

STAR7

Distribuição

Viasuperlog

Minas Tênis Clube

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

Publicidade

Eduardo Mineiro (31) 99733-1810 Cristina Santana (31) 3516-1392 Priscilla Gouvêa (31) 3516-1329
 (31) 98553-0195 (31) 99197-6766

Ouvidoria

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

Centrais de Atendimento**Minas I:****3516.1000**

centraldeatendimento1@minastc.com.br

Minas II:**3516.2000**

centraldeatendimento2@minastc.com.br

Minas Country:**3517.3050**

centraldeatendimentocountry@minastc.com.br

Minas Náutico:**3517.3000**

centraldeatendimentonautico@minastc.com.br

Telefones Úteis**Minas I**

Academia e Cursos	3516.1000
Acupuntura	(31) 98887.8483
Aluguel de Salão de Festas	3516.1332
Azul Viagens	(31) 3228.6099
Barbearia	3516.1159
Biblioteca	3516.1396
Dolce Gi	(31) 99148.7116
Enfermaria	3516.1111
Esmalteria	(31) 99673.9616
Estacionamento	3516.1156
Gerência de Unidade	3516.1101
Lanchonete Central	3516.1323
Lavanderia	(31) 98332-7313
Loja Minas Store	3221.8190
Minas Tênis Solidário	3516.2090
Perdidos e Achados	3516.1155
Portaria rua Espírito Santo	3516.1140
Portaria rua da Bahia	3516.1141
Portaria rua Antônio de Albuquerque	3516.1143
Portaria da Sala de Jogos	3516.1142
Restaurante	3516.1310
Sinuca	3516.1108
Sauna Feminina	3516.1353
Sauna Masculina	3516.1307
Track&Field	2551.7407

Minas II

Academia e Cursos	3516.1000
Enfermaria	3516.2121
Estacionamento - Piso 1	3516.2145
Espaço A.mar.	(31) 98116-0303
Lanchonete Central	3516.2070
Loja Minas Store	3327.2385
Perdidos e Achados	3516.2147
Portaria rua Ivaí	3516.2140
Portaria Mangabeiras	3516.2141
Portaria Sede Social	3516.2142
Restaurante	3516.2066
Sinuca/Sala de Jogos	3516.2080
Sauna Feminina	3516.2075
Sauna Masculina	3516.2077

Minas Country

Enfermaria	3517.3090
------------	-----------

Minas Náutico

Aluguel de Salão de Festas	3516.1392
Enfermaria	3517.3030



3516.1370



MTCL_WIFI / SENHA: @minastc



/minastenisclub



DE ALTA PERFORMANCE A GENTE ENTENDE

A MPires é referência em higiene e limpeza de ambientes de alta circulação, como o Minas Tênis Clube.

Especialista em gestão profissional e operação técnica, a MPires atua com processos bem definidos, padronizados, que seguem uma metodologia eficiente, garantindo segurança, conforto e confiança.

Alta performance que é resultado de planejamento, capacidade técnica e muita experiência.

mpires.com.br



Mais perto de você

A Ouvidoria Itinerante está de cara nova! A partir de agora, o projeto que leva os diretores-ouvidores do Minas às Unidades e ao Náutico para receber, in loco, as solicitações, sugestões e *feedbacks* dos associados se chamará "Ouvidoria Perto de Você". O novo nome remete ao objetivo principal da ação, que é aproximar os diretores aos minastenistas em prol da constante melhoria do atendimento aos sócios do Minas.

A primeira edição da "Ouvidoria Perto de Você" será realizada no dia 21 de março, das 9h às 13h, no CF 3 da Unidade I. Participe!

Revista do Minas • Março • 2026

8

Sâmara Oliveira



Lei de Incentivo ao Esporte OBRIGADO!

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

STELLANTIS



Natação e Corrida

A segunda edição do Aquathlon *indoor* do Minas Náutico está marcada para o dia 28 de março, com provas nas categorias individual ou em dupla. A modalidade reúne natação e corrida de forma dinâmica, unindo o melhor dos dois esportes e promovendo a saúde e o bem-estar dos minastenistas. A competição terá início na piscina externa do Clube, seguida pela corrida no circuito próximo à Lagoa dos Ingleses. A bateria individual inicia às 7h, e a categoria em dupla, às 8h, com direito a medalhas para todos os inscritos ao fim das provas.

As inscrições têm início no dia 2 e seguem até 20 de março, presencialmente, na Central de Atendimento do Náutico. Participe!

Tejmo Ferreira



Revista do Minas • Março • 2026

9

MAIS DE 35 ANOS. MAIS CREDIBILIDADE.
MAIS SUDOESTE.

ALDEA
PERNAMBUCO



FUNCIONÁRIOS

STUDIOS E APARTAMENTOS DE
1, 2 e 3 QUARTOS



PERLAGE
PENNA RESIDENCIAL



SANTO ANTÔNIO

APARTAMENTOS DE
3 e 4 QUARTOS



metallo
RESIDENCE



GUTIERREZ

APARTAMENTOS DE
3 e 4 QUARTOS



31 2566-5505

@CONSTRUTORASUDOESTE
SUDOESTE.COM.BR

SUDOESTE
o novo que se vive

CONHEÇA





Confira a publicação e veja mais comentários

O Carnaval movimentou as redes sociais do Clube em fevereiro e a bateria formada por mais de 90 sócios foi uma das grandes protagonistas. Além de animar o Bloco do Minas e divertir os foliões durante a programação especial carnavalesca, o grupo percussivo conquistou o público on-line. A publicação com os registros da apresentação no perfil [@minastenisclube](#) no Instagram alcançou mais de 16.000 visualizações e várias interações, com muitos comentários elogiando a folia, a animação e a performance dos ritmistas. Parabéns à Bateria do Minas e aos foliões do Clube, que contribuíram com o sucesso do Carnaval!



mariainescastorino 22 h  

Linda apresentação da bateria!
Sou bloco sou caixa! Carnaval
do Minas muito bem
representado! Foi top

Responder

1

rodrigo_santagovieira 7 d  

Programação do Carnaval do Minas, está sensacional!!! 🙌🙌

Responder

3

anamateusm 22 h  

A apresentação da bateria do Minas foi sensacional, surpreendente. Aliás, todo o evento foi um sucesso total.

Responder

1

› **Estude
Gastronomia**
com a mais renomada
escola de culinária
do mundo.

**Da cozinha
à gestão:**
formação
completa para
quem quer
ir além.

unibh›

com



LE CORDON BLEU®
BRASIL



Inscreva-se

unibh.br

Beleza e bem-estar no seu ritmo

No Minas II, o Espaço A.mar amplia a rede de serviços oferecidos aos associados com foco em praticidade e cuidado. Localizado no primeiro andar da Sede Social, em frente à sauna feminina, o salão é exclusivo para os nossos associados.

À frente do espaço está a sócia Ihana Tassis Holzmeister. São oferecidos procedimentos capilares, corte infantil, manicure, pedicure e spa dos pés, massagens com destaque para técnicas voltadas a atletas, com ventosas e liberação miofascial, além de depilação, barbearia, maquiagem e penteados. Há preços promocionais às terças e pacotes mensais.

Com ambiente de inspiração praiana e acolhedor, o Espaço A.mar se integra à proposta de qualidade de vida do Clube, facilitando a rotina de quem busca se cuidar entre uma atividade e outra. Aproveite!

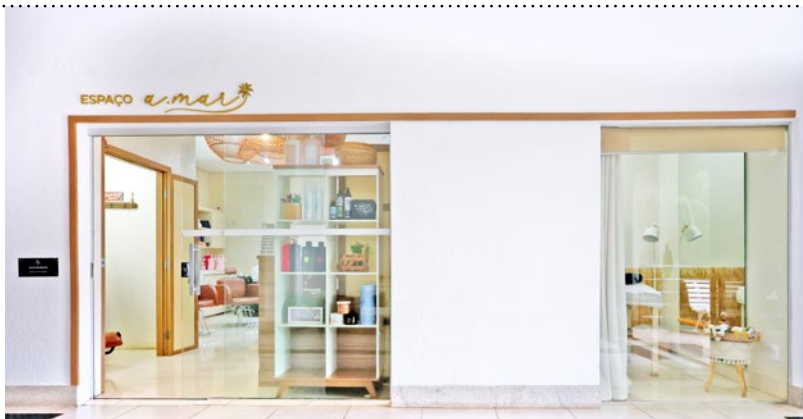
Espaço A.mar

Minas II – Piso 1 da Sede Social

Funcionamento: terça a sexta, das 9h20 às 18h | sábado, das 9h às 17h

Agendamento:

WhatsApp – (31) 98116-0303.



Apadrinhe um sorriso

Campanha “Sorriso Solidário” ajuda a mudar a vida de crianças atendidas pelo Instituto Minas Tênis Solidário

O sorriso é o nosso primeiro contato com o mundo. É ele que antecede as palavras, aproxima as pessoas e constrói silenciosas pontes de confiança. É o nosso verdadeiro cartão de visitas, sendo capaz de comunicar segurança, alegria e autoestima.

Conforme divulgado na nossa última edição, o Instituto Minas Tênis Solidário (IMTS) deu início à campanha “Sorriso Solidário” ao arcar com o tratamento odontológico de seis crianças atendidas pelo Instituto Adotar – Adotando Vidas e ajudar a promover a alegria na infância dos pequenos.

“Sempre tive uma preocupação grande de atender pessoas desfavorecidas na parte odontológica”, relatou o Dr. Rodrigo Almada, sócio do Minas e parceiro do Instituto na ação. “Sabemos dos obstáculos enfrentados por esse público no acesso a tratamentos de saúde de qualidade, então tenho procurado há algum tempo, com a minha profissão, atender crianças em

Alessandra Torres



Associado e voluntário do IMTS, Rodrigo Almada se juntou ao Time do Bem para trazer de volta o sorriso de crianças

famílias com dificuldade financeira, e portanto, impossibilitadas de receber um tratamento adequado. Sabemos da capacidade do IMTS de oferecer trabalhos sociais por meio do trabalho voluntário, então sabia que seria uma ótima oportunidade de atingir pessoas que realmente precisavam de um atendimento direcionado, estando ao lado de uma instituição tão séria”, completou.

Com o sucesso da primeira etapa do projeto, o Sorriso Solidário conta agora com a ajuda de toda a família minastenista! A sua contribuição, de qualquer valor (preencha o formulário do QR Code), poderá ampliar o número de crianças beneficiadas pela campanha, garantindo a elas um futuro mais sorridente.



Apadrinhe um sorriso por meio do Sorriso Solidário



Revista do Minas • Março • 2026

13



Aponte a câmera do seu celular para o QRcode acima e acesse nosso site.

CUIDAMOS DE QUEM VOCÊ AMA, NO CONFORTO DO SEU LAR

- ✓ Cuidado especializado, humanizado e seguro para idosos e adultos, seja em casa ou no hospital.
- ✓ Gestão dos serviços prestados: supervisão contínua dos profissionais, respaldo civil e trabalhista.
- ✓ Você nunca irá ficar na mão! Se o cuidador faltar, promovemos a substituição imediata. Plantão de atendimento 24h.

VAMOS CONVERSAR? ☎ (31) 4104-0020

@primeseniorcuidadores www.primeseniorcuidadores.com.br



Manter o corpo em movimento após os 40 anos é o segredo para uma vida saudável

Entre trabalho, família e responsabilidades, manter o corpo ativo se torna decisão estratégica para saúde física e mental. A chegada dos 40 anos marca uma fase de transição. As responsabilidades profissionais aumentam, os compromissos familiares se intensificam e o tempo parece cada vez mais escasso. Nesse cenário, a prática de atividades físicas costuma ser uma das primeiras a sair da rotina. O corpo também passa a dar sinais diferentes. A recuperação é mais lenta, a disposição já não é a mesma dos 20 ou 30 anos e o medo de lesões pode gerar insegurança. Ainda assim, especialistas são unânimes: manter-se ativo é determinante para a qualidade de vida e a longevidade.

Outro desafio é organizar o tempo. Muitas pessoas encontram dificuldade em encaixar a prática de atividades físicas no dia a dia, priorizando tarefas consideradas mais urgentes ou lidando com agendas sobrecarregadas. Como consequência, o exercício acaba ficando em segundo plano. Foi o que aconteceu com a associada Isis Helena Pereira, 46 anos. Após duas gestações e diante de um cotidiano intenso, ela caiu no sedentarismo. Aos poucos, seu corpo começou a dar sinais de alerta, como lesões no quadril e no ombro, mas foi durante a pandemia de Covid-19 que ela encontrou o impulso definitivo para repensar os cuidados com a saúde.

"Tentei treinar em casa, mas sem regularidade e sem o acompanhamento necessário. Percebi que, para retomar os exercícios com segurança, era fundamental contar com orientação profissional, garantindo disciplina e constância. Já havia praticado Pilates e musculação no passado e, em 2022, decidi retomar essas atividades no Minas, com o objetivo de manter regularidade e qualidade nos treinos", contou a sócia.

Fábio Resende
Camisasca
orientado pelo
instrutor Filipe
Elias da Silva
no treino de
musculação





Alessandra Torres

Para o também sócio Fábio Resende Camisasca, 47 anos, a motivação para retomar uma rotina saudável após os 40 anos foi diferente: questões familiares. Primeiro, a irmã foi diagnosticada com câncer de mama, depois, o pai recebeu o diagnóstico de Alzheimer. Essas experiências o sensibilizaram e o impulsionaram a voltar à prática esportiva.

"Meu maior incentivo veio quando minha irmã, ainda em remissão do câncer, decidiu se desafiar a nadar em águas abertas. A força dela e os obstáculos que precisou superar me mostraram que todas as desculpas que eu inventava para permanecer sedentário não passavam disso: desculpas. No início de 2022, aos 42 anos, dei meu primeiro passo e voltei a nadar", relembrou Fábio.

A prática de atividades físicas é uma grande aliada da saúde mental e pode ser um apoio fundamental na superação de momentos difíceis. Funciona como uma válvula de escape saudável, ajudando a organizar os pensamentos, aliviar tensões e enfrentar os desafios da vida com mais equilíbrio emocional.

De acordo com Filipe Elias da Silva, instrutor da Academia do Minas Náutico, seguir um programa de exercícios fortalece a autoestima e a confiança dos alunos, especialmente após os 40 anos, promovendo mudanças físicas e emocionais significativas. "A prática regular de atividade física desempenha um

"O meu corpo aos 40 não se comporta mais como o de 20. Tive que aceitar que as marcas esportivas que ostentava no passado não voltariam e que qualquer progresso em velocidade, resistência ou indicadores de saúde só ocorreria com muito esforço e dedicação. Percebi que meu corpo precisa de mais tempo e cuidado para praticar esportes"

Fábio Resende Camisasca,
47 anos

papel central na manutenção da saúde. No aspecto mental, está associada à melhora do humor, à redução do estresse e da ansiedade, além de favorecer a qualidade do sono. Do ponto de vista físico, contribui para a preservação da massa muscular, melhora da densidade óssea, manutenção da saúde cardiovascular e ajuda no controle de doenças metabólicas", explicou o profissional.

Os momentos difíceis que levaram Fábio a retomar a prática de atividades físicas foram amenizados com o tempo. Hoje, sua irmã está curada do câncer e seu pai vive bem, apesar das limitações impostas pela evolução da doença. Esse fator se tornou um grande incentivo para que ele não desistisse dos exercícios. No entanto, mesmo antes de retomar a prática regular, ele percebeu que a jornada não seria simples.

Com Isis, a experiência não foi muito diferente. Com o passar dos anos, ela sentiu mudanças no tônus muscular, na flexibilidade, nas articulações e na disposição para realizar exercícios, brincar com as crianças ou executar tarefas simples do dia a dia. Também notou maior dificuldade para perder e manter o peso. E encontrou no Pilates o ponto de partida para uma reabilitação funcional.

Para Janaina Myata, instrutora do Curso de Pilates do Minas, a constância na prática esportiva é um dos principais fatores para a manutenção da saúde, especialmente em mulheres acima dos 40 anos. "O Pilates trabalha a força do core, ou seja, os músculos estabilizadores, promovendo melhora da postura, alívio da sobrecarga na coluna, redução de dores articulares, além de aprimorar equilíbrio e mobilidade. Essa atividade também ajuda a controlar o estresse, melhora a qualidade do sono e mantém a capacidade funcional, aspectos que tendem a declinar com a idade. Praticar Pilates é investir em uma velhice com independência funcional e mais qualidade de vida".

A conscientização sobre os cuidados com o corpo após os 40 anos é essencial para garantir treinos mais seguros e duradouros. Para prevenir lesões e melhorar a recuperação, Isis adota atenção especial à técnica e à preparação. "Procuo unir corpo e mente, manter foco na respiração e ativar



Isis Helena
Pereira durante
aula de Pilates



“Aprendi que a consciência corporal, a respiração e a ativação correta dos músculos são ferramentas que utilizo não apenas nas aulas, mas em todas as atividades diárias. O cuidado é tanto que cada aula é ajustada conforme meu estado físico naquele dia”

Isis Helena Pereira,
46 anos

corretamente o core. Faço mobilidade e alongamentos no início das aulas. Na musculação, aqueço com caminhada e exercícios específicos. Em casa, realizo liberação miofascial para aliviar tensões”, explicou.

Fábio também redobra os cuidados, já que a recuperação tende a ser mais lenta nessa fase. Ele destaca alimentação equilibrada, hidratação e acompanhamento nutricional. “Dou prioridade à musculação. Aprendi que preciso fortalecer os músculos para suportar os impactos das outras atividades e evitar lesões”, afirmou.

No Minas, os alunos contam com profissionais e programas individualizados. Segundo o instrutor Filipe, a prevenção começa com anamnese detalhada e avaliações física e fisioterápica. “É fundamental executar os movimentos corretamente, evoluir cargas de forma gradual e respeitar os períodos de recuperação”, orientou.

No Pilates, os princípios são semelhantes. A fisioterapeuta e instrutora Janaína ressalta a importância da avaliação inicial, da progressão gradual e do cuidado com sono, hidratação e alimentação. Mobilidade e alongamento também integram a rotina.

Os resultados aparecem no corpo e na mente. Isis percebe melhora no preparo físico, na postura, na força e na flexibilidade, além da redução de dores. "Saio dos treinos com a mente mais leve, durmo melhor, tenho mais autoestima e menos ansiedade", contou.

Fábio também destaca os ganhos. "Tenho disposição para acompanhar meu filho Guilherme, de 9 anos, em qualquer atividade. O maior impacto é emocional. Cuidar de mim e dar exemplo me traz satisfação", disse.

Para quem ainda hesita, eles deixam um recado. "Não espere o corpo cobrar a conta. Encontre um horário possível e seja constante", aconselhou Isis. Fábio reforça: "Comece, vá devagar, respeite seus limites, procure orientação médica e conte com um profissional de educação física. A recompensa é mais energia e qualidade de vida".



GUIA PRÁTICO: 40+ EM MOVIMENTO

Retomar a rotina de exercícios após os 40 anos exige mais do que vontade; exige estratégia. Confira as diretrizes para o dia a dia do treino.

1. O primeiro passo é técnico

Não ignore as avaliações física e fisioterápica. Antes de levantar pesos, é preciso identificar desequilíbrios musculares e limitações articulares. Isso garante que seu treino seja uma cura, não uma causa de novas lesões.

2. A regra da progressão

Esqueça o desempenho que você tinha aos 20 anos. O corpo maduro precisa de uma progressão gradual. Aumente a intensidade e a carga apenas quando a execução estiver de acordo com o padrão prescrito. Na dúvida, procure a equipe de instrutores da academia.

3. Fortaleça a base (core)

Seja na musculação, no Pilates ou em outras atividades, o foco no fortalecimento do core (músculos abdominais e lombares) é indispensável. É essa "cinta natural" que protege sua coluna e permite que você realize atividades diárias e outros esportes com segurança. Siga as orientações do seu instrutor.

4. Ouça o "tempo de cura"

O período de recuperação após os 40 anos é maior. Respeite os dias de descanso e invista em ferramentas auxiliares, como a liberação miofascial (com rolos ou bolinhas), para soltar pontos de tensão e ajudar na recuperação muscular.

5. Foco na constância

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda de 150 a 300 minutos de atividade por semana. Mas, lembre-se: é melhor treinar 30 minutos todos os dias do que três horas apenas no sábado. A regularidade é o que reprograma seu metabolismo e regula suas emoções.

6. Tripé da longevidade

Para resultados duradouros, alinhe o treino com:

- Hidratação constante: músculos hidratados lesionam menos.
- Sono de qualidade: é durante o repouso que a massa magra se reconstrói.
- Acompanhamento nutricional: a proteína é a matéria-prima para combater a sarcopenia (perda de massa muscular).

EXAMES

DE CAMBRIDGE



DATA	EXAMES
Prova Escrita	2026
20/06	YOUNG LEARNERS COMPUTER Starters e Movers
11/07	YOUNG LEARNERS PAPER Starters, Movers e Flyers
20/06	A2 KEY FOR SCHOOLS (KET FS) COMPUTER
27/06	A2 KEY (KET) COMPUTER
20/06	B1 PRELIMINARY FOR SCHOOLS (PET FS) COMPUTER
27/06	B1 PRELIMINARY (PET) COMPUTER
20/06	B2 FIRST FOR SCHOOLS (FCE FS) PAPER
04/07	B2 FIRST FOR SCHOOLS (FCE FS) COMPUTER
20/06	B2 FIRST (FCE) PAPER
04/07	B2 FIRST (FCE) COMPUTER
20/06	C1 ADVANCED (CAE) PAPER
27/06	C1 ADVANCED (CAE) COMPUTER
11/07	C1 ADVANCED (CAE) COMPUTER
27/06	C2 PROFICIENCY (CPE) COMPUTER
08/07	TKT PAPER
03/06	DELTA MÓDULO I PAPER

INSCRIÇÕES ABERTAS

09/03 A 22/04

Aproveite os valores do
Lote 1 até 11/04



Converse com seu
professor para saber
qual é o **exame mais
indicado para você.**

*As provas orais ocorrem nas datas indicadas na ficha de inscrição.

*Vagas limitadas na modalidade Computer.



ACESSE O QR CODE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO!

Mais informações na recepção da sua unidade
ou com o Departamento de Exames.

✉ exames@culturainglesamg.com.br

☎ (31) **3264.2500**

O impacto da educação socioemocional no desenvolvimento esportivo

A formação de um atleta vai muito além do aprendizado técnico e tático. Para superar desafios, manter a disciplina e o foco é fundamental investir na educação socioemocional desde a infância.

Na Grécia Antiga, considerada o berço dos esportes, a educação estava fundamentada na “Paideia”, ideal que defendia a formação integral do indivíduo. Corpo e mente eram desenvolvidos de forma integrada. Para eles, a excelência humana era entendida como resultado do equilíbrio entre capacidades físicas, mentais e sociais.

Ter corpo e mente preparados é o alicerce da alta performance, porém, no mundo esportivo, essa verdade segue sendo subestimada. Uma pesquisa da Universidade Estadual de Campinas revelou que três em cada 10 atletas de alto rendimento apresentam sintomas leves ou moderados de depressão. O dado evidencia que talento e preparo físico, sozinhos, não são suficientes.

Abrir mão de sonhos, vivências da infância para se dedicar aos treinos, conciliar o esporte com a rotina escolar e manter uma alimentação equilibrada estão entre os desafios que exigem disciplina, comprometimento e maturidade.

Diante desse cenário, para ter alunos, e futuramente, atletas preparados para lidar com as adversidades, é necessário professores cada vez mais capacitados. Por isso, um dos temas abordados na XVIII Jornada Científica – Desafios Contemporâneos, realizada em janeiro e fevereiro, foi a importância do equilíbrio emocional. O evento, cujo público-alvo são os profissionais minastenistas das Gerências de Esporte e Educação, reuniu mais de 350 pessoas para três dias inteiros de palestras e oficinas acerca do assunto.



No Minas, reconhecer o momento de pausar, entender os próprios limites e aprender a gerenciar expectativas são habilidades desenvolvidas desde a infância. Durante as aulas, professores trabalham habilidades essenciais como resiliência, inteligência emocional e empatia.



Presidente Carlos Henrique Martins Teixeira discursa na abertura da Jornada Científica 2026

A saúde mental é um ecossistema completo. Assim, os profissionais (instrutores e treinadores) também precisam se cuidar mentalmente para poder desenvolver os seus alunos/atletas.

"A XVIII Jornada Científica do Minas trouxe uma reflexão muito necessária sobre equilíbrio emocional em tempos de mudança. Vivemos um cenário de alta exigência, e cuidar de como lidamos com o estresse, com as emoções e com o equilíbrio interno é fundamental. Investir na formação dos profissionais fortalece o cuidado com nossos alunos e faz com que a prática de atividade física vá além do desempenho, tornando-se um espaço de saúde mental, bem-estar e desenvolvimento

humano", destacou Cristiane Vasconcelos, Gerente da Academia do Minas.

Durante o evento, a palestrante e ativista Ariane Campos apresentou um dado alarmante: segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil possui a maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo e lidera os casos de depressão na América Latina. O contexto reforça a responsabilidade das instituições esportivas na promoção da saúde mental.

A psicóloga Márcia Campos destacou que a parceria estratégica entre pais e instituição é determinante para o desenvolvimento saudável dos alunos. "O atleta é o primeiro a sentir o impacto emocional do desalinhamento entre pais e a instituição", afirmou, ressaltando que a harmonia entre as famílias e o Clube favorece o desempenho.

"O papel do treinador é fundamental para ajudar o jovem a lidar com a pressão por vitórias e equilibrar a rotina entre escola e esporte. Ao criar um ambiente de escuta e segurança no dia a dia, transformamos o psicológico em um pilar de performance: o aluno aprende a controlar a ansiedade, ganha inteligência emocional e a equipe se torna muito mais unida", disse Soraia Amaral, Gerente de Formação Educacional.

Assim como na Grécia Antiga, o Minas acredita na formação completa dos alunos, com mente e corpo alinhados. É com um clube forte, profissionais capacitados e pais presentes que formaremos alunos e atletas saudáveis.

Profissionais
do Minas
dialogam sobre
saúde mental
em tempos de
mudanças



Mudança na fila de espera

Para garantir o melhor atendimento aos minastenistas, o modelo de fila de espera dos Cursos Esportivos, Artísticos e da Academia do Minas conta com uma nova regra. Em vigor desde o dia 7 de fevereiro, cada sócio pode agora se inscrever em até três modalidades diferentes, mantendo duas alternativas de dias e horários em cada opção de curso. As inscrições realizadas antes da data permanecem inalteradas.

Com a nova organização da fila de espera, o processo se torna mais justo e eficiente para todos, já que a limitação de inscrições por associado otimiza o preenchimento das vagas.

Ampliam-se, assim, as oportunidades de acesso às modalidades, agilizando o atendimento aos sócios inscritos nas filas.

Para mais informações, entre em contato com as Secretárias do Curso ou por meio dos guichês de Atendimento de Cursos e Academia ou nas Centrais de Atendimento.



Leia a resolução completa no nosso site



Competições que estimulam o lazer, sociabilidade e bem-estar

Torneios Internos voltam a todo vapor em 2026 e reúnem associados que procuram praticar esportes com diversão

Entre os meses de março e dezembro, a agenda do Lazer do Minas ganha ainda mais movimento com a realização dos tradicionais Torneios Internos. São diversas modalidades que já fazem parte da rotina dos associados, seja nas partidas descontraídas entre amigos ou nas aulas dos cursos da Educação.

Mais do que competir, a proposta é viver o esporte com leveza. Os torneios buscam promover a sociabilidade, a amizade e o bem-estar por meio das competições, reunindo sócios de diferentes idades, histórias e experiências. Quando entram em quadra, no salão ou no campo, todos compartilham o mesmo propósito: competir com alegria, criar memórias e fortalecer tradições dentro do Clube.



Atualmente, o Minas realiza mais de 30 Torneios Internos por ano e conta com a participação de cerca de dois mil associados. As modalidades participantes são tênis, xadrez, peteca, futebol soçaite, futebol de campo, squash, *beach tennis*, vôlei feminino, vôlei de praia, poker, buraco, truco, basquete e sinuca. A programação contempla esportes coletivos e individuais, modalidades de raquete e jogos de salão.

A trajetória de quem transforma competição em paixão

A sócia Flávia Rocha Barros é bastante assídua no Torneio Interno de Peteca, além de já ter representado o Minas diversas vezes na Copa Interclubes. A história da associada com a peteca é profunda e não é de hoje. Na infância, ela praticava em outro clube, mas foi aos 16 anos que recebeu um convite para fazer um teste no Minas, onde foi recebida com muito carinho e se tornou sócia-atleta – na época, havia Diretoria de Peteca, considerado um esporte no Minas. “Depois disso, meus pais conheceram o Minas e animaram se tornar sócios para me acompanhar”, completou a sócia. A peteca acompanhou Flávia em diversas fases da sua vida: infância, adolescência, na faculdade e até na maternidade.

Com a experiência de quem participa ativamente, Flávia destaca a importância dos torneios não apenas pelo caráter competitivo, mas para confraternizar, motivar as pessoas a treinar e buscar resultados constantes. Além das competições do Clube, a sócia é tetracampeã brasileira, soma diversos títulos mineiros e torneios externos.

Em sua vida particular, o esporte sempre foi um caminho para superar dificuldades, uma energia para a vida profissional e um impulso para sempre ultrapassar suas metas.



Flávia Rocha Barros,
petequeira e sócia

“O Minas representa um divisor de águas na minha vida. Neste Clube fui reconhecida como atleta, meus dias ficaram mais divertidos, fiz grandes amigos e adoro conhecer novos sócios”

Flávia Rocha Barros



Ramon Bitencourt

Você pode conferir quais Torneios Internos acontecem e estão com inscrições abertas ao acessar a programação de Lazer, que contempla todos os eventos do mês – siga o **@minastenisclub** no Instagram e no Facebook e acesse a agenda no site!



Veja a agenda de eventos de março



Siga o **@minastenisclub** no Instagram



KTO

GANHE ATÉ R\$ 20 SE O PALPITE NÃO BATER

Aposte pelo celular e aproveite a promoção



Chance Extra

KTO.BET.BR

*Consulte termos e condições.



Proibido para
menores de 18 anos



Jogue com
responsabilidade



Portaria SPA/MF
Nº 2.093/2024

Uma década de leitura viva no Minas

Mais do que um espaço físico dedicado às artes, o Centro Cultural Unimed-BH Minas é um lugar de encontros. Dentre os diversos e bem-sucedidos projetos realizados pelo pilar de Cultura do Minas, um tem lugar especial no coração dos leitores minastenistas: o Letra em Cena.



A proposta, desde o início, foi clara: revisitar a obra de autores fundamentais da literatura em língua portuguesa, em eventos conduzidos por palestrantes de reconhecida excelência. "Não havia nada igual na cidade, e a leitura de textos, feita ao vivo por atrizes e atores, torna o ambiente ainda mais acolhedor e instigante. A ideia emplacou", celebrou José Eduardo Gonçalves, curador do projeto. Desde então, a iniciativa conquistou visibilidade, respeito da mídia, tornou-se atraente para escritores e professores de referência e, principalmente, consolidou um público cativo.

O curador do Letra em Cena, José Eduardo Gonçalves, celebra os 10 anos do projeto

Embora a homenagem a cânones continue sendo um dos pilares do projeto, o Letra em Cena passou por uma inflexão importante ao longo dos anos. Sem perder coerência curatorial, José Eduardo decidiu abrir espaço para a literatura atual produzida no Brasil e em outros países de língua portuguesa. A mudança trouxe um frescor saudável à ação. Alguns encontros migraram para o Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, para acomodar o aumento do público – casos emblemáticos foram as edições com Conceição Evaristo, Itamar Vieira Júnior e Carla Madeira.

Alessandra Torres



O ator Odilon Esteves prepara palestra cênico-literária inspirada em autoras mineiras

Abrindo outras janelas

Se a espinha dorsal do Letra em Cena é a curadoria literária, a presença da leitura dramatizada sempre foi um de seus componentes essenciais. Um dos parceiros recorrentes ao longo destes dez anos é o ator Odilon Esteves, cuja relação com a palavra antecede o convite feito por José Eduardo.

"Ao contrário de muitos atores contemporâneos a mim, eu gostava de texto, da palavra falada, das infinitas interpretações que pode-se dar a ela, e sempre gostei de literatura. Busquei, em recursos do teatro, trazer à tona um olhar subjetivo, que cada leitor tem o seu sobre um texto, para uma oralidade perceptível ao espectador", contou. Desta forma, nasceu a palestra cênico-literária "Para abrir outras janelas", que, a princípio, era apresentada apenas em escolas, para incentivar a leitura a estudantes do Ensino Médio e hoje já conquistou outros palcos – inclusive do Letra em Cena, que receberá uma edição especial do projeto em março.

A abertura da temporada de 2026 do projeto traz um recorte bem específico: escritoras de Minas Gerais. "Não por bairrismo", ressaltou Odilon Esteves, mas por "termos uma literatura que é um tesouro maior que nosso minério e por estarmos nas comemorações dos 90 anos do Minas Tênis". Assim, o ator reverencia seis mineiras que já foram homenageadas pela iniciativa minastenista: Adélia Prado, Angela Lago, Carla Madeira, Carolina Maria de Jesus, Conceição Evaristo e Henriqueta Lisboa. O público participa da palestra, ajudando o ator a escolher os textos a serem interpretados.



O ensaísta e músico José Miguel Wisnik, primeiro convidado do projeto, retorna ao Minas

Pablo Sabido

A terceira margem

Quando questionados sobre momentos marcantes do projeto, curiosamente, José Eduardo e Odilon citam a palestra do professor Antônio Sérgio Bueno sobre o livro "Grande sertão: veredas", de Guimarães Rosa. "O projeto estava nascendo, eu não sabia o que me esperava pela frente e foi muito forte esse encontro. O público ávido. O Serginho, durante sua palestra, derramava em nós sua paixão pelo livro. O José Eduardo conduzindo tudo como um maestro. Fui tomado por uma emoção que não é todo dia que a gente sente", contou o ator. O curador concordou: "foi um desses momentos mágicos,

inesquecíveis. Certamente está na memória de todos que o vivenciaram".

A obra de Guimarães Rosa – mais especificamente o conto "A terceira margem do rio" – volta a ser assunto em março, no segundo evento do Letra em Cena no ano. O ensaísta e músico José Miguel Wisnik, primeiro convidado do projeto em 2016, traz sua aula-show "Poesia da Música Popular Brasileira". Além da canção homônima inspirada no conto de Rosa, de autoria de Milton Nascimento e Caetano Veloso, Wisnik explora as possibilidades contidas na interrelação de música com literatura, tratando de letra e melodia, erudito e popular, escrita e voz, ritmo e fala.

Celebração e retrospectiva

José Eduardo antecipa que o projeto continuará atuando nas duas frentes que o definem: o debate aprofundado de autores canônicos e a valorização da literatura contemporânea de excelência. Alguns nomes já homenageados serão revisitados. Além de Guimarães Rosa, Machado de Assis, por exemplo. "É muito grande a responsabilidade de manter o projeto sempre em alto nível. Por isso, queremos trazer de volta palestrantes extraordinários que marcaram o Letra em Cena. Escritores e pensadores de ponta da cena literária também estarão presentes. Afinal, é uma comemoração, o público merece o melhor", antecipa.

Agora, toda a programação de cultura está disponível exclusivamente nos nossos canais digitais – siga o @mtccultura no Instagram e no Facebook e acesse a agenda no site do Minas.



Acesse a programação cultural



Siga o @mtccultura no Instagram

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO



QUEM TEM **SEGUROS UNIMED,** **TÁ** **SEGURO.**

A gente cuida de tudo o que importa para você.



Residencial



Odonto



Vida



Previdência

⊕ Pacote completo de benefícios

⊕ Referência nacional

⊕ Atendimento humanizado



Escaneie o QR Code
e contrate agora!

SEGUROS
Unimed

**Se é Unimed,
é seguro.**



Especial Arena UniBH

Muito além do jogo, um espetáculo completo que une tecnologia, emoção e experiência dentro e fora da quadra

A Arena UniBH é o coração das grandes emoções do Minas. É no ginásio que as equipes esportivas escrevem capítulos decisivos da nossa história e que as torcidas transformam cada ponto em energia coletiva. Mas o espetáculo não acontece apenas dentro da quadra. Ele começa na chegada, passa pela estrutura, pela tecnologia, pelo atendimento e se completa na experiência de quem ocupa as arquibancadas.

Nos últimos meses, o espaço passou por melhorias importantes em acessibilidade. Foram realizadas adequações nas rotas de circulação, instalação de elevadores, ajustes em espaços reservados e melhorias estruturais que ampliam o conforto e a segurança de pessoas com mobilidade reduzida. O objetivo é garantir autonomia e inclusão, permitindo que todos vivam a emoção dos jogos com tranquilidade.

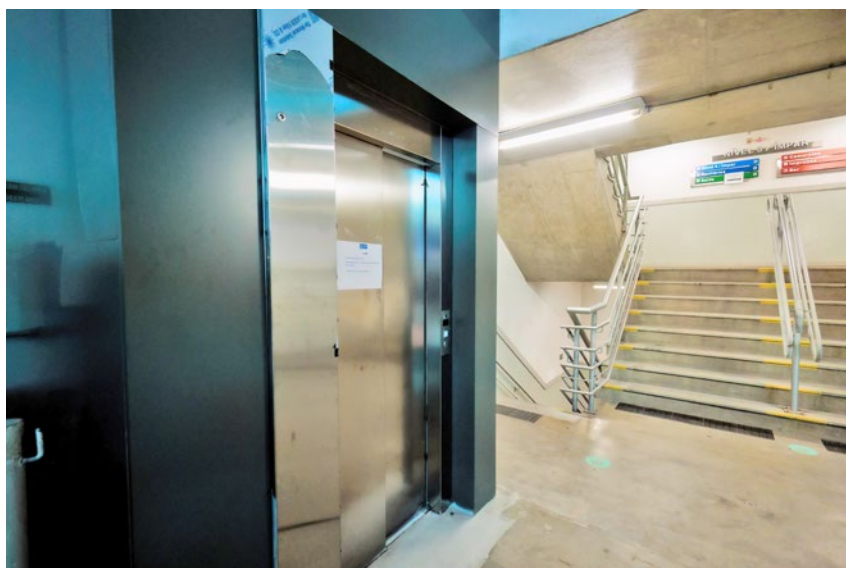


Melhorias em acessibilidade focam na inclusão dos torcedores

Outro avanço marcante é o novo telão central, o cubo da Arena UniBH. Com alta definição e integração às dinâmicas de jogo, o equipamento aproxima o torcedor de cada detalhe, exibe *replays*, ativações e informações em tempo real, além de reforçar o clima de grande evento. A atração visual ganha intensidade e transforma cada partida em um momento ainda mais envolvente.



Para o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, investir no espaço é cuidar do patrimônio do associado e dar atenção aos detalhes, um dos principais valores da atual gestão. "A Arena UniBH é um patrimônio da família minastenista e da nossa torcida. Cada melhoria que realizamos é pensada para oferecer conforto, segurança e uma vivência à altura da grandeza do Clube. Queremos que o torcedor se sinta parte do espetáculo do início ao fim", afirmou.



A modernização também contempla o desempenho esportivo. Está programada para o meio deste ano a troca completa do piso da quadra, seguindo padrões técnicos atualizados das principais competições nacionais. A iniciativa garantirá mais segurança, melhor absorção de impacto e condições ideais para treinos e jogos decisivos.

O gerente de Esportes Rogério Romero reforça a

importância desse movimento contínuo de atualização. "A Arena UniBH precisa acompanhar a evolução do esporte de alto rendimento. A troca do piso e as melhorias estruturais são fundamentais para oferecer as melhores condições aos nossos atletas e para receber grandes eventos com excelência", destacou.

O cuidado com o público também passa pela conveniência. O Minas prepara um novo cardápio para as lanchonetes, que será lançado em breve, com opções variadas e pensadas para diferentes perfis de torcedores. Além disso, a implantação da Meep no local, prevista para este semestre, ampliará as possibilidades de pagamento digital, reduzirá filas e tornará o atendimento mais ágil, trazendo mais comodidade para quem quer aproveitar o jogo sem perder nenhum lance.

Por trás de cada partida existe uma operação robusta e coordenada. Segurança, limpeza, brigadistas, equipe médica, produção, operações, comunicação, marketing, tecnologia, bilheteria e atendimento trabalham de forma integrada para garantir organização e tranquilidade. Cada detalhe é planejado para que o foco esteja na emoção do jogo.

Os números do infográfico a seguir reforçam o papel do ginásio minastenista como espaço de encontro, pertencimento e celebração do esporte. Dentro da quadra, talento e desempenho. Fora dela, estrutura, inovação e dedicação ao torcedor. A Arena UniBH segue evoluindo para que cada jogo seja uma experiência completa e memorável para o Minas e para todos que vestem a nossa camisa.

O telão central, ou cubo: melhoria na experiência do público





Os números da Arena Unibh

unibh

Profissionais envolvidos por jogo

De 55 a 80 pessoas atuam diretamente na operação

Público total na temporada 2024/25

Mais de 89 mil torcedores

Público em 2025 considerando diferentes competições

Mais de 100 mil pessoas

**Dados aproximados*

Equipe de operações
prepara o ginásio com
atenção, cuidado e foco
nos detalhes

Revista do Minas • Março • 2026
35

Cuidar de si, *além* do que se vê.

Olhar para dentro de si, respeitar quem você é.
Reconhecer e entender os sinais que seu
corpo envia; se cuidar, por dentro e por fora.
O Felício Rocho está ao seu lado. Sempre.

Março - *mês da mulher*



(31) 3514-7000



(31) 3299-7870



Acesse o QR Code e saiba
tudo o que o Felício Rocho
faz por você.

HOSPITAL
Felício
Rocho





Vôlei Feminino

Em março, o Gerdau Minas mantém o foco nos últimos compromissos antes dos *playoffs* da Superliga Feminina. E a equipe conta com a força de três estrangeiras que vêm se destacando rodada após rodada.

A levantadora polonesa Julia Nowicka é o cérebro da equipe, chama atenção pela precisão na distribuição das jogadas e surpreende as adversárias com investidas inesperadas no ataque. Na ponta, Hilary Johnson, titular absoluta da seleção canadense, figura entre as dez maiores pontuadoras da Superliga. Já a oposta russa, Maria Khaletskaia, ganhou espaço, hoje se destaca na equipe e não esconde o carinho pelo momento que vive: "Foi amor à primeira vista. Cada vez que visto a camisa do Minas antes de um jogo sinto um misto de orgulho e gratidão".



Siga o
@mtcvolei
no Instagram

As atletas são beneficiadas com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). O técnico Rodrigo Fuentealba, o fisioterapeuta Ricardo Carvalho e o preparador físico Gabriel Souza participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.



Felipe Deslandes

Vôlei Masculino

Após a disputa do Sul-americano de Clubes, o Itambé Minas volta as atenções para a reta final da Superliga. Neste mês, o time disputa os últimos quatro jogos da fase classificatória, sendo dois deles na Arena UniBH. No dia 7, às 16h30, o Itambé Minas recebe o JF Vôlei, pela 8ª rodada do retorno da competição. Já no dia 27, às 21h, o time minastenista encara o Saneago Goiás, pela rodada de fechamento do segundo turno.

As últimas partidas definem os oito classificados para os *playoffs* do torneio. Venha torcer!



Ingressos para
a Arena UniBH

Os atletas são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). Os técnicos Guilherme Novaes e Vinícius Castilho, o preparador físico Davidson Alves e o fisioterapeuta Gabriel Tropia 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.





Basquete

É campeão! Com grande atuação coletiva, o KTO Minas venceu com autoridade o Pinheiros por 85 a 62, em São Paulo (SP), e conquistou, em janeiro, o bicampeonato da Copa Super 8 (2022 e 2026), o segundo título nacional da história do basquete minastense. A campanha para o ouro começou eliminando o Corinthians, na Arena UnibH, e depois o Flamengo, na semifinal, em pleno Maracanãzinho, no Rio de Janeiro (RJ). Formado nas categorias de base do Clube, o ala-armador Danilo Fuzaro foi eleito o melhor jogador do torneio (MVP).

"O segundo título da Copa Super 8 é a consolidação de um projeto que estamos amadurecendo há sete anos, desde a chegada do Léo Costa. Muito orgulhoso dos atletas e da comissão técnica", celebrou Carlos Henrique Martins Teixeira, presidente do Minas.

Os atletas são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). Os técnicos Leonardo Costa e Carlos Lima, o preparador físico Tales Goulart e a fisioterapeuta Ellen Exmalte participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.



Siga o
@mtcbasquete
no Instagram



Futsal

O Minas Tênis Clube está confirmado na Super Copa Gramado de Futsal, entre os dias 5 e 13 de março, em Gramado (RS). Tradicional torneio de pré-temporada do futsal brasileiro, a Super Copa reúne as principais equipes de destaque nacional e serve como preparação para a temporada regular.

Para a disputa do torneio e das demais competições de 2026, o Minas reforçou o elenco comandado pelo técnico Daniel Lobato e anunciou a contratação de oito atletas: Gabriel Farina, Mineiro, Willian Brandão, Gabriel Soares, Pinho, Raul Giannoni, Pajé e Igor da Costa. As chegadas fortalecem o grupo minastense que promete brigar por grandes feitos neste ano.

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos de projetos aprovados nas Leis Federal e Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.045206/2024-92, e Formação e Desenvolvimento de Atletas de Basquete e Futsal – Ano IV, nº 2024.08.0027, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Daniel Lobato e Diogo Márcio participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.



Siga o
@mtcfutsal
no Instagram





Judô

Os atletas do KTO Minas estrearam no Circuito Mundial de Judô. O primeiro desafio da temporada 2026 foi o Grand Slam de Paris, uma das etapas mais tradicionais da modalidade. Diego Ismael (60kg) e Kaillany Cardoso (70kg) representaram o Clube e a seleção brasileira na capital francesa.

Neste mês, a equipe minastenista tem mais atletas em ação no Circuito Mundial. Gabriela Conceição (52kg), que entrou no tatame do Grand Slam Tashkent, no Uzbequistão, também disputa o Grand Prix de Upper, na Áustria, junto com Kaillany, entre os dias 6 e 8. O KTO Minas ainda pode ter representantes no Grand Slam de Tbilisi, na Geórgia, de 20 a 22 de março. Acompanhe!

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projeto Olímpico de Judô-Minas Tênis Clube, processo nº 71000.065780/2023-86. O técnico Gabriel Pedro, o preparador físico André Avelar e a fisioterapeuta Paula de Faria participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.



Confira os resultados dos judocas do KTO Minas

KTO

Proibido para menores de 18 anos. Alcool e responsabilidade.

vivo



Natação

O Arezzo&Co/Minas confirmou a chegada de seis atletas para a temporada, reforçando o elenco focado no próximo ciclo olímpico. O principal destaque é Ana Júlia Amaral, de 16 anos, campeã brasileira dos 200m borboleta com recorde de campeonato e eleita a melhor nadadora juvenil do Brasil em 2025, além do retorno de Pablo Vieira, campeão brasileiro e sul-americano.

Também passam a integrar a equipe: Alexia Assunção, recordista brasileira dos 200m costas em piscina curta, Guilherme Kanzler, medalhista pan-americano Júnior, Pedro Buch, medalhista mundial universitário, e Lívia Eleutério, vice-campeã brasileira Júnior. "É muito gratificante estar de volta ao Minas e encontrar uma estrutura de alto nível para seguir evoluindo", destacou Pablo Vieira.

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projetos Olímpico de Natação-Minas Tênis Clube, processo nº 71000.051584/2024-13. O preparador físico Wander Pires e a fisioterapeuta Tatiana Moreira participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.



Siga o @mtcnatacao no Instagram

AREZZO & CO





Ginástica Artística

A temporada 2026 da Ginástica Artística terá reforço caseiro no time masculino. Felipe Ma e João Pedro Coelho, formados nas categorias de base, vão engrossar a equipe de ponta do Minas a partir deste ano. O elenco masculino passa a contar, então, com nove ginastas, já que Bernardo Actos, Caio Souza, Gabriel Faria, Gustavo Miguel, João Gabriel Barbosa, Lucas Bitencourt e Vitaliy Guimarães seguem com o Clube. A representante do feminino é Ana Luiza Lima. Antonio Lameira e Ricardo Yokoyama comandam a equipe.

Com ginastas experientes no plantel minastenista, os jovens terão a oportunidade de ganhar ainda mais vivência com atletas e comissão técnica de renome no cenário nacional e internacional. Acompanhe!

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos de projetos aprovados nas Leis Federal e Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.045206/2024-92 e Formação e Desenvolvimento de Atletas de Tênis e Ginástica Ano IV, nº 2024.08.0030, e Decreto nº 48753/23. Os técnicos Larissa Carolina, Ricardo Kimura, Jefferson Silva e Rodrigo Thurler, o preparador físico Leandro Souza e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.



Siga o
@mtcesporte
no Instagram



Felipe Deslandes

Ginástica de Trampolim

A Ginástica de Trampolim do Minas contará com uma forte equipe para a temporada 2026 da modalidade. Além de Alice Gomes, atleta com vasta experiência internacional, o time de ponta será composto pelo ginasta olímpico em Paris 2024, Rayan Castro; pelo jovem Gabriel Sousa, figura carimbada nas convocações recentes da seleção brasileira; por Arthur Antunes, promessa das categorias de base minastenista; e pelo recém promovido ao elenco principal, Ícaro Amorim.

Ao longo do ano, além dos compromissos internacionais com a seleção, os minastenistas terão importantes desafios vestindo a camisa do Clube, como os Campeonatos Brasileiro Por Idades e Brasileiro Elite e Júnior.

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos de projetos aprovados nas Leis Federal e Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.045206/2024-92 e Formação e Desenvolvimento de Atletas de Tênis e Ginástica Ano IV, nº 2024.08.0030, e Decreto nº 48753/23. Os técnicos Alexandre Rungue e Sílton Furiati, o preparador físico Leandro Souza e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.





Divulgação/MTC

Tênis

Reafirmando seu compromisso com a excelência na formação de atletas, o Minas Tênis Clube promoveu uma capacitação em parceria com a TennisBiomec, referência em biomecânica aplicada ao tênis. O curso foi conduzido pelo professor Dr. Ludgero Braga Neto, especialista e autoridade no tema, que há mais de 30 anos se dedica à pesquisa, ao ensino e à prática profissional nos contextos acadêmico e esportivo.

A parceria do Clube com o metodologista teve início em agosto, com encontros virtuais. A etapa final foi realizada em fevereiro, no Minas Country, e contou com a participação dos instrutores, treinadores e da comissão técnica do tênis. "Me chamou muito a atenção o nível de comprometimento dos professores", destacou Ludgero.

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos aprovados nas Leis Federal e Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.045206/2024-92, e Formação e Desenvolvimento de Atletas de Tênis e Ginástica, Ano III, nº 2022.15.0036, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Fernanda Ferreira, Diego Moura, Maurício Davis e Thiago Dogliani e o preparador físico Matheus Machado participam do Projeto Minas Tênis Clube – Recursos Humanos Ciclo 2025/2028, Termo de Execução nº 35/2024, parceria Minas e CBC.



Ciências do Esporte

Produzir ciência também faz parte da excelência minastense. As fisioterapeutas Ellen Exmalte e Bárbara Gosling, ao lado de Camila Bicalho, psicóloga, e Cristiane Rezende, fisiologista, estruturaram pesquisas aplicadas ao cotidiano esportivo, com foco em saúde, performance e bem-estar de atletas e treinadores. Expostos na XVIII Jornada Científica do Minas, em janeiro, os trabalhos reforçam a integração entre as áreas e o papel da pesquisa científica na melhora do alto rendimento, seja da base até as equipes de ponta.

"Foi especial apresentar estudos que mostram a ciência aplicada na prática do Clube, incluindo um projeto inédito com treinadores, com estratégias da psicologia para apoiar o trabalho deles no dia a dia. Compartilhamos pesquisas da fisioterapia sobre mobilidade na base, além do uso de estratégias para ampliar o impacto no desempenho das nossas modalidades", destacaram as representantes da Equipe Multidisciplinar minastense.



Siga o
@mtccienciasdoesporte
no Instagram

POR MAIS UM ANO, A *liderança* EM REPUTAÇÃO É DA GERDAU

1º lugar em mineração, siderurgia e metalurgia no Ranking Merco de reputação corporativa no Brasil

A Gerdau é reconhecida pelo Ranking Merco Empresas como a companhia com a melhor reputação em seu setor.

Na 12ª edição do principal monitor empresarial do País, além de liderar a categoria de Mineração, Siderurgia e Metalurgia, a Gerdau alcançou o 26º lugar entre as 100 empresas com melhor reputação corporativa no Brasil.

Um reconhecimento que reafirma a solidez de uma trajetória de 125 anos, construída com visão de longo prazo.

Seguimos avançando com responsabilidade e consistência, fortalecendo relações com nossos públicos e gerando valor e impacto positivo para a sociedade.



GERDAU

O futuro se molda



Carnaval da alegria

A folia minastenista de 2026 foi memorável! A Feijoada do Minas, no Country, em clima carioca, recebeu a roda de samba da Velha Guarda da Mangueira e o showzão do Fundo de Quintal; nos arredores da Unidade II, na Bateria do Minas, a cantora e compositora Emanuelle Araújo animou milhares de foliões no Bloco do Minas; o Náutico recebeu o ensaio do Bloco dos Ingleses; os sócios acima de 60 anos se divertiram no tradicional Grito de Carnaval do Cabeça de Prata; e durante o Carnaval, houve shows diversos no Minas Folia e a criançada se divertiu nas Matinês.

Fotos:
Hanna Gabriela
Orlando Bento
Sâmara Oliveira



Mais fotos
da Feijoada

> Feijoada do Minas



> Bloco do Minas



Mais fotos
do Bloco

Mais fotos
do Bloco dos
Ingleses



> Bloco dos Ingleses



Cliques

> Grito de Carnaval

Mais fotos do Grito de Carnaval



> Minas Folia



Revista do Minas • Março • 2026
44



> Matinês
de Carnaval



Mais fotos
das Matinês



Mais fotos
do Minas
Folia



O futuro é circular: hábitos diários que colaboram para uma vida mais sustentável

Repare bem: quantas coisas do seu dia a dia foram descartadas sem necessidade? Quantas continuam funcionando perfeitamente e, ainda assim, foram substituídas antes do tempo? Celulares, eletrodomésticos, móveis, roupas... Muitas vezes, não trocamos porque deixaram de servir. Trocamos porque apareceu algo novo, mais moderno, mais atraente, mais atual.

Esse comportamento faz parte de uma lógica que aprendemos sem perceber: usar, substituir, descartar. Um modelo que trouxe conforto, praticidade e velocidade. Mas que, aos poucos, começou a mostrar os sinais claros de esgotamento e cujo preço já estamos pagando.

É nesse contexto que a economia circular surge como resposta. Uma forma mais inteligente de lidar com o que temos. Em vez de descartar, reaproveitar. Em vez de substituir rapidamente, reparar. Em vez de explorar sem pensar no amanhã, usar os recursos com responsabilidade.

É uma mudança de mentalidade baseada em reduzir, reutilizar, reciclar e recuperar. No fundo, uma mudança de olhar que aparece nas pequenas decisões: consertar antes de trocar, planejar compras, evitar excessos, escolher produtos mais duráveis, repensar hábitos. Gestos simples, mas que, repetidos ao longo do tempo, produzem impacto real.

Na prática, significa rever hábitos aparentemente banais, como separar corretamente o lixo reciclável, fechar a torneira enquanto se escova os dentes, usar garrafa de água e sacolas reutilizáveis, pensar duas vezes antes de comprar algo novo.

E é possível ir além. Ao reformar um apartamento ou casa, por exemplo, priorizar materiais duráveis, madeira certificada e fornecedores locais. Escolher eletrodomésticos com maior eficiência energética. Instalar sistemas de reaproveitamento de água ou energia solar. Ao viajar, compensar emissões de carbono e optar por hotéis e

empresas comprometidos com práticas ambientais responsáveis.

Na alimentação, valorizar produtores locais, reduzir o desperdício e planejar melhor as compras. No guarda-roupa, investir menos em quantidade e mais em qualidade, privilegiando marcas com produção ética. Organizar trocas entre amigos ou doar peças em bom estado – vale lembrar que as doações de itens para o Instituto Minas Solidário ocorrem durante todo o ano.

Até mesmo na forma de se deslocar, há escolhas conscientes: dividir o carro, aderir a veículos híbridos ou elétricos, priorizar trajetos a pé dentro do próprio bairro. Quando prolongamos a vida útil de um produto, reduzimos a pressão sobre os recursos naturais. Quando escolhemos melhor como consumir, influenciamos cadeias produtivas inteiras.

No Clube, avançamos com práticas de economia circular em nossas Unidades, mas nenhuma iniciativa institucional é mais forte do que o exemplo cotidiano do nosso associado. Sustentabilidade não é moda. É responsabilidade. É uma forma de pensar o presente com respeito pelo amanhã. Assim como buscamos excelência no esporte, na cultura, na educação e no lazer, podemos – e devemos – buscar excelência também na forma como usamos os recursos à nossa disposição.

O futuro é circular porque depende de continuidade. Da nossa continuidade. Nossas decisões não terminam quando algo vai para o lixo; elas continuam no impacto que deixam na cidade, no país e nas próximas gerações. O amanhã que desejamos começa no gesto que escolhemos adotar hoje. Convido você a transformar essas escolhas em um compromisso permanente.

Por Carlos Henrique Martins Teixeira
Presidente do Minas Tênis Clube



PESADELO NA COZINHA

COM ERICK JACQUIN



NOVA TEMPORADA

ESTREIA 24/02 - TERÇA - 22H30



#bandminas

h&h

Discovery

HBO
max



90 ANOS DE HISTÓRIAS



COPA
SUPER 8



BICAMPEÃO

COPA SUPER 8

KTO
Proibido para menores de 18 anos.
Jogue com responsabilidade.



nakal

