

# minas

## minas country

### Na sua rotina

A Unidade campestre é ideal para viver a natureza, praticar esportes e aproveitar momentos de convivência ao longo de toda a semana

páginas 12 a 16





[aurabymip.com.br](http://aurabymip.com.br)  (31) 99281-0084

Rua **Alvarenga Peixoto, 1.400** - Santo Agostinho  
Estande de vendas no local

OBRAS AVANÇADAS | SUCESSO DE VENDAS

**AURA** BY **MIP**

Viva em um lugar  
*que te inspire.*



**89 A 142 M<sup>2</sup> • 3 QUARTOS | 1 SUÍTE + 2 SEMISSUÍTES • 4 QUARTOS | 4 SUÍTES**  
**2 E 3 VAGAS • LAZER PREMIUM**

As imagens e plantas contidas neste anúncio 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.  
R.10 Matrícula 169.520 1º CRIBH. 122199

**MIP**  
CONSTRUTORA

## Um tempo para desacelerar durante a semana

Cássia Cinque



**Carlos Henrique  
Martins Teixeira**  
.....

**Presidente**

A rotina contemporânea impõe ritmo acelerado, mas também exige momentos de pausa. Em meio aos compromissos diários, encontrar um espaço para desacelerar, respirar e cuidar do bem-estar torna-se cada vez mais necessário. Nesta edição, convidamos você a olhar para uma Unidade do Minas que oferece exatamente essa experiência e que ainda é pouco explorada por muitos associados durante a semana.

O Minas Country apresenta uma proposta distinta em relação às Unidades I e II. Trata-se de um ambiente voltado ao descanso, ao contato com a natureza e à prática de atividades de lazer e esporte em um ritmo mais equilibrado. Inserido em uma área de mata nativa, o espaço proporciona condições ideais para a reconexão com o tempo e com o próprio corpo, mesmo em dias úteis.

A Unidade campestre também se destaca por ser uma Reserva Particular do Patrimônio Natural (RPPN) e possui o título de Área de Soltura de Animais Silvestres, ativos relevantes para o Clube e nossos associados. Ter à disposição um espaço preservado amplia as possibilidades de cuidado com a saúde física e mental, além de reforçar o compromisso da nossa gestão com a qualidade de vida e a sustentabilidade.

É importante destacar que todos os sócios do Minas Tênis Clube podem frequentar as três Unidades – Minas I, II e Country. Esse acesso amplia o uso do Clube e permite que cada minastenista escolha o ambiente mais adequado à sua rotina e às suas necessidades.

A proximidade também contribui para essa experiência. O trajeto entre o Minas I e o Country é de aproximadamente 30 minutos. Já a partir do Minas II, o deslocamento leva cerca de 20 minutos. Uma alternativa viável para incluir, mesmo durante a semana, momentos de pausa e bem-estar.

Ao ampliar o olhar sobre o Minas Country, o Clube reforça seu compromisso em oferecer experiências diversas e complementares. Em um cenário de constante movimento, desacelerar é também uma forma de se cuidar.

**18** Ponto de Vista

Bruno Dinelli fala sobre o futuro dos clubes sociais na era digital e da hiperconectividade

**22** Radar Educação

Yoga: a prática que vai muito além do “estado zen”

**26** Rolê do Lazer

A importância do Cabeça de Prata para a autoestima dos associados acima de 60 anos

**30** Viva Cultura

“Uma Voz, Um Instrumento” celebra uma década com programação especial em 2026



22



26



30

**8** Gestão em Foco

**36** Giro Esportivo

**9** Pega a Visão

**42** Cliques

**12** Minas em Movimento

**46** Escuta ativa

Ramon Bittencourt

**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  
 Valeria 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 Diniz

**Superintendente executivo**

Yuri Costa Dolabella

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



**Edição 247**  
**Abril**  
**de 2026**

Foto da Capa:  
 Sâmara Oliveira  
 e banco de imagens

**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 Fiuzza – Reg. Prof. 18188/MG

**Reportagem**

André Tolomelli, Dafne Siqueira, Daniela Diniz,  
 Danielly Andrade (estagiária), Gabriela Sousa  
 (estagiária), Hyago de Paula, João Pedro Gruppi,  
 Julia Campos (estagiária), Letícia Fiuzza, 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 (31) 98553-0195	Priscilla Gouvêa (31) 3516-1329 (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
Laboratório São Paulo .....	(31) 2116-0100
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 |

# 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!



Se é Unimed,  
é seguro.

# Mobilização do esporte adia tributação para clubes

O movimento #LutoNoEsporte mobilizou clubes de todo o país, no início deste ano, em defesa da manutenção da isenção tributária para associações sociodesportivas sem fins lucrativos. A iniciativa reuniu dirigentes e entidades do setor, que atuaram de forma conjunta para assegurar condições de continuidade das atividades esportivas.

No dia 23 de fevereiro de 2026, a Receita Federal publicou uma Instrução Normativa que mantém a isenção para essas instituições pelo ano de 2026. A medida traz segurança jurídica e evita impactos diretos na operação dos clubes, que poderiam comprometer investimentos no esporte e na formação de atletas.

Para o presidente do Minas Tênis Clube, Carlos Henrique Martins Teixeira, a mobilização foi determinante. "O movimento foi importante para dar visibilidade à pauta dos clubes esportivos. Foi um avanço para o setor, que garantiu para este ano a continuidade dos investimentos e o fortalecimento da formação esportiva. O esporte é um patrimônio de todos os brasileiros", afirmou o dirigente, que liderou o posicionamento minastenista nos canais oficiais do Clube no Instagram envolvendo atletas de todas as nossas modalidades e convocou os sócios, torcedores, famílias e todos os apaixonados pelo esporte a se juntarem ao Minas nessa luta.

"A isenção da tributação permite que os clubes sigam direcionando recursos para treinamentos, competições e desenvolvimento de equipes, por isso é importante mantermos o movimento ativo para que não haja tributação após 2026", reforçou o presidente minastenista.



# Mulheres conectadas

No mês das mulheres, o programa Minas Pro+ realizou o primeiro Conexão Minas do ano com o tema "Carreira e Liderança – Os desafios das mulheres no mercado de trabalho". O evento recebeu quatro convidadas especiais, de diferentes áreas de atuação, para abordar o assunto: Julia Kudriess, central da equipe de vôlei Gerdau Minas; Layla Brunnela, tenente-coronel da Polícia Militar de Minas Gerais; a deputada estadual Andréia de Jesus; e a vereadora Marcela Trópia. O bate-papo sobre liderança feminina e superação dos desafios enfrentados no mercado de trabalho foi inspirador e despertou o interesse dos espectadores, que ainda desfrutaram de um *happy hour* e tiraram fotos com as convidadas.

Alessandra Torres



Veja mais fotos do Conexão Minas

# Lei de Incentivo ao Esporte OBRIGADO!

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

## STELLANTIS



## Arena UniBH em destaque

A Arena UniBH foi palco de dois jogos muito importantes das Eliminatórias da Copa do Mundo de Basquete e recebeu grande público para acompanhar de perto a seleção brasileira. Com o apoio da torcida mineira, a equipe conquistou duas vitórias, contra os times da Venezuela e Colômbia, e avançou na competição. Além de marcar o retorno da equipe brasileira da modalidade a Belo Horizonte após duas décadas, o evento reforçou o protagonismo da Arena UniBH como espaço para grandes competições esportivas.



Felipe Deslandes



Confira a cobertura completa



## Torcida Solidária

Em solidariedade à população atingida pelas chuvas e enchentes na Zona da Mata mineira, o Instituto Minas Tênis Solidário realizou uma campanha de arrecadação de alimentos, produtos de limpeza e higiene pessoal envolvendo os torcedores minastenistas em três jogos de março realizados na Arena UniBH: Gerdau Minas x Sesc RJ Flamengo em 6/3 (vôlei feminino); Itambé Minas x JF Vôlei em 7/3 (vôlei masculino); e KTO Minas x Sesi Franca em 8/3 (basquete). Ao todo, foram arrecadados 5.344 itens, 482,5L de água e 174,5kg de alimentos não perecíveis, que foram enviados para Juiz de Fora e Ubá.

## Lacres que viram cuidado

A tradicional campanha do Lacre Solidário segue mobilizando a comunidade minastense. Com a arrecadação dos lacres de latas de alumínio, o Minas Tênis Solidário realizou a entrega de nove cadeiras de rodas e três cadeiras de banho para instituições parceiras do Instituto. Cada item foi conquistado a partir da troca de 150 garrafas PET de dois litros cheias de lacres. Para continuar ampliando esse impacto, os associados podem depositar seus lacres nos coletores disponibilizados nas portarias das três Unidades do Minas, no Náutico e nas lojas da Boca do Forno, parceira da campanha.



## Sucesso nas redes

A Cultura movimentou os canais digitais do Minas no mês de março, atraindo o interesse do público online para as artes. Entre as postagens, o destaque foi para a Biblioteca do Centro Cultural Unimed-BH Minas, que reúne cerca de 13 mil exemplares disponíveis para empréstimo e é aberta ao público. O post em vídeo no perfil [@mtccultura](#) no Instagram alcançou mais de 30.000 visualizações e registrou cerca de 1.000 interações, entre curtidas, salvos, compartilhamentos e comentários elogiando o espaço e mostrando interesse em visitar e conhecer o ambiente literário. Venha prestigiar a Biblioteca!



rafaelmussolini A biblioteca mais bonita da cidade!



deborapazzini Todo mundo deveria conhecer esse espaço



jbeldroegas Quem ainda não conhece... está perdendo !  
Um nicho de Cultura à espera dos leitores e pesquisadores que estão sintonizados com os livros e sua infinita magia....



robsongurgelrgu Linda demais, atendimento super excelente



Confira o post dos comentários

## Sua Unidade ideal para desacelerar a rotina

Rodeado por uma reserva natural de mata atlântica, Minas Country oferece estrutura e atividades ideais para relaxar durante a semana



minas  
Country

Entre a correria dos compromissos e a velocidade dos dias úteis, encontrar tempo e espaço para desacelerar pode parecer um desafio e tanto. Ir ao trabalho, levar e buscar os filhos na escola e nas atividades extracurriculares, encaixar atividades de lazer na rotina... A oportunidade de conciliar o dia a dia com o bem-estar pode parecer um privilégio distante, mas, para os nossos associados, esse respiro está mais próximo do que se imagina.

Cercado por uma densa vegetação nativa, com clima refrescante e uma proposta diferente das demais Unidades urbanas, o Minas Country se apresenta como o local ideal para se transformar a rotina semanal em uma experiência de lazer, reconexão e recarga de energias. Sua localização, a menos de 30 minutos de distância do Minas I e 20 minutos de distância do Minas II, o transforma em um verdadeiro oásis de tranquilidade em meio à metrópole de Belo Horizonte.

.....

**A melhor parte é que todos os associados do Minas Tênis Clube, com acesso às Unidades I e II, têm o direito de frequentar o Country, sem nenhum custo adicional.**

.....



Equipada com diversificadas atrações, a Unidade campestre apresenta uma estrutura completa para a prática de esportes: ao todo, são sete quadras de tênis, quatro quadras de *beach tennis*, quadras de *pickleball*, peteca e poliesportivas, além de dois campos de futebol, sendo um deles nas dimensões oficiais de jogo. O espaço também inclui diversas opções de lazer em família e bem-estar, contando com o maior toboágua entre as Unidades do Minas, arborismo, tirolesa, escalada, trilhas, saunas, piscinas aquecidas com água de fonte natural, Espaço da Criança e 13 churrasqueiras.



Com 1,4 km e 2,2 km de extensão, as duas trilhas são incríveis opções de se exercitar em contato com a natureza

## Minas em Movimento



As saunas masculina e feminina da Unidade são de uso gratuito de todos os associados e funcionam às quartas-feiras, das 14h30 às 22h; aos sábados, das 8h30 às 21h; e aos domingos e feriados, das 8h30 às 19h

Sâmara Oliveira

### Que tal um churrasco?

A diversidade de espaços de convivência do Minas Country é capaz de transformar toda reunião familiar e entre amigos em um momento único e inesquecível. As 13 churrasqueiras, distribuídas pelo Clube, dão aos sócios a oportunidade de celebrar ocasiões especiais e de variar a rotina no Minas, com todo o conforto e privacidade necessários para esses momentos.

Para aumentar a comodidade e as opções de consumo da família minastenista, o setor de Alimentos e Bebidas oferece aos sócios diferentes opções de kits de churrasco, capazes de atender a todos os tipos de encontros. Confira, ao lado, as informações sobre cada kit:

As 13 churrasqueiras estão à disposição dos associados.

Os espaços podem ser reservados pelo telefone (31) 3517-3050, e os kits de churrasco solicitados pelo telefone (31) 3516-3085, sempre com, pelo menos, 24h de antecedência

#### Kit de churrasco 1 (para 10 pessoas)

alcatra para grelha (1,2kg), cabeça de lombo (800g), linguiça toscana (800g), asinha de frango (800g), pão de alho (5 unidades) e farofa de bacon (1kg) – **R\$ 170**

#### Kit de churrasco 2 Premium (para 10 pessoas)

picanha nobre (1,2kg), cabeça de lombo (800g), linguiça toscana (800g), tulipinha (meio da asa) (800g), coraçãozinho (800g), pão de alho (5 unidades) e farofa de bacon (1kg) – **R\$ 295**

#### Kit de churrasco 3 (para 15 pessoas)

alcatra para grelha (1,8kg), cabeça de lombo (1,2kg), linguiça toscana (1,2kg), asinha de frango (1,2kg), pão de alho (10 unidades) e farofa de bacon (1,3kg) – **R\$ 285**

#### Kit de churrasco 4 Premium (para 15 pessoas)

picanha nobre (1,8kg), cabeça de lombo (1,2kg), linguiça toscana (1,2kg), tulipinha (meio da asa) (1,2kg), coraçãozinho (1,2kg), pão de alho (10 unidades) e farofa de bacon (1,3kg) – **R\$ 470**

Sâmara Oliveira



### Ponto de encontro dos peladeiros

No topo da Unidade, o campo de futebol, popularmente conhecido pelos minastenistas como “Campão”, é palco de partidas entre os associados praticantes da modalidade que é a grande paixão do povo brasileiro.

Às quartas-feiras, o espaço promove a tradicional “pelada”, com início às 16h e término entre 21h e 22h. Para participar, basta preencher seu nome na lista disponível no quadro de avisos do campo de futebol, próximo ao horário de início dos jogos, ou preencher a mesma lista antecipadamente, na portaria da Unidade, nos períodos da manhã e início da tarde. A dica da vez é de que, para garantir seu lugar nos jogos, é necessário chegar cedo e colocar seu nome na lista. A mesma instrução vale para as peladas aos sábados e domingos, que iniciam às 8h, quando é feito o sorteio para definir os dois primeiros times.

**A pelada no Campão é sucesso entre os sócios**

Não se deixe enganar pelo nome! A “pelada” está de portas abertas para receber todos os minastenistas. Fique de olho nas regras da disputa, que também estão afixadas no quadro de avisos do Campão:

- O horário dos jogos é escalonado para atender o maior número de praticantes: das 16h às 17h, sócios com mais de 50 anos (“Pelada dos Milionários”); das 17h às 19h, sócios a partir dos 40 anos; e das 19h em diante, para associados maiores de 15 anos.
- As equipes devem sempre revezar: o time derrotado dá lugar ao de fora, e o time que vencer duas partidas seguidas também deve sair para descansar.
- A disputa deve ser sempre sadia e em clima amistoso: o jogador advertido com um cartão amarelo deve cumprir um tempo fora do jogo, o jogador que receber um cartão azul fica sem poder jogar no restante do dia, e o jogador expulso com um cartão vermelho só poderá voltar a jogar na semana seguinte.



## Minas em Movimento

### Um refúgio natural dentro da cidade

Patrimônio de preservação dos minastenistas com quase 150 mil m<sup>2</sup> de mata nativa, o Minas Country foi reconhecido, em 2002, como Reserva Particular do Patrimônio Natural (RPPN), além de ser o primeiro espaço urbano de Minas Gerais a receber o título de Área de Soltura de Animais Silvestres, pelo Ibama. Ou seja: uma grande oportunidade para os sócios cuidarem de si em contato com a natureza.

E não é necessário dedicar a maior parte do seu dia com deslocamentos e outras providências para aproveitar todas as oportunidades de lazer, esporte e relaxamento do Minas Country. A Unidade, localizada no bairro Taquaril, na região leste de Belo Horizonte, abre seus portões a todos os sócios do Minas Tênis Clube semanalmente, de terça-feira a domingo. Que tal seguir as dicas apresentadas e criar um momento de bem-estar na sua semana? Estamos te esperando!

### Fique de olho no horário de funcionamento do Minas Country e inclua no seu dia a dia!

Segunda-feira: fechado  
Terça, quinta e sexta-feira: 9h às 17h  
Quarta-feira: 9h às 22h  
Sábado: 7h às 21h  
Domingo e feriado: 7h às 19h



Piscina de baixo com o maior tobogã do Minas



Piscina de cima é rodeada por serra e tem vista para as quadras esportivas



Quadras esportivas ambientadas pelo verde

atendimento acessível  
sob demanda



# Renoir

## na Casa Fiat de Cultura

A arte onde a vida  
acontece.

Renoir chega a Minas com  
toda a delicadeza de seu olhar.

A maior coleção de Renoir da  
América Latina sai do MASP pela  
primeira vez e chega à Casa Fiat  
de Cultura, em um evento inédito  
para Belo Horizonte.

Veja de perto pinturas e a  
escultura da Vênus Vitoriosa,  
além de vivenciar a sala imersiva  
projetada especialmente pela  
Casa Fiat de Cultura para você  
entrar no universo sensível do  
artista e descobrir a beleza dos  
afetos cotidianos.

10.3–10.5  
2026

**ENTRADA GRATUITA**

Terça a sexta-feira, das 10h às 21h

Sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h

—  
[casafiatdecultura.com.br](http://casafiatdecultura.com.br)

20 ANOS  
CASA FIAT  
DE CULTURA

FIAT 50  
ANOS

## O futuro dos clubes na Era Digital

Entre algoritmos e encontros reais, o desafio é inovar sem perder a essência



Bruno Costa Dinelli, gerente de Tecnologia e Inovação do Minas Tênis Clube

Em um mundo cada vez mais conectado, em que aplicativos resolvem tarefas em poucos toques e a experiência digital se torna parâmetro de qualidade em praticamente todos os serviços, os clubes sociais enfrentam um novo tipo de desafio: como se modernizar sem abrir mão daquilo que os torna únicos, o convívio humano.

Para entender esse cenário e os caminhos possíveis, conversamos com Bruno Costa Dinelli, gerente de Tecnologia e Inovação e líder dos projetos de transformação digital do Minas Tênis

Clube. Engenheiro de Controle e Automação, com pós-graduação em Engenharia Digital e Inovação, Dinelli traz na bagagem mais de uma década de experiência em grandes empresas e, mais recentemente, tem conduzido iniciativas estratégicas que integram tecnologia, dados e experiência do associado no Minas.

Belo-horizontino e sócio desde a infância, ele acompanha de perto a evolução do Clube, agora também como agente ativo no movimento que aponta para o futuro: o Minas mais digital. Confira a entrevista a seguir.

---

**Nos últimos anos, a digitalização transformou a forma como as pessoas consomem serviços e se relacionam com instituições. Na sua avaliação, qual é o principal desafio dos clubes sociais para se manterem relevantes na era da hiperconectividade?**

O Minas Tênis Clube, assim como qualquer outra instituição de seu porte e relevância, não pode estar de olhos fechados à transformação pela qual o mundo hoje transita. A digitalização está em todos os cantos. A forma como nós, hoje, independentemente de faixa etária ou contexto socioeconômico, nos relacionamos com prestadores de serviço, fontes de informação e até mesmo outras pessoas, mudou muito nos últimos anos.

O mesmo nível de digitalização disponível em nossas conexões com tudo e todos ao nosso redor é também esperado no Minas, em mesmo nível. Se estamos acostumados a fazer agendamentos online para consultas e serviços, gerenciar nossas finanças e fazer transferências em segundos, tudo isso com poucos “toques” no celular, dentro do Clube não poderia ser diferente.

Temos que lembrar que a essência dos clubes sociais está exatamente na convivência e no senso de comunidade física, que, no caso do Minas Tênis Clube, tem uma forte tradição quase secular. O principal desafio não é o acesso e a disponibilidade de recursos para trazer a tecnologia para dentro dos muros das Unidades, mas, sim, o equilíbrio ideal entre o físico/humano e o digital. E é justamente nesse equilíbrio que o Minas pode se diferenciar: sendo moderno sem perder a essência.

---

**“O principal desafio não é trazer tecnologia, mas encontrar o equilíbrio ideal entre o físico e o digital”**

---

**“A tecnologia deve simplificar e valorizar o tempo do associado, não competir com ele”**

---

**As famílias de hoje têm rotinas cada vez mais dinâmicas e conectadas. Pensando nisso, o Minas Tênis Clube tem investido em iniciativas como o novo site, aplicativo para associados, reconhecimento facial nas portarias e digitalização de serviços, dentro do programa estratégico de transformação digital e da campanha “Minas do Futuro”. Como esse tipo de estratégia contribui para modernizar a experiência do associado nas Unidades?**

A tecnologia deve vir para facilitar e não complicar a experiência do associado. O foco principal da transformação digital deve estar, por meio de novas ferramentas, em tecnologia e inovação, simplificar e agilizar tudo aquilo que não está relacionado ao real motivo de estar dentro do Clube, valorizando o tempo e a autonomia do associado.

O acesso pelo reconhecimento facial, por exemplo, além de ser a forma mais segura, é também a maneira mais ágil de entrada na Unidade. Com isso, o sócio tem mais tempo para dedicar ao que realmente importa.

Mas a jornada digital começa antes mesmo do associado chegar ao Clube e não termina quando ele sai. Quando fora do Minas, a camada digital se fortalece e a conexão com a Instituição é mantida por meio do site e aplicativo. Neste momento, sim, devemos entregar uma experiência digital fluida e completa.

**Com o avanço das plataformas digitais e da inteligência artificial, os clubes passam a ter mais dados sobre o comportamento e os interesses dos associados. Como essas informações podem ajudar na gestão, na oferta de atividades e na criação de experiências mais personalizadas dentro do Minas?**

É uma grande mudança quando passamos a tomar decisões estratégicas com base em dados e não em suposições. Quando entendemos

quais modalidades têm maior adesão por faixa etária, em quais horários o Clube é mais frequentado ou quais serviços estão sendo subutilizados, podemos tomar decisões mais assertivas, desde a reprogramação de atividades até a alocação de recursos.

Em um contexto mais recente em que já temos uma quantidade muito significativa de dados, somado ao potencial das novas inteligências artificiais, as possibilidades extrapolam os alinhamentos operacionais e chegam à hiperpersonalização da experiência do associado. Esperamos, cada vez mais, nos comunicar e nos relacionar com cada sócio focando no que é mais relevante para cada um.

**Ao mesmo tempo em que a tecnologia aproxima, existe também o risco de substituir a convivência presencial. Como essa modernização pode equilibrar inovação digital com aquilo que sempre foi a essência do Clube, que é a convivência entre os sócios?**

A tecnologia, quando bem aplicada, não substitui a convivência, mas beneficia. Se o associado consegue resolver burocracias pelo app, ele chega ao Clube com tempo livre para estar com a família, se exercitar e encontrar amigos. Nossa essência será sempre a experiência humana, que acontece nas quadras, nos restaurantes, nas piscinas. O digital serve para amplificar essa experiência, não para substituí-la.

**E como o Minas pode garantir que todos os associados se sintam incluídos e confortáveis no uso dessas ferramentas, especialmente aqueles que têm menos familiaridade com tecnologia?**

A inclusão digital começa com a humildade de reconhecer que nem todos estão no mesmo ponto dessa jornada e que isso não é um problema do associado, mas sim uma questão que nós devemos administrar com toda a atenção.

Na prática, isso significa manter pontos presenciais e centrais de atendimento humano funcionando enquanto os canais digitais amadurecem. Disponibilizar suporte para quem precisa aprender a usar o app ou outras novas ferramentas, desenhar interfaces que sejam intuitivas e acessíveis para pessoas de diferentes gerações e perfis.

**Pensando no futuro, quais caminhos um clube com a tradição e a dimensão do Minas pode seguir para continuar inovando e, ao mesmo tempo, fortalecer seu papel como espaço de encontro e qualidade de vida?**

O Minas tem uma vantagem que nenhuma empresa de tecnologia consegue replicar: uma comunidade real, com história e experiências acumuladas ao longo de décadas. O desafio é usar a força da nossa tradição como um diferencial positivo e não como uma resistência à mudança e inovação. Vejo dois caminhos que se complementam.

Primeiramente, devemos continuar evoluindo a nossa infraestrutura digital e de dados para tomar decisões cada vez mais inteligentes e oferecer experiências mais relevantes ao associado. Segundo, e talvez ainda mais importante, usar a inovação para fortalecer o que o Clube já sabe fazer bem.

Um *Hub* de Inovação, que está nos nossos planos, pode ser não só um espaço de experimentação tecnológica, mas também um lugar onde associados, colaboradores e parceiros co-criam o futuro do Clube. O "Minas do Futuro" faz uso da tecnologia para que as pessoas tenham mais tempo e energia para viver exatamente o que um clube deve oferecer: encontros de verdade.

### Minas mais Digital

A transformação digital dos clubes sociais deixou de ser tendência para se consolidar como uma realidade em pleno desenvolvimento. Nesse contexto, o desafio vai além da simples adoção de novas tecnologias. Está na capacidade de integrá-las de forma harmoniosa, preservando aquilo que torna esses espaços únicos: o senso de pertencimento e a vida em comunidade.

A construção de um Minas mais digital, o "Minas do Futuro", demonstra que inovação e tradição não são forças opostas, mas complementares. Quando alinhadas de forma estratégica, ampliam possibilidades e elevam a experiência do associado, tornando-a mais fluida, personalizada e, acima de tudo, mais humana.

# Cada fase importa: a jornada que transforma curiosidade em conquistas.

Quando pensamos em educação, é comum olhar primeiro para os resultados: boas notas, aprovações, conquistas acadêmicas. Mas quem acompanha de perto a formação de milhares de estudantes ao longo dos anos sabe que os números são apenas a parte visível de um processo muito mais profundo. Antes de qualquer chegada, existe um caminho a ser percorrido, e é nele que a educação realmente acontece.

Aprender não é um processo instantâneo. Assim como em qualquer percurso significativo, o que se desenvolve em cada fase influenciará profundamente o que virá depois.

Começamos pelos primeiros anos de vida, quando o aprendizado nasce da curiosidade. A criança explora, pergunta e experimenta o que está à sua volta. Brincar, conviver e descobrir ajuda a construir as primeiras compreensões sobre o mundo. Nesse período, desenvolvem-se as bases emocionais, sociais e cognitivas que vão sustentar toda a trajetória escolar.

Com o passar do tempo, novas habilidades entram em cena. A alfabetização se estrutura e o raciocínio lógico se organiza. O estudante começa a perceber que aprender também envolve persistência, concentração e relacionamento com o outro e consigo mesmo. Nessa fase, surgem os primeiros traços de autonomia: a organização de tarefas, a construção de autoconfiança e a descoberta do prazer de aprender.

Na etapa seguinte, o pensamento se expande. O estudante passa a questionar, argumentar e interligar saberes de diferentes áreas.

A aprendizagem, afinal, é muito mais que a absorção de conteúdos: é adquirir a capacidade de reflexão, análise e construção de pensamento próprio.

Mais adiante, na reta final da educação básica, todo esse percurso começa a ganhar direção. O jovem aprofunda seus conhecimentos, define metas e transforma o estudo em uma maneira de alcançar não apenas objetivos acadêmicos e profissionais, mas também de construir o seu projeto de vida.

Quando olhamos para essa trajetória como um todo, fica claro que grandes resultados não surgem por acaso. Eles são fruto de uma educação construída ao longo do tempo, com pequenos novos estímulos a cada dia, envolvendo escola, estudante e família no mesmo objetivo: a formação de um ser humano íntegro, autônomo e protagonista da própria história.

É nesse percurso contínuo que a escola cumpre um de seus papéis mais importantes, o de não apenas preparar para provas ou resultados imediatos, mas essencialmente contribuir para que seu estudante seja capaz de compreender o mundo, fazer boas escolhas e atuar nele com responsabilidade.

Porque, no fim das contas, toda grande conquista acadêmica começa com algo simples e fundamental, que é a curiosidade de desbravar novos caminhos. Quando a educação valoriza essa busca, ela cumpre seu propósito maior: o de formar melhores pessoas para o mundo.



**Rommel Domingos**  
Sócio fundador do Bernoulli Educação

## Muito mais que relaxamento, o Yoga é o parceiro ideal para o corpo e a mente

Criado na Índia há mais de cinco mil anos, o método do Yoga é reconhecido pelo Ministério da Saúde como uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (Pics), voltada para a promoção do bem-estar, do equilíbrio e da qualidade de vida. Em 2025, o Ministério apontou um crescimento de 290% no número de praticantes entre 2022 e 2024, refletindo o aumento do interesse pela modalidade no Brasil.

Aluna Natália Tarbes  
participa do Yoga Aéreo



Os benefícios são amplos e envolvem aspectos físicos e emocionais. A prática contribui para a redução do estresse e da ansiedade, pode diminuir os níveis de cortisol, melhora o sono, o foco e a concentração. Também atua na postura, amplia a flexibilidade, alivia dores e auxilia na prevenção de doenças. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Yoga ainda pode contribuir para a prevenção de doenças não-transmissíveis, como diabetes e síndromes cardiovasculares.

Para as mulheres, a atividade também tem papel importante ao longo das diferentes fases da vida. A coordenadora do Curso de Yoga no Minas, Flávia Belisário, explica que a prática auxilia na regulação emocional e no cuidado com o corpo. "Nos períodos de tensão pré-menstrual, posturas de relaxamento ajudam nas cólicas e no inchaço. Na gestação, o Yoga prepara o corpo para o parto e fortalece a conexão entre mãe e bebê. No climatério, melhora o sono e se torna um momento de autocuidado", explicou.

Praticar Yoga também pode proteger o cérebro contra o declínio cognitivo, segundo estudo realizado pelo Instituto Irsaelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, da Universidade Federal do ABC e da Harvard Medical School. A pesquisa aponta que mulheres idosas praticantes da atividade possuem um córtex pré-frontal mais espesso em regiões associadas à memória. Isso quer dizer que, da mesma forma que o músculo cresce com a atividade física, o cérebro pode apresentar adaptações positivas com a prática.



Yoga Balance inclui posturas mais dinâmicas

Alessandra Torres

A variedade de modalidades é um dos fatores que ampliam o alcance da prática. No Minas, o curso oferece diferentes opções que atendem públicos diversos, com aulas que vão do relaxamento ao trabalho mais intenso de força e resistência. "A prática é um momento de presença e conexão. As modalidades refletem essa diversidade e acolhem diferentes perfis, sempre com o objetivo de integrar corpo e mente", destacou Flávia.

No Minas, o Curso de Yoga abrange nove modalidades. Algumas são indicadas para todos os sócios entre 12 e 85 anos. São elas: Yoga Suave, Balance, Restaurativa e Práticas Corporais Chinesas. Outras são direcionadas para alunos de 13 a 65 anos: Yoga Kurunta, Fit, Aéreo, Flow e Yoga com Bola. Todas elas são complementares, mas cada uma tem suas peculiaridades. Veja detalhes:

- **Yoga Suave:** Prática leve para maiores de 65 anos ou para quem busca suavidade.
- **Yoga Balance:** Aula intermediária. Posturas corporais, exercícios de respiração, meditação e relaxamento.
- **Práticas Corporais Chinesas:** Exercícios suaves que promovem equilíbrio e aliviam dores.
- **Yoga Restaurativa:** Focada no relaxamento profundo do corpo e da mente.
- **Yoga Kurunta:** Utiliza cordas e a parede para auxiliar na construção das posturas.
- **Yoga Flow:** As posturas dinâmicas se conectam em um fluxo contínuo com a respiração.
- **Yoga com Bola:** Utiliza a bola para melhorar equilíbrio, estabilidade e força do core.
- **Yoga Fit:** Combina posturas com pesos para trabalhar resistência e fortalecimento.
- **Yoga Aéreo:** Prática com tecido suspenso que permite posturas no solo e no ar de forma desafiadora.

Entre as novidades, o Yoga Aéreo foi incluído no programa Corpomente em 2025 e tem atraído novos alunos. A modalidade utiliza um tecido suspenso para a realização das posturas, promovendo alongamento, fortalecimento e alívio na coluna. Segundo a gerente da Academia do Minas, Cristiane Vasconcelos, a proposta amplia as possibilidades da prática. "A inclusão do Yoga Aéreo traz novas experiências, com mais ludicidade e relaxamento, atendendo a uma demanda crescente dos alunos", afirmou.

Para quem pratica, os resultados são percebidos no dia a dia. Natália Tares, de 43 anos, encontrou no Yoga sua principal atividade física e mantém uma rotina frequente no Minas. "Hoje pratico Yoga Aéreo, Kurunta e Yoga com Bola e, com isso, consigo me exercitar praticamente todos os dias. Para mim, o Yoga é fundamental, porque além de ser um momento de foco e concentração, é desafiador. Não é só respiração, envolve superar limites, trabalhar corpo e mente ao mesmo tempo", contou.

Ela também destaca o impacto da prática na forma como encara a rotina. "A cada aula, somos incentivados a valorizar pequenas coisas do dia a dia, como um momento com os filhos ou acordar com saúde. O Yoga traz essa consciência e ajuda a enxergar o que muitas vezes passa despercebido. E tudo isso aliado a uma atividade física que não é repetitiva, pelo contrário, está sempre propondo novos desafios", disse a sócia.



Eumara Barbosa Silva, de 56 anos, também destaca os benefícios. "Tive contato com o Yoga por meio da minha mãe, que se tornou professora ao longo dos anos. Ver as mudanças em sua vida fez com que eu me interessasse pela prática, não só do ponto de vista físico e mental como científico. O Yoga me traz mais concentração, clareza mental, quebra a rigidez provocada pela minha profissão, podemos movimentar energias e emoções estagnadas, sem falar nos benefícios para o corpo, como flexibilidade, relaxamento e principalmente respirar adequadamente. Respirar com consciência é vida!"

Além da prática regular, o Yoga também tem sido incorporado por atletas e esportistas como complemento ao treinamento. A técnica contribui para a consciência corporal, melhora da respiração e controle emocional, fatores que impactam diretamente o desempenho e a recuperação. Esse movimento reforça o papel do Yoga como aliado não apenas do bem-estar, mas também da performance.

No Minas, o Curso de Yoga está disponível nas Unidades I e II, e há vagas abertas. As matrículas podem ser feitas pelo aplicativo ou presencialmente, na Recepção de Cursos e Academia. A prática se consolida como uma das formas de cuidar do corpo e da mente, integrando movimento, respiração e atenção no presente.



Eumara Barbosa Silva em seu momento de autocuidado



Momento de concentração no Yoga Free

Alessandra Torres



Yoga Aéreo, modalidade recém incluída no programa do curso

## Lazer 60+: Cabeça de Prata promove bem-estar e a autoestima dos sócios



Pioneiro entre os clubes socioesportivos, o Programa Cabeça de Prata é dedicado aos associados do Minas com mais de 60 anos e oferece, mensalmente, uma agenda especial repleta de atividades. A programação inclui passeios, festas, viagens e momentos de celebração que estimulam a convivência, o bem-estar e a qualidade de vida.

Mais do que participar das atividades do Clube, trata-se de um grupo que valoriza cada experiência vivida: pessoas que cultivam novas amizades, redescobrem espaços e aproveitam intensamente essa fase da vida, marcada por histórias, aprendizados e uma rica bagagem de memórias.

### A experiência em forma de história

Neide Xavier tem 87 anos e é sócia do Minas há mais de 60 anos. Com vida ativa e apaixonada por atividade física e dança, ela não perde um evento do Cabeça de Prata, além de sempre divulgar o programa para os demais sócios que ainda não participaram das atividades. "Eu conheço tanta gente aqui, sou muito fácil de fazer amizade. Já fiz propaganda do Cabeça de Prata até na sauna para pessoas que não conheciam ainda de perto o programa. Depois que conhecem, ainda vêm me agradecer!"

O Minas conta com mais de 15 mil sócios acima de 60 anos. Exclusivamente para eles, o Cabeça de Prata promove 40 eventos e atividades anuais, que priorizam a socialização e o lazer.

A associada se diz uma mulher independente e muito alegre. Ela ama dirigir, resolver seus próprios problemas e estar sempre em movimento. No Minas, além de participar de toda a programação do programa, ela pratica natação, nada dois mil metros em 1h, é aluna da musculação e ama ir ao Cinema do Centro Cultural Unimed-BH Minas.

Sobre autovalorização e autocuidado, Neidinha (como é conhecida por todos) entende e muito! Para ela, o Cabeça de Prata é uma alegria e uma das melhores iniciativas criadas no Clube. "É a oportunidade perfeita para reunir pessoas que celebram uma fase carregada de histórias e emoções". Com certeza, pessoas como a Neidinha são inspiração para enxergar o futuro com mais carinho e determinação!

**Apaixonada pela vida e pelo Minas, Neide Xavier é participante assídua das atividades do Cabeça de Prata**



## Entre gerações

Para a sócia Cléa Márcia, de 66 anos, o Cabeça de Prata sempre foi um desejo. Antes de completar 60 anos, ela acompanhava de perto sua mãe nas atividades do programa e não via a hora de ter a idade mínima para começar a fazer parte. Porém, o início desse novo ciclo coincidiu com a chegada da pandemia de Covid-19, o que adiou temporariamente a realização desse plano. Assim que as atividades foram retomadas, Cléa não perdeu tempo e logo passou a integrar a programação do grupo. "Eu acho muito importante o Clube proporcionar isso pra gente e nos acolher. A gente ainda tem muita vida!"

Uma de suas programações favoritas é a Tarde Dançante, evento realizado toda última quarta-feira do mês no Salão da Sede Social do Minas I, para celebrar os aniversariantes com música ao vivo, dança, serviço de bar e de *buffet* e muito mais. "A gente se reúne, comemora os aniversariantes do mês, come bolo, os aniversariantes ganham espumante pra brindar, sorteios, que no último, inclusive, eu ganhei e amei", disse a sócia.

Para se manter ativa no dia a dia, Cléa também tem uma paixão no Minas que é o vôlei. Ela integra a equipe Vôlei Ouro que conta com participação de associadas 50+. Apesar de não ser um evento do programa, é uma forma que a sócia encontrou de praticar atividade física no Minas de um jeito muito unido e divertido. "A turma, o relacionamento bacana que temos, o esporte em si. É um *hobby* maravilhoso, não consigo viver sem".

Assim como Neidinha, Cléa sempre aconselha outros sócios a participarem do programa, além de reforçar que tem amigas que ainda não chegaram aos 60 anos, mas já querem logo completar a idade para fazer parte.

**“Todo dia tem uma coisa nova pra ver, aprender e viver com o Cabeça de Prata!”**

Neide Xavier,  
87 anos



Cléa Márcia participa dos eventos do Cabeça de Prata por influência da mãe

### Saúde mental na terceira idade

Cristiane Santos, psicóloga do esporte do Minas, traz alguns pontos importantes do porquê a vida ativa para as pessoas idosas é tão importante. "Uma rotina ativa e social ajuda a encontrar um propósito e, dessa forma, um senso de produtividade e utilidade, contribuindo para a prevenção da ansiedade e da depressão. Além disso, estimula o cérebro de maneira cognitiva, como na tomada de decisão e na memória".

E o Cabeça de Prata, que é um programa dentro do pilar Lazer, proporciona esse espaço de entretenimento para o público acima de 60 anos com muita dedicação, pois não se trata apenas de passeios, viagens e eventos, mas uma construção de laços e a fomentação das interações sociais que são tão importantes nessa fase.

**“Não percam tempo! O Cabeça de Prata é muito bom! Nos deixa até mais jovens!”**

Eventos sociais temáticos são destaque da programação

Cléa Márcia, 66 anos

**“Atividades de lazer e convivência criam espaços de encontro, troca de experiências e construção de vínculos. Quando a pessoa participa de grupos, oficinas ou encontros sociais, ela passa a compartilhar histórias, rir, aprender coisas novas e sentir que faz parte de algo maior. Isso fortalece o sentimento de pertencimento, que é uma necessidade psicológica básica em todas as etapas da vida”**

Cristiane Santos,  
psicóloga no Minas



# 4ª Campanha DO CUIDADO AUDITIVO

Cristiane também destaca quatro benefícios que o Programa Cabeça de Prata pode trazer para as pessoas idosas:

- 1 – Maior autonomia e independência, o que impacta diretamente a qualidade de vida.
- 2 – Ampliação da rede de apoio social, reduzindo vulnerabilidades emocionais.
- 3 – Estímulo ao aprendizado contínuo, algo essencial para manter o cérebro ativo.
- 4 – Aumento do senso de propósito e de participação na comunidade.

Para fazer parte do Programa Cabeça de Prata, basta o associado ter mais de 60 anos, acompanhar a programação no site do Minas e nos canais digitais para participar dos eventos. Esperamos você!

Em Março e Abril cuide da sua saúde auditiva com excelência e aproveite as condições exclusivas da Campanha da Audição! Exames audiológicos, orientação com especialistas e a melhor tecnologia em aparelhos auditivos do mercado.



É CUIDADO. É QUALIDADE DE VIDA. COM CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS.



Atividades incentivam o movimento e a socialização

Você pode conferir a programação completa do Lazer (incluindo a do Cabeça de Prata) – siga o @minastenisclube no Instagram e no Facebook e acesse a agenda no site!



Veja a agenda de eventos de abril



Siga o @minastenisclube no Instagram



mais60



Agende seu horário!

(31) 99732-7855 (31) 3070-8329

## Dez anos de vozes e potências

Em 2026, o projeto Uma Voz, Um Instrumento completa dez anos de história no palco do Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas. Criado para valorizar a música brasileira em apresentações intimistas, o projeto se consolidou como uma das iniciativas autorais do Minas Tênis Clube para fortalecer a programação cultural da cidade.



Bianca Aun

### Lô Borges no "Uma voz, um instrumento" de 2025

Idealizado pelo produtor Pedrinho Alves Madeira, o Uma Voz, Um Instrumento nasceu a partir de uma proposta relativamente simples e, ao mesmo tempo, desafiadora. São grandes nomes da música brasileira em apresentações intimistas, com shows geralmente inéditos, criando uma experiência de proximidade entre artista e público.

"Brinco que o Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas é quase uma extensão da minha casa. Já tinha trabalhado nele antes do projeto e ficado admirado com sua estrutura. Ele tem uma qualidade técnica e acústica que pede um show intimista", explicou Pedrinho Alves Madeira. "Minha ideia sempre foi tirar o artista da zona de conforto, com criações exclusivas para o Minas, e levar ao público algo fora do óbvio, criando uma intimidade entre os dois". Para ele, o espaço é fundamental para a identidade do projeto: "é o meu teatro favorito", resumiu.

### Almério em show intimista criado para o projeto

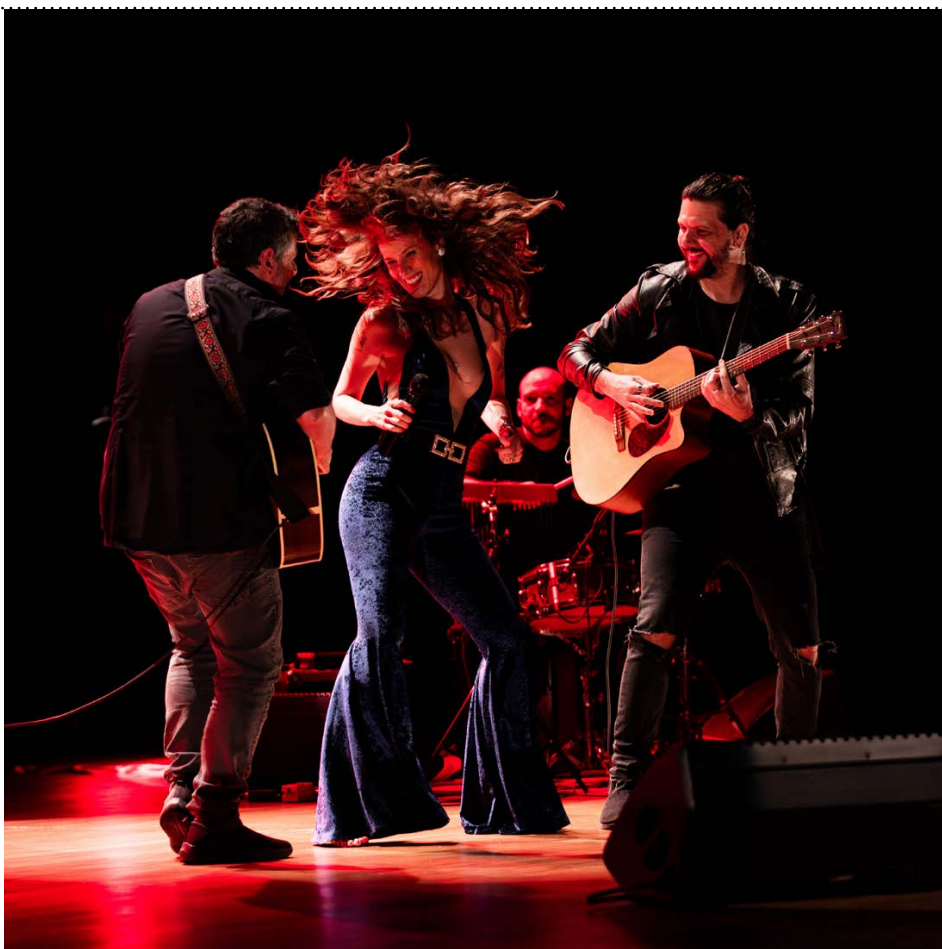


## Um projeto do Minas para a cidade

Desde o início, o Uma Voz, Um Instrumento foi pensado como uma parceria entre o produtor e o Minas. Segundo Pedrinho, a realização só se tornou possível graças à abertura do Clube para desenvolver uma programação própria. "Todo espaço cultural deveria ter um projeto para chamar de seu", afirmou. "Criei esse projeto para o Minas. É muito importante quando você tem um parceiro que realiza aquilo que você imagina – no Minas, tenho essa pessoa representada pela Wanderleia [Wanderleia Magalhães, gerente de Cultura do Clube]".

A cantora Ana Cañas já participou do projeto duas vezes. "Os próprios artistas gostam de participar e conversam com os outros sobre esses shows especiais", afirmou Pedrinho Alves Madeira

Sâmara Oliveira



Sâmara Oliveira

Essa parceria também é destacada pela gerente Wanderleia Magalhães, que acompanhou o desenvolvimento do projeto ao longo da década. "Este modelo de show, com uma banda menor, é o que permite viabilizar apresentações especiais. Muitas vezes não são espetáculos de turnê, mas sim montados especificamente para o projeto".

"Quando um espaço cultural trabalha apenas com locação, você depende muito do que os produtores trazem. Com projetos próprios, a gente consegue garantir uma certa autoria da programação, trazer artistas que não estariam naturalmente em cartaz e manter um controle de qualidade", afirmou a gerente. Segundo ela, nesse aspecto, o Centro Cultural Unimed-BH Minas aposta em uma programação "autoral" diversa, com outras iniciativas, como a Série de Concertos MTC, que tem direção artística de Celina Szrvinsk, o FESTA – Festival de Teatro e Artes, que tem curadoria de Leonardo Fernandes, e o Letra em Cena, liderado por José Eduardo Gonçalves, além do Sarau MTC, cujo foco é trazer para os palcos novas vozes da música.

Em todas essas propostas, o objetivo é que o Teatro esteja aberto para todos, uma visão que dialoga com a missão do pilar de Cultura do Clube. "Não é uma programação criada apenas para o público minastenista, mas sim uma forma de fomentar a cultura e expandir nossas atividades para além do Minas", contou Wanderleia.

# ZÉLIA DUNCAN

## Encontros memoráveis

Ao longo de dez anos, o projeto reuniu artistas de diferentes gerações e estilos da música brasileira. Para Pedrinho Alves Madeira, um dos méritos da iniciativa é justamente a disponibilidade dos artistas em reinventar seus shows. "Sempre tivemos muita sorte com o elenco escolhido e com a delicadeza dos artistas, que nunca se incomodaram em adaptar repertório ou acrescentar músicas a pedido nosso. Cada apresentação que chega ao palco do Minas vira uma experiência nova, pelo menos em Belo Horizonte".

Entre os momentos marcantes, ele lembra da apresentação de Zélia Duncan, que abriu o projeto. Outro destaque foi o show do pernambucano Almério, em 2025. "Foi um show de encomenda, voz e violão. Pedi para ele cantar uma música do Lô Borges e ele incluiu duas no repertório. Foi um show perturbador, no melhor sentido".

O projeto também foi palco de apresentações históricas, como uma das últimas passagens de Angela Maria por Belo Horizonte. "Foi o último show dela na cidade", recordou Pedrinho. "Ela estava muito feliz de voltar ao teatro e a plateia reunia várias gerações".

Para Wanderleia, alguns encontros também ficaram gravados na memória. Entre eles, a apresentação de Lô Borges, artista central da música mineira. "Foi um dos últimos shows que ele fez e, para quem é de Belo Horizonte, tem um significado muito especial. É um artista que faz parte da nossa trilha sonora pessoal".



Zélia Duncan foi a primeira artista a se apresentar no projeto, em 2016 (peça de divulgação da época)

## Uma década de música brasileira

"É muito difícil um projeto cultural chegar a essa marca", contou Pedrinho. Para celebrar, a edição deste ano traz uma programação especial. Além do ineditismo de vários shows, como o de Dori Caymmi com sua sobrinha Alice, em homenagem ao Clube da Esquina, realizado em março, em 2026, cada apresentação abre espaço para homenagens a artistas que já passaram pelo palco do projeto.

"A ideia não é olhar para trás de forma saudosista", explicou Pedrinho. "É mostrar a música brasileira da melhor maneira possível, para todas as gerações e com a melhor qualidade técnica". A programação inclui Otto em homenagem a Luiz Melodia; o show "Divino Maravilhoso", em que Patrícia Ahmaral convida Sergio Pererê, Pedro Morais e Felipe de Oliveira – em homenagem às parcerias de Caetano Veloso e Gilberto Gil; o show "Amorosa e Esgotada", em que Tiê convida Vitor Santana, em homenagem a Angela Ro Ro; e, por fim, Zeca Baleiro e Swami Jr. interpretam Dolores Duran em homenagem a Angela Maria.

"Zeca Baleiro era um artista que a gente queria trazer há muito tempo", contou Wanderleia Magalhães. "Ele já participou de outro evento do Minas, mas nunca tinha feito um show próprio aqui. Então será uma forma muito bonita de comemorar os dez anos".

Essa diversidade estética, segundo Pedrinho, sempre foi um princípio da curadoria. "A programação contempla várias tribos, gerações e estilos. É bem a cara do Minas e do projeto".

PATROCÍNIO MASTER



CRIAÇÃO E PRODUÇÃO



PROMOÇÃO



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



REALIZAÇÃO



APOIO



# TRADIÇÃO, CUIDADO E CONFIANÇA EM UM SÓ LUGAR

O LABORATÓRIO SÃO PAULO

ESTÁ DE VOLTA AO MINAS TÊNIS  
CLUBE COM MAIS COMODIDADE  
PARA VOCÊ.



Com quase **90 anos** de história em Belo Horizonte, o **Laboratório São Paulo** retorna ao Minas Tênis Clube com uma unidade pensada para tornar o cuidado com a saúde ainda mais simples no seu dia a dia.

Aqui, você encontra rigor técnico, tecnologia avançada e atendimento humanizado, com a qualidade e a confiança que fazem parte da nossa trajetória.

Agora, realizar seus exames pode ser tão fácil quanto incluir mais um compromisso na sua rotina no clube.



**Coleta  
de exames  
laboratoriais**



**Exames  
genéticos**



**Testes  
de DNA**



**Coletas  
micológicas e  
microbiológicas**



Abra a  
câmera do  
seu celular  
p/ acessar

Atendimento com ou sem agendamento | Segunda a sexta: **7h às 16h** | Sábado: **7h às 11h**



# caixa-paisagem

THAÏS HELT



## Paisagens encaixadas

Sâmara Oliveira

Exposição  
reverência  
obra da  
mineira  
Thaïs Helt

Uma travessia sensorial e conceitual pela última década de trabalho da artista mineira Thaïs Helt pode ser percorrida na Galeria de Arte do Centro Cultural Unimed-BH Minas. A exposição “Caixa-Paisagem” reúne trabalhos que evidenciam a expansão da gravura para o campo tridimensional, marcas de sua estética. Com trajetória consolidada na litografia e papel fundamental na formação de artistas por meio da histórica “Oficina 5”, Thaïs Helt transforma papel, pedra, carvão e ouro em estruturas que ultrapassam os limites da impressão tradicional.

A exposição é organizada em três núcleos – Zona Branca, Zona Negra e Zona de Cor. O branco evidencia o gesto e a abstração; o negro remete às camadas minerais e à paisagem montanhosa de Minas Gerais; e a cor manifesta a memória reinventada por meio de objetos coletados e ressignificados pela artista.

“Thaïs é uma das grandes mestres da gravura e da litografia no Brasil. É este o trabalho dela, essencialmente. Sempre optando por essa linguagem, embora eu a veja como uma artista do gesto. Ela subverte o bidimensional, optando,

aos poucos, pela terceira dimensão – por esta provocação do gesto”, contou a curadora da mostra, Marília Panitz. “Ao organizar a exposição nos citados três núcleos, pensamos em trazer a obra dela como manchas urbanas, com contornos pouco delimitados. Assim, não queremos que o percurso fique explicado, mas damos pistas para que o público reflita e crie narrativas a partir das provocações propostas pela artista”, afirmou.

Entre as séries apresentadas estão “O Enigma da Fuga”, “Ouro Negro” e “Quase um Museu de Objetos Esquecidos – Não Precisa me Explicar. É

por Isso que Vim Até Aqui". "Caixa-Paisagem" apresenta, ainda, uma obra inédita, pensada por Thais ao revisitar a última década de seu trabalho, "quase inspirada pelo percurso da exposição", nas palavras da curadora. As caixas-vitrines, desenhos, livros-objeto e instalações funcionam como arquivos poéticos e microcosmos narrativos, convidando o público a reconhecer suas próprias paisagens interiores. "Caixa-Paisagem" é uma exposição realizada em parceria com o Instituto de Pesquisa e Promoção à Arte e Cultura (Ipac), com patrocínio do Instituto Unimed.



Sâmara Oliveira

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



## 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](http://www.primeseniorcuidadores.com.br)



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



## Vôlei Feminino

Com o fim da fase classificatória da Superliga Feminina, o Gerdau Minas chega aos *playoffs* mais forte do que nunca. A equipe se manteve na parte de cima da tabela durante toda a fase classificatória e, em abril, inicia uma nova etapa rumo ao grande objetivo da temporada: o hexacampeonato.

Figurando entre as melhores atacantes e bloqueadoras da competição, a central Julia Kudriess é peça-chave na equipe liderada pelo técnico Lorenzo Pintos. "Estamos muito motivadas para iniciar a fase decisiva da Superliga. Nos dedicamos ao máximo dentro e fora das quadras para fazer uma boa campanha classificatória, e agora o sonho do título está cada vez mais perto", afirmou a atleta, eleita a quinta melhor jogadora de vôlei do mundo pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB).



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.



Pedro Teixeira

## Vôlei Masculino

Tricampeão do Sul-americano de Clubes (1984, 1985 e 1999), o Itambé Minas conquistou mais uma medalha continental na edição de 2026, disputada em Campinas (SP), em março. O time minastenista faturou o bronze ao vencer o Ciudad Voley, da Argentina, no *tie-break*.

O Paredão Azul garantiu vaga no Sul-americano após conquistar o título da Copa Brasil 2025. No Grupo C do torneio continental, o time minastenista estreou com vitória sobre o Deportivo JML, do Equador, por 3 sets a 0, e depois venceu os argentinos do Ciudad, por 3 a 1. Com os resultados da fase classificatória, o Itambé Minas garantiu a primeira posição no grupo e avançou para a semifinal, mas foi superado e, na disputa pelo bronze, voltou a vencer o Ciudad Voley. Agora, o time minastenista concentra as atenções na disputa dos *playoffs* da Superliga.

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

Agora focado integralmente na disputa do Novo Basquete Brasil (NBB CAIXA), o KTO Minas fecha, em abril, a fase classificatória do torneio nacional com seis compromissos importantes, que vão definir os confrontos dos *playoffs*, previstos para a segunda quinzena deste mês. A maratona começa contra o Cruzeiro, em 1º/4, às 19h, na Arena UniBH. Depois, a equipe emenda uma sequência de três partidas no Rio de Janeiro: Vasco, em 4/4, às 16h; Flamengo, em 6/4, às 20h; e Botafogo, em 9/4, às 19h. Para fechar o segundo turno, recebe a Unifacisa, em 12/4, às 11h; e o Fortaleza B. C., em 14/4, às 19h.

Os ingressos e o Passe Minas Storm são disponibilizados pela Sympia. Os torcedores que adquiriram a Camisa da Torcida da temporada 2025/26 têm entrada garantida, já que permite o acesso a todos os jogos do basquete do Minas na Arena UniBH.

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

**KTO**

Projeto para melhoria de vida, impulsionado por tecnologia.



**NAKAL**



## Futsal

O Minas Tênis Clube terá representantes nos Jogos Sul-americanos da Juventude 2026. O treinador Diogo Barros e o atleta Kauã Paiva foram convocados para defender a seleção brasileira Sub-17 de futsal na competição, que será realizada entre os dias 13 e 17 de abril, na Cidade do Panamá, no Panamá.

Considerado um dos principais eventos de desenvolvimento para jovens talentos do continente, o torneio reunirá seleções sul-americanas. A convocação reforça o trabalho de formação desenvolvido pelo Clube na modalidade.

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 48753/23. O técnico Diogo Márcio participa 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

**NAKAL**



**GOVERNO DE MINAS**  
AQUI O TREM PROSPERA.



MINISTÉRIO DO ESPORTE





## Judô

A equipe KTO Minas, mais uma vez, marcou presença no pódio do Circuito Mundial de Judô. A minastenista Gabriela Conceição (52kg) conquistou a medalha de bronze no Grand Prix de Upper, em Linz, na Áustria. Essa foi a segunda medalha da judoca em etapas de Grand Prix. Além do bronze faturado em março, Gabriela tem uma prata que ganhou em Lima, em 2025.

A minastenista celebrou a conquista. "Foi um resultado muito importante para mim e para o Clube, pois reafirmou que estamos no caminho certo. Vamos seguir trabalhando duro e com muita resiliência em busca de resultados ainda melhores", afirmou a atleta do KTO Minas que, até o fechamento desta edição, ocupava a 21ª posição no ranking mundial.

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.



Acompanhe a rotina do KTO Minas



## Natação

A natação do Arezzo Minas marcará presença nos IV Jogos Sul-americanos da Juventude, entre os dias 13 e 20 de abril, na Cidade do Panamá. A técnica Joanna Tosta foi convocada pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) para integrar a comissão técnica da seleção brasileira de natação na competição, reforçando a presença minastenista no evento continental.

Além da treinadora, quatro atletas do Clube representarão o Brasil no torneio: Ana Júlia Amaral, Artur Figueiredo, Cauã Angelotti e Davi Vallim. O evento reunirá jovens promessas do esporte sul-americano e será uma importante oportunidade de melhorarem suas marcas pessoais.

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos aprovado nas Leis Federal: Projetos: Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.045206/2024-92, Olímpico de Natação-Minas Tênis Clube, processo nº 71000.051584/2024-13. Os técnicos Bruno Neves, Joanna Tosta, Hugo Luiz, Livia Caroline e Mariana Pires, 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



MINISTÉRIO DO ESPORTE





## Ginástica Artística

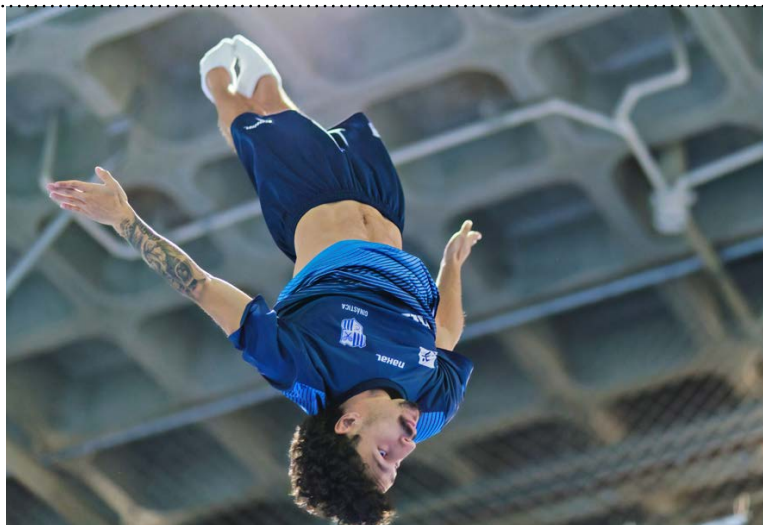
O mês de abril será de compromisso internacional para os ginastas da base do Minas. Os atletas Diogo Silva e Matheus Fernandes, além do técnico Rodrigo Thurler, representarão o Brasil nos Jogos Sul-americanos da Juventude, de 12 a 25 de abril, no Panamá.

Primeiro colocado no quadro de medalhas nas três edições anteriores do evento (Lima 2013, Santiago 2017 e Rosário 2022), o Brasil defenderá sua hegemonia na competição com a ajuda dos minastenistas. A delegação brasileira contará com atletas de 14 a 18 anos, sendo a primeira experiência internacional para muitos deles. Vamos com tudo, garotos!

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



## Ginástica de Trampolim

Abril será decisivo para os atletas das categorias Junior e Elite da Ginástica de Trampolim do Minas. Os ginastas participarão de um estágio de treinamento visando a composição da equipe brasileira para o Campeonato Pan-americano Junior e Elite, em maio, em Medellín, na Colômbia.

Os trabalhos preparativos para a competição internacional serão realizados no Minas e no Centro de Treinamento da Prefeitura de Contagem, com previsão para a segunda quinzena deste mês. Boa sorte, galera. Estamos na torcida!

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 Alexandro Rungue e Silton 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.





## Tênis

O Minas será a casa da principal competição nacional de tênis infantojuvenil. Entre os dias 13 e 24 de abril, as quadras do Centro de Excelência do Tênis, no Minas Country, e do Minas Náutico, serão palco da 2ª etapa do Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI). Segundo a Confederação Brasileira de Tênis (CBT), a competição tem previsão de reunir cerca de 700 atletas de diversos estados brasileiros e vale pontos para o *ranking* nacional da entidade.

O torneio é dividido em duas chaves. Na Chave G1, atletas de 12 a 18 anos entram em quadra até o dia 19 de abril. Já a Chave GA terá jogos entre os dias 19 e 24 de abril. As finais serão no Minas Country. O Clube será representado por cerca de 27 atletas, além de 13 alunos da pré-equipe infantil. Fique por dentro dos resultados no Instagram [@mtcesporte](https://www.instagram.com/mtcesporte) e venha torcer com a gente pelos atletas do Minas!

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 IV, nº 2024.08.0030, Decreto nº 48753/23. Os técnicos Fernanda Ferreira, Dieggo 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

Com foco em manter seu DNA Formador, as avaliações iniciais da temporada da base são um passo fundamental na estrutura do Minas. No início de 2026, a Equipe Multidisciplinar minastenista coleta os dados iniciais dos atletas, dividindo-os em cada área de atuação das Ciências do Esporte. Em seguida, essas informações são processadas, estabelecendo uma base para o desenvolvimento ao longo da temporada, o que permite intervenções mais precisas em cada modalidade.

“A Fisioterapia utiliza os dados para planejar exercícios preventivos e orientar atividades extras para casos de alerta. Psicologia e Nutrição transformam as informações em ações educativas. Por fim, a Preparação Física utiliza os resultados para a elaboração dos planos de treino na Sala de Treinamento de Força (STF), bem como para o acompanhamento longitudinal do Pico de Velocidade de Crescimento (PVC), respeitando o ritmo individual de desenvolvimento de cada atleta”, detalha Cláudio Olivio, coordenador técnico de Ciências do Esporte.



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





# GERDAU

## E GUERREIRAS DE AÇO

*Juntos, com a força do aço Gerdau e a vibração da torcida, vamos em busca de novas conquistas, ponto a ponto, jogo a jogo.*

**PENSOU AÇO,  
PENSOU GERDAU.**



## Bons momentos

O mês de março celebrou o início da temporada cultural minastenista de 2026 com dois importantes eventos: a abertura da exposição "Caixa-Paisagem", de Thaís Helt, na Galeria de Arte do Centro Cultural Unimed-BH Minas, e a edição comemorativa dos 10 anos do projeto literário do Clube, Letra em Cena. O mês também marcou a celebração do Dia Internacional da Mulher promovida pelo Programa Cabeça de Prata no evento "Momento Elas", e, no Náutico, os associados puderam participar e acompanhar a primeira Regata Minas Gerais.

Fotos:  
Alessandra Torres  
Hedgard Moraes  
Orlando Bento  
Sâmara Oliveira

> Exposição  
"Caixa-Paisagem"



> Letra em  
Cena 10 anos



> Momento Elas



Mais fotos do Momento Elas

> Regata Minas Gerais



Mais fotos  
da Regata  
no Náutico



## Sustentabilidade: um compromisso dentro e fora de casa

Passar pela catraca, encontrar amigos pelo caminho, ver as crianças correrem para a piscina enquanto alguém se prepara para uma caminhada ou para uma partida de tênis. Essa é uma cena que se repete diariamente no Minas e que, para muitas famílias, faz parte de uma rotina construída ao longo dos anos.

Por essas e outras razões, muitos de nós definimos o Clube como um segundo lar. Um lugar onde se chega com a mesma naturalidade de quem entra em casa, onde há aconchego e o sentimento de cuidado com os espaços, com os recursos e, sobretudo, com as pessoas. Isso também é sustentabilidade. Ela começa nas atitudes mais simples do cotidiano e ganha força quando se transforma em prática coletiva.

Nesse contexto, o compromisso que cultivamos em casa com boas práticas ambientais também vale para o nosso Clube. Cada gesto contribui para fortalecer essa cultura de responsabilidade compartilhada. Isso aparece, por exemplo, na atenção ao descarte correto de resíduos e no uso consciente das lixeiras destinadas à coleta seletiva. São ações que ajudam a reduzir impactos no meio ambiente e reforçam a importância da participação de todos.

O mesmo vale para o uso responsável da água, da energia elétrica, do papel e de tantos outros recursos presentes na nossa rotina dentro do Minas. Um tempo menor no banho depois da piscina, a atenção ao consumo de água nas dependências do Clube ou o uso consciente de materiais são exemplos simples de como cada pessoa pode contribuir.

Mas a sustentabilidade também passa por outra dimensão igualmente importante: as relações humanas. Ela se constrói no dia a dia, na forma como convivemos, respeitamos o espaço do outro e compartilhamos os ambientes coletivos.

Relacionamentos justos e saudáveis entre pessoas, empresas e o meio ambiente garantem o bem-estar sem comprometer as futuras gerações.

Em um clube que reúne pessoas de diferentes idades, histórias e estilos de vida, cordialidade e respeito são valores essenciais. Não por acaso, como já dizia Tom Jobim, "é impossível ser feliz sozinho".

Viver em comunidade exige atenção aos pequenos gestos que tornam os espaços mais acolhedores para todos. Um cumprimento, um pedido de licença, um agradecimento ou um simples sorriso podem parecer atitudes discretas, mas têm um impacto profundo na qualidade das relações que construímos e, muitas vezes, podem transformar o dia de alguém.

Nossas Unidades são, por excelência, espaços de convivência. Ambientes que estimulam o encontro e permitem que a vida aconteça em um ritmo mais humano, oferecendo uma pausa na correria cotidiana e abrindo espaço para relações mais equilibradas e saudáveis.

Se, para os minastênistas, o Minas é um segundo lar, é natural que os mesmos valores cultivados em casa encontrem continuidade aqui. E que aquilo que aprendemos e vivenciamos no Clube também acompanhe cada um de nós para além dos portões.

Sustentabilidade é isso: cuidar dos lugares que habitamos e das pessoas com quem dividimos a vida. E quando o Clube passa a fazer parte da nossa história cotidiana, esse cuidado deixa de ser apenas uma ideia e se transforma em um modo de viver.

**Por Carlos Henrique Martins Teixeira**  
**Presidente do Minas Tênis Clube**





# 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](http://mpires.com.br)



# CERTIFICAÇÕES CAMBRIDGE



## INSCRIÇÕES ABERTAS

### 09/03 A 22/04

Aproveite os valores do  
**Lote 1 até 11/04**

Certifique seu nível de  
inglês com um **Exame  
Cambridge.**



**ACESSE O QR CODE AO LADO PARA SABER MAIS  
E GARANTIR SUA INSCRIÇÃO.**

Para mais informações, entre em contato com o  
Departamento de Exames.

✉ [exames@culturainglesamg.com.br](mailto:exames@culturainglesamg.com.br)

☎ (31) **3264.2500**

