

minas

Mães e filhos no mesmo ritmo

As festas no
Minas reúnem
gerações e
celebram histórias
que valorizam
a convivência
em família

páginas 26 a 30



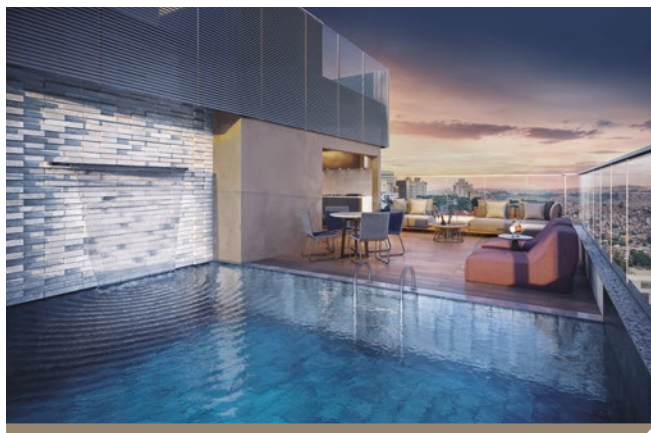
CELEBRE NOVOS COMEÇOS NOS ENDEREÇOS

LANÇAMENTO • LUXEMBURGO



ONE luxemburgo
VIEW

62 A 143 M²
2 E 3 QUARTOS
LAZER NO ROOFTOP



VISITE O DECORADO: AV. RAJA GABÁGLIA, 1203 - LUXEMBURGO

Acesse e saiba mais:



PARA MAIS INFORMAÇÕES: (31) 99281-0084
JANEIROENGENHARIA.COM.BR

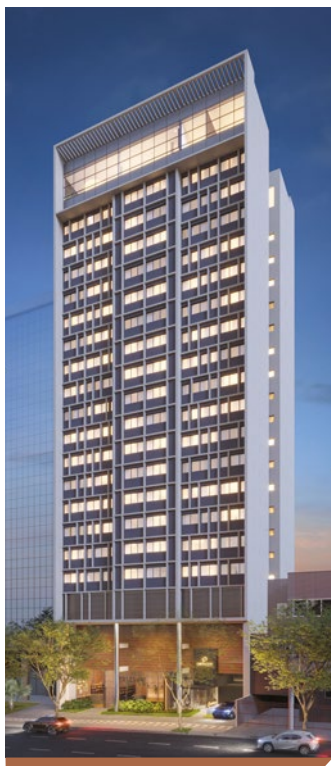
  JANEIROENGENHARIA

S MAIS ESTRATÉGICOS DE BELO HORIZONTE.

EM OBRAS • LOURDES


carbon
by Janeiro Engenharia

**STUDIOS DE
24 A 29 M²**
LAZER NO ROOFTOP



VISITE O STUDIO MODELO:
RUA DOS GUAJAJARAS, 1161 - LOURDES

EM OBRAS • A 3 MIN. DO DIAMOND MALL

JADE

**2 SUÍTES OU
3 QUARTOS**
2 VAGAS
LAZER NO ROOFTOP



VISITE O DECORADO:
RUA CURITIBA, 1419 - LOURDES

OBRAS AVANÇADAS • MUDE EM 2026

 **JARDINS156**

CASAS DE 148 M² • 3 QUARTOS
COM SUÍTE E VARANDA
LAZER COMPLETO

AGENDE UMA VISITA:
AV. JOSÉ DE OLIVEIRA VAZ, 156 - BURITIS



As imagens contidas neste anúncio possuem caráter meramente ilustrativo. O mobiliário e os equipamentos constantes nestas imagens não fazem parte do contrato de compra e venda, uma vez que nesse prevalece apenas os itens que estão especificados no memorial descritivo: CARBON BY JANEIRO ENGENHARIA - R.5 Matrícula 174.041 1º CRIBH. JARDINS 156 - R.4 Matrícula 162.594 1º CRIBH. ONE VIEW LUXEMBURGO - R.35 Matrícula 13.388 1º CRIBH. JADE - R.8 Matrícula 167.890 1º CRIBH. 491.

JANEIRO
ENGENHARIA

UMA EMPRESA DO GRUPO MIP.

Celebração que atravessa gerações

Cássia Cinque



**Carlos Henrique
Martins Teixeira**

.....
Presidente

O mês de maio convida à reflexão sobre presença, convivência e encontros. No Minas, esses valores se manifestam de forma concreta nas experiências compartilhadas entre gerações. A Festa das Mães, um dos principais eventos do calendário do Clube, traduz esse espírito ao reunir famílias em um ambiente de celebração e construção de memórias.

Mais do que um evento, a festa representa a essência do Minas como espaço de lazer entre os minastenistas. Mães, pais, filhos e diferentes gerações dividem o mesmo ambiente, fortalecendo laços por meio do lazer, da socialização e da alegria de estar junto. Os números expressivos de público no evento ao longo dos anos refletem sua relevância, mas é na experiência vivida por cada associado que reside seu verdadeiro significado.

Ao longo de suas nove décadas de história, o Minas consolidou seu papel como um ambiente que acolhe e acompanha seus associados em diferentes fases da vida. A presença das famílias nos eventos e nas atividades do Clube reforça esse compromisso com o bem-estar coletivo e com a valorização das relações humanas.

Celebrar o mês das mães é também reconhecer a importância do cuidado, da dedicação e da construção de vínculos que se fortalecem no cotidiano. No Minas, esses valores ganham forma em cada atividade e em cada momento compartilhado.

Que esta edição seja um convite para viver o Clube em sua plenitude. Boa leitura!

14 Vocação Náutica
Em clima de Copa do Mundo, Campeonato de Futebol movimenta o Clube

20 Radar Educação
Treinar abdômen vai muito além de ter uma “barriga tanquinho”

31 Viva Cultura
Bernardo Sabino conta detalhes sobre a peça “Cartas a um Jovem Escritor”

36 Giro Esportivo
Veja os destaques das nove modalidades do Clube para este mês



14

Alessandra Torres



20

Ronaldo Gutierrez

8 Pega a Visão **26** Rolê do Lazer

12 Minas Tênis Solidário **42** Cliques

18 Parcerias **46** Escuta ativa



31

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 Rohlfs
 Romero Diniz

Superintendente executivo

Yuri Costa Dolabella

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



Edição 248
Maio
de 2026

Foto da Capa:
 Hedgard Moraes
 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 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
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 |

Enfermaria 3517.3030 |

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.

Manifeste-se

A próxima edição da Ouvidoria Perto de Você está marcada para o dia 23 de maio, das 10h às 14h, na varanda do restaurante do Minas Country.

A ação visa aproximar os diretores-ouvidores dos associados, em um momento de diálogo e escuta das manifestações, dúvidas, sugestões, reclamações e elogios acerca de todos os serviços e atividades promovidas no Clube. Participe!



Boas-vindas ao Clube

Os novos integrantes da família minastenista foram recebidos pelo presidente Carlos Henrique Martins Teixeira, pelos diretores e gerentes do Clube, em abril, no salão de festas do Centro de Facilidades da Unidade I. Na tradicional Reunião de Novos Sócios, os membros foram apresentados ao Clube, às Unidades, aos serviços e atividades de esporte, cultura, educação e lazer oferecidos, além de receberem o Guia do Sócio, que contém as principais informações sobre o Minas. Sejam bem-vindos!

Patrono da sinuca

O presidente Carlos Henrique Martins Teixeira recebeu, em abril, o título de Patrono do Salão de Sinuca do Minas I. A homenagem, organizada pelos sócios que frequentam o espaço, valorizou o empenho da Diretoria na transformação do salão, que é referência na sinuca mineira e o ponto de encontro entre os sócios praticantes.

"Me sinto muito honrado e emocionado por receber esta homenagem das mãos dos amigos da sinuca", destacou o presidente. "A construção deste Salão de Sinuca foi algo muito bom de se fazer, porque realizamos a muitas mãos, com toda a comissão da sinuca, foi tudo feito com muito carinho e tranquilidade, e neste momento simbólico aproveito para destacar que essa é uma conquista de todos nós, minastenistas".



Revista do Minas • Maio • 2026

9

 **Bernoulli**
Colégio



Cada fase transforma o jeito de aprender.

No Bernoulli, o conhecimento é o ponto de partida.

Com acolhimento e intencionalidade pedagógica, a aprendizagem evolui com naturalidade — despertando curiosidade, autonomia e interesse em cada etapa.

Assim, o estudante aprende com sentido e constrói, ao longo do tempo, o gosto por aprender.



Viva a experiência Bernoulli



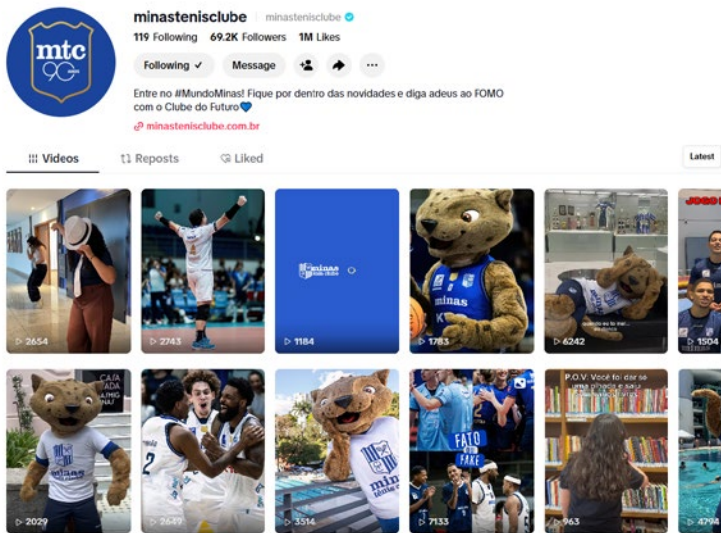
O Minas entrou na trend

O TikTok do Minas passou por uma repaginada. Agora, as publicações e trends trazem mais conteúdos que conectam os quatro pilares do Clube – Esporte, Educação, Cultura e Lazer –, com o intuito de entreter todos os minastenistas. A página na rede social reúne mais de 69 mil seguidores, um milhão de curtidas e segue crescendo.

Para ficar por dentro, pesquise [@minastenisclube](#) no TikTok e comece a seguir para acompanhar todos os conteúdos do Clube na plataforma!



Siga o Minas no TikTok



Viro Vira Virou... viralizou!

Foram 200 mil visualizações, mais de sete mil curtidas, mais de 300 compartilhamentos, mais de 30 salvos e mais de 115 comentários. O Minas entrou na trend da dança da música "Viro Vira Virou", do Grupo Triii, e as métricas não mentem: o post viralizou e foi sucesso total! É claro que o grande protagonista do vídeo é o Max, a mascote mais amada do Brasil, mostrando todo o seu gingado. Você viu? Não tem como não amar!



Aprenda a dançar também



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



 **MPIRES**
Especialistas em higiene profissional

Educação que transforma

Programa do Instituto Minas Tênis Solidário ajuda a desenvolver habilidades escolares nos colaboradores e filhos do Time de Feras



Bernardo, o estudante, e Luiz Sérgio, o voluntário

Desde os seus primeiros passos como Programa, o agora Instituto Minas Tênis Solidário (IMTS) mostrou a que veio com um dos principais aspectos de sua missão: o de levar à comunidade que engloba o Minas os benefícios dos pilares Lazer, Esporte, Cultura e Educação.

Por meio do Reforço Escolar Solidário, que teve início em 2021, o IMTS passou a atender o Time de Feras, como é carinhosamente apelidado o corpo de colaboradores do Clube, e os Ferinhas, como são conhecidos os seus filhos, em um programa de acompanhamento escolar do próprio Instituto.

A trajetória de Bernardo Figueiredo, filho da consultora interna de gestão integrada do Minas, Juliana Ordones, é um dos exemplos de que a junção de elementos como interesse, disposição, empatia e, principalmente, amizade, compõem uma fórmula de sucesso capaz de transformar realidades.

Bernardo, 15 anos, iniciou no projeto em 2024, após enfrentar dificuldades em Língua Portuguesa. "Fiquei sabendo do programa pela minha mãe e vi nisso uma chance de melhorar", disse o jovem. Foi neste mesmo ano que o caminho dele se cruzou com o do professor voluntário

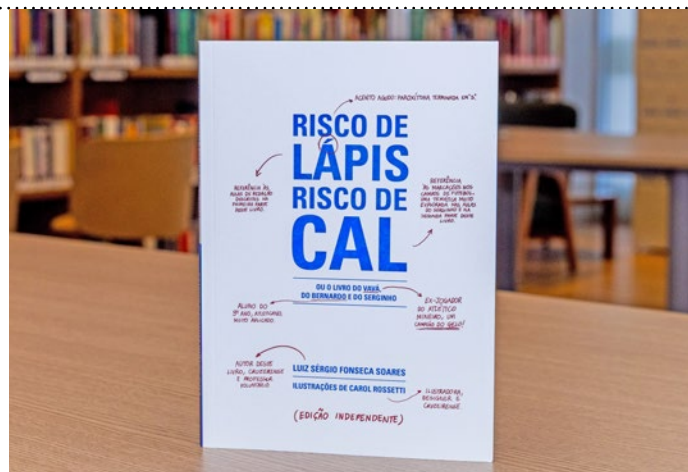
Luiz Sérgio Soares que, entusiasmado com as atividades do Instituto, não pensou duas vezes ao se dispor a ajudar. "Advoguei por dois anos, e ao interromper a vida nessa área, passei a ser professor de Direito, de Inglês e de outras matérias de Ciências Humanas. Quando apareceu a demanda de apoio ao Bernardo, aguardei um tempo, esperando que surgisse algum outro voluntário com titulação acadêmica. Como não apareceu, duas semanas depois, entrei em contato com a família dele e marcamos um encontro presencial", salientou.

Começava, assim, uma bela relação de amizade e parceria. Ao conhecer Bernardo e sua paixão pelo futebol, com um espaço especial no coração para o Atlético Mineiro, o cruzeirense Luiz Sérgio teve uma ideia: aproximar o conteúdo aos interesses do aluno, uma estratégia de engajamento fundamental para tornar o aprendizado mais leve e significativo.

Além da melhora na caligrafia, na organização textual e no aprendizado dos conteúdos, os encontros trouxeram aos dois uma memória palpável dessa experiência. O livro "Risco de Lápis, Risco de Cal" foi escrito pela dupla em parceria com o ex-jogador e campeão do gelo pelo Atlético Mineiro em 1950, Vavá. No projeto, o futebol, que é o "risco de cal", entra de sola no "risco de lápis", que representa as aulas de Bernardo com Luiz Sérgio, fazendo a junção das incríveis passagens do histórico jogador com a divulgação do Reforço Escolar Solidário, produzindo a defesa de uma educação inclusiva, preparatória para a colaboração e o respeito às diferenças.

A publicação foi lançada oficialmente em fevereiro, em uma livraria próxima ao Minas I, que contou com a presença do trio de escritores e da ilustradora Carol Rossetti. Enfileirados em uma mesa coberta por bandeiras de Atlético Mineiro e Cruzeiro, a equipe transmitiu a ideia do convívio civilizado e respeitoso no esporte e nas famílias, além de celebrar a grande conquista.

"Já no primeiro dia de aula, quando falamos sobre futebol e as matérias que eu tinha dificuldade, começamos a construir essa amizade, que hoje está eternizada no livro", contou Bernardo. "Além de tudo, as aulas também fazem bem para mim, pois tenho a oportunidade de fazer a atualização e revisão do Português", destacou Luiz Sérgio.



Bernardo e Luiz Sérgio escreveram o livro "Risco de Lápis, Risco de Cal". Um exemplar foi doado à Biblioteca do Centro Cultural Unimed-BH Minas e está à disposição dos associados do Clube

Ficou curioso sobre como funciona o Reforço Escolar Solidário? A gente te ajuda!

O projeto do Minas Tênis Solidário busca incluir, por meio do Grupo Educação Solidária, os colaboradores do Clube entre os beneficiados pelas ações contínuas do Instituto.

Não é preciso ser professor. É apenas necessário ter conhecimento na disciplina que se pretende ensinar, além da vontade de ajudar o próximo.

Para se voluntariar: compareça à sala do IMTS, localizada no 11º andar do Centro de Facilidades do Minas I, de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 14h às 18h30, e preencha o seu cadastro como voluntário. A partir daí, o voluntário é incluído no grupo de sua preferência, de acordo com a área de atuação.

Como as aulas começam? Devidamente cadastrado e incluído no grupo de preferência, o voluntário deve aguardar o retorno da líder do Grupo Educação Solidária, Karina Haua, que realizará os primeiros contatos entre professores e alunos. Os colaboradores interessados nas aulas já estão inscritos no banco de dados do Instituto, aguardando a disponibilidade do professor que mais se adequa às suas necessidades.

As aulas são, em sua grande maioria, feitas de forma virtual, em horários e formatos acordados entre professor e aluno. Também é possível agendar aulas presenciais na sala de reunião do Instituto Minas Tênis Solidário, basta se informar dos horários presencialmente, na sala do IMTS, pelo telefone (31) 3516-1198 ou pelo WhatsApp (31) 3516-2090.

Campeonato do Minas Náutico em clima de Copa do Mundo

Com o tema do torneio mundial, as equipes representam países e disputam a tradicional competição do Clube com grandes emoções

O Campeonato de Futebol do Minas Náutico é, há anos, um dos eventos mais tradicionais do Clube. Mais do que uma competição esportiva, o torneio se consolidou como um verdadeiro ponto de encontro entre famílias e amigos apaixonados pelo futebol, que movimentam o semestre com disputas acirradas e muito espírito esportivo.

Ao longo das edições – são duas por ano –, o campeonato construiu uma trajetória marcada por grandes partidas, rivalidades saudáveis e histórias que vão além das quatro linhas. Para muitos participantes, vestir a camisa do time e entrar em campo representa não apenas competir, mas fazer parte de uma tradição que fortalece o convívio e o sentimento de pertencimento ao Clube.

“O campeonato de futebol completou 20 anos em 2025, e o objetivo principal sempre foi a união dos sócios em torno do evento. A cada nova edição, procuramos repetir o que vem sendo sucesso, além de acompanhar as inovações tecnológicas e do próprio futebol”, explicou Eduardo Henrique, diretor do Minas Náutico.

A competição é estruturada para garantir equilíbrio e competitividade entre as 10 equipes participantes, que reúnem mais de cem associados. A primeira fase é composta por dois grupos, divididos em países das Américas e Europa. Nessa

etapa, os times de cada grupo se enfrentam, somando pontos ao longo das rodadas, com mais tempo de jogo e oportunidade de ajustes durante o torneio.

Os melhores colocados avançam para a segunda etapa, com partidas eliminatórias e confrontos mais decisivos. A partir daí, cada jogo ganha ainda mais intensidade, conduzindo o campeonato até as semifinais e a grande final.

Esse modelo valoriza tanto a regularidade quanto o desempenho nos momentos decisivos, tornando a competição dinâmica e imprevisível até os últimos jogos, como explica o diretor Eduardo Henrique. “Equilíbrio. Essa é a palavra-chave e possivelmente o maior trunfo no nosso campeonato. Os times sempre são divididos sem respeitar as amizades e preferências, com isso, não



Acompanhe
no Instagram
[@minasnautico](https://www.instagram.com/minasnautico)



só equilibramos os grupos, mas principalmente criamos novas e diversas amizades que geram integração de todos”.

A edição deste semestre teve início em fevereiro e vai até junho, com jogos sempre aos domingos. Desta vez inspirada na Copa do Mundo, a disputa traz novos elementos para a experiência dos participantes. A ideia é criar uma ambientação que remete ao universo do futebol internacional, estimulando ainda mais o engajamento das equipes e o envolvimento dos sócios.

“A tradição e a manutenção de ideias fazem com que a organização tenha como objetivos evoluir e se adaptar a novas regras do futebol, ao momento do esporte (esse ano à Copa do Mundo) e ao crescimento do Minas Náutico”, detalhou Eduardo Henrique.

O tema Copa do Mundo contribui para que cada rodada seja ainda mais especial, reforçando o caráter festivo do torneio, sem abrir mão da competitividade que já é marca registrada do campeonato. “Ano de Copa do Mundo é um ano especial para quem gosta de futebol, então é muito legal aproveitar essa temática. Como tenho filhos pequenos, fica ainda mais legal, pois eles ficam interessados nos países, cores dos uniformes, bandeiras e curiosidades”, elucidou o sócio Diego Brandão, que participa do campeonato pelo time da Espanha.

Alessandra Torres



O sócio Diego Brandão em partida pelo time Espanha

Desde o início das primeiras fases, que já renderam bons registros e momentos marcantes, o campeonato demonstra, mais uma vez, sua tradição dentro do Clube. As partidas reúnem equipes competitivas, com diferentes perfis de jogadores, promovendo equilíbrio em campo e, ao mesmo tempo, fortalecendo laços fora dele.

“Eu gosto muito de jogar futebol, competir, e o campeonato é um período muito legal de integração entre sócios que têm isso em comum. De modo geral, esportes em equipe dão a oportunidade de fortalecer relações, criar novas conexões e aprimorar o trabalho em equipe”, disse Diego.

A organização completa do campeonato pelo Náutico, com uniformes personalizados, tabelas, arbitragem, premiação e toda a estrutura envolvida, movimenta o Clube semanalmente, sendo especial para os participantes e para os sócios que aproveitam o espaço nesses dias. Esse é um dos pontos principais para Diego: “É muito legal ter centenas de pessoas envolvidas no torneio e toda aquela movimentação no Clube aos domingos, com o pessoal assistindo aos jogos e participando da melhor parte, que é a resenha”.

A diversidade é outro ponto de destaque do Campeonato de Futebol do Minas Náutico. Além dos participantes

Alessandra Torres





Alessandra Torres

Ricardinho em partida pela Argentina

apaixonados pelo esporte, o torneio conta com ex-ataletas profissionais que fizeram história no futebol, como Ricardo Alexandre, o Ricardinho.

As grandes conquistas do passado e a trajetória no futebol profissional contribuem para o desempenho de Ricardinho. "Essa influência é bem legal, dentro e fora de campo. Claro que todos esperam uma forma de liderança minha, por características de jogo, por eu ter sido um jogador profissional e ter jogado muito tempo. Então, a organização dentro de campo, várias histórias do futebol... isso é bem legal, de passar para a turma com quem a gente está jogando", refletiu Ricardinho.

O campeonato é formado por competição, mas principalmente pela amizade entre os participantes, fator que também motivou a participação do ex-jogador profissional. "O meu maior prazer é a convivência com os amigos dentro de campo, e esse sentimento de

competitividade entre nós é muito legal. A gente brinca, lembra do passado, então o principal motivo é essa relação com os amigos. Além disso, sempre que tem os jogos mais importantes, a minha família, minhas filhas e minha esposa vêm ao Minas Náutico ficar com a gente, para interagir com os outros amigos que já se encontram lá. Isso é muito bacana".

Mais do que disputar partidas, os participantes vivem uma experiência completa ao longo dos meses. O campeonato se consolida como um espaço de convivência, celebração e paixão pelo futebol, reunindo diferentes gerações em torno de um interesse comum.

A tradição e uma proposta temática renovada reforçam ainda mais o caráter especial do torneio, transformando cada jogo em um momento marcante e cada fase em uma nova história a ser contada dentro do Minas Náutico.



Alessandra Torres





Alessandra Torres

Grupo Américas

- Argentina
- Brasil
- Panamá
- Paraguai
- Uruguai

Grupo Europa

- Croácia
- Espanha
- França
- Holanda
- Inglaterra

Datas dos Jogos

- 4ª Rodada: 17/5
- 5ª Rodada: 24/5
- 6ª Rodada: 31/5
- 7ª Rodada: 14/6
- 8ª Rodada: 21/6

Premiação por equipes:

- 1º, 2º e 3º lugares

Premiações individuais:

- Melhor Goleiro
- Artilheiro
- Jogador Destaque



Alessandra Torres

Revista do Minas • Maio • 2026
17



Nas clínicas da Mais60, um médico de referência avalia a sua saúde de forma integral, com o apoio de uma equipe multidisciplinar para acompanhar você em todos os momentos.

Programa de cuidados:

- Geriatria
- Enfermagem
- Pronto Atendimento do Idoso
- Grupos de memória
- Canto
- Apoio ao cuidador
- Nutrição
- Incontinência urinária
- Fisioterapia
- Prevenção a engasgos
- Educação física
- Atenção psicológica

e muito mais.

Talvez o que você precise não é de mais consultas... e sim um cuidado que conecte tudo.

Para fazer parte entre em contato:

(31) 2513-0552

mais60

Parceria com Trium XP garante investimentos em esporte e lazer

Placa de quadra é uma das propriedades da parceria com a Trium XP



Os torcedores da equipe de basquete KTO Minas, os amantes do tênis e os sócios frequentadores dos eventos de lazer podem se acostumar com a presença da marca Trium XP, nova parceira do Clube. As propriedades incluem placa de quadra, VTs de publicidade no "cubo" da Arena UniBH e direito a ações em competições e festas.

De acordo com o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, a união com a Trium XP agrega mais valor à experiência do associado. "Nós sempre buscamos nos aliar a instituições que compartilham dos nossos princípios e contribuam para a evolução do Clube, seja por meio do esporte ou pelo lazer. Essa parceria reforça o compromisso do Minas em oferecer serviços qualificados e ampliar o acesso dos sócios a soluções modernas e alinhadas às suas necessidades. A Trium XP passa a integrar esse movimento de inovação e foco no futuro".

"Para a Trium, estar ao lado do Minas Tênis Clube é motivo de enorme orgulho. O Minas é uma instituição admirada por sua história, credibilidade, compromisso com a excelência e capacidade de formar gerações em torno

de valores muito nobres, como disciplina, dedicação, respeito e construção de longo prazo. São princípios com os quais nos identificamos profundamente. Além de toda a sua relevância esportiva e social, o Clube tem um potencial extraordinário como espaço de convivência, relacionamento e fortalecimento de vínculos com famílias, empresários e formadores de opinião. Fazer parte da família minastenista é, para nós, uma honra e também uma responsabilidade: a de contribuir, com seriedade e entusiasmo, para uma trajetória tão respeitada e tão importante para Minas Gerais e para o Brasil", salientou Daniel Perdomo, sócio da Trium Capital.

A parceira

A Trium XP é uma marca voltada para soluções financeiras e de investimentos, que atua com foco em planejamento estratégico, gestão de patrimônio e construção de valor a longo prazo. Com uma abordagem personalizada, a empresa busca compreender o perfil e os objetivos de cada cliente, oferecendo orientação qualificada para decisões mais seguras e alinhadas às diferentes fases da vida.

KTO

**SE DIVERTIR COM
SEGURANÇA É PRA QUEM
SENTE O JOGO.**



KTO.BET.BR



Proibido para
menores de 18 anos



Jogue com
responsabilidade



Portaria SPA/MF
Nº 2.093/2024

Para além da estética, treinar abdômen é sinônimo de saúde

Por muito tempo, o abdômen definido foi visto apenas como um padrão estético. No entanto, fortalecer essa região vai muito além da aparência e é fundamental para sustentar o corpo e proteger a coluna vertebral.

O abdômen corresponde à parte frontal do tronco, já o core é o conjunto de 29 pares de músculos que envolvem o abdômen, a lombar, a pelve e os quadris. Eles são responsáveis pela sustentação, mobilidade e desempenho.

Uma pesquisa da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelou que cerca de 80% dos adultos terão pelo menos uma crise de dor na lombar durante a vida. Essa condição está diretamente relacionada à fraqueza da região do core, uma vez que há uma sobrecarga nos discos intervertebrais.

Um core fortalecido permite que o indivíduo ganhe força, estabilidade e resistência muscular.

De acordo com Willer Gonçalves, coordenador da Musculação do Minas, o treinamento do core é essencial para o funcionamento geral do corpo. "Assim como uma árvore precisa de um tronco forte para se manter estável e resistir às forças externas, o corpo humano depende de um core fortalecido para sustentar e organizar seus movimentos".

Para o profissional, a região deve ser trabalhada assim como os demais membros. "O treinamento abdominal deve ser entendido não apenas como um recurso estético, mas como um componente essencial para a saúde, desempenho e a longevidade funcional", comentou Willer.

Para quem realiza atividades físicas frequentes, a boa mobilidade desta região permite maior força e eficiência no movimento. Mas, para aqueles que não possuem uma vida tão ativa, o core garante que atividades comuns, como uma caminhada, sejam executadas com o menor risco de lesão.

Por isso, pular o treino de core pode acarretar em dores na coluna, falta de equilíbrio, sobrecarga de outros músculos e até mesmo provocar lesões.



Aula de MAT Pilates auxilia no fortalecimento do core

Pilates é o seu aliado

Uma das formas mais eficientes de trabalhar essas musculaturas é por meio do Pilates. A prática foi criada na década de 1920, mas sua popularidade tem crescido a cada ano. Segundo dados do Wellhub, antes conhecido como Gympass, o Pilates é o segundo exercício físico mais procurado no Brasil, ficando atrás somente da musculação.

A modalidade tem como foco a estabilidade corporal e, para que isso seja feito, o fortalecimento do core é trabalhado em diversos exercícios. As contrações geradas durante as atividades ativam as fibras musculares e tornam a região mais forte.

A gerente da Academia do Minas, Cristiane Melo, defende que a atividade promove o equilíbrio integral. "A partir do princípio da



Alessandra Torres



centralização, o Pilates trabalha a ativação integrada da musculatura do tronco, trazendo mais estabilidade, controle e eficiência para os movimentos. O resultado é um corpo mais equilibrado, seguro e preparado para encarar diferentes desafios do dia a dia ou do esporte”.

Maria Lúcia Souza de Moura, aluna do Curso de Pilates do Minas há quase quatro anos, percebeu melhorias significativas em sua saúde após iniciar a modalidade. “Consigo perceber perfeitamente os benefícios do Pilates em meu corpo e em minha vida. Quando iniciei eu sentia muita dor na lombar e atualmente é raro eu ter algum incômodo. O fortalecimento do meu abdômen deu ‘descanso’ para minha coluna”, contou a associada.

Maria Lúcia fortalece o core na aula de Pilates



Aluno Gláássio Costa de Miranda participa da aula de Core *Training*

Para ela, as aulas possibilitam uma evolução constante do seu corpo. Aos 68 anos, Maria Lúcia garante que a modalidade é excelente para todas as idades. "O Pilates é importante para mim, porque ele mudou minha qualidade de vida. Sinto-me mais forte, equilibrada, meu sono melhorou. É uma atividade completa. Eu indico para todos", acrescentou a aluna.

Mais intensidade com o Core *Training*

Outra forma de treinar o core é com a Aula Coletiva de Core *Training*, aquela que você

termina com a certeza de que malhou de forma intensa. Em outubro de 2025, o Minas acrescentou a modalidade à grade para ampliar as possibilidades de treino.

O coordenador de Atividades Coletivas do Minas, Lucas Stradioto, comentou sobre a opção: "A proposta une a praticidade de aulas mais curtas, ideais para rotinas cada vez mais dinâmicas, e o fortalecimento de uma das regiões mais importantes do corpo, responsável por grande parte dos movimentos do dia a dia".



Alessandra Torres

O segredo está em realizar o movimento correto e contrações consistentes para a maior ativação da região.

São ensinados diversos exercícios que trabalham a musculatura de forma localizada, com o uso de pesos para potencializar os resultados. O objetivo é executar movimentos instáveis que exigem uma solicitação dos músculos estabilizadores durante o movimento.

O aluno Glássio Costa de Miranda acredita que treinar junto é ainda mais proveitoso. "As aulas coletivas de *Core Training* são um incentivo maior por serem em grupo, e cada aula tem um planejamento distinto levando a diversificação das aulas", comentou.

A prática estimula diversas porções do abdômen por meio de movimentos como prancha, abdômen supra e infra, prancha com elevação de braços, entre outros.

Treine em qualquer local

Uma das vantagens do treino de core é a facilidade de realizar os exercícios em qualquer lugar. Diferentemente de outros grupos musculares, que possuem uma necessidade maior de máquinas de apoio, o abdômen pode ser trabalhado em casa.

Destinando alguns minutos durante a semana para a realização de abdominais, é possível ativar os músculos e manter um estilo de vida mais saudável.

A Harvard Medical School aponta a prancha como o exercício "padrão ouro" para trabalhar o core. Isso porque a atividade recruta maior equilíbrio de músculos da parte frontal, lateral e posterior do corpo. Um exercício simples e que pode ser executado em qualquer lugar.

Willer Gonçalves ressalta a importância dos exercícios com o acompanhamento técnico. "Procure a orientação de um profissional. Pois, com exercícios simples, que podem ser feitos até mesmo em casa, é possível, em poucos minutos ao longo da semana, promover mais saúde, qualidade de vida e bem-estar".

O treinamento de core deve ser entendido não apenas como um recurso estético, mas como um componente essencial para a saúde, desempenho e longevidade.



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



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

85 anos



cultura
inglesa



INGLÊS PARA A VIDA

Preparação para
um mundo sem
fronteiras.



CONEXÕES QUE TRANSFORMAM

Cultura, experiências
e pessoas que inspiram
e transformam.

ENSINANDO MAIS DO QUE INGLÊS: FORMANDO GERAÇÕES QUE VÃO ALÉM.

Há 85 anos, acreditamos que aprender inglês é abrir portas para o mundo e para a vida. Seguimos juntos, inspirando histórias, conectando culturas e transformando trajetórias todos os dias.



**TRADIÇÃO
QUE INOVA**

85 anos de história,
evoluindo sempre
para o futuro.

 www.culturainglesamg.com.br

 (31) 3264-2500

 [culturainglesamg](https://www.instagram.com/culturainglesamg)

Mães e filhos: histórias que são celebradas nas festas do Minas



Maio é o mês das mães e do tradicional show em homenagem a elas, um dos principais destaques da agenda de Lazer. O grande diferencial dos eventos do Minas está justamente na capacidade de reunir, ano após ano, centenas de famílias em momentos de alegria e celebração.

Independentemente do tema das festas, o que permanece é a presença constante das famílias, que, ao se divertirem juntas, fortalecem seus laços. São grupos de diferentes composições, grandes, pequenos, cada um com suas próprias tradições, histórias e dinâmicas. É exatamente essa diversidade que torna as famílias únicas e especiais. E nelas, cada uma das mães tem sua maneira singular de maternar.

Ser mãe minastenista é construir com os filhos uma trajetória que também passa pelo Clube. O Minas se insere nesse vínculo afetivo como um espaço de vivências, aprendizados e, sobretudo, de momentos de alegria compartilhados em família.



Jeanete e Cecília têm forte ligação e boas lembranças no Minas

Duas fases, o mesmo amor

Jeanete Fernandes, mais conhecida como Jane, é mãe da Cecília e do André, avó da Luisa, do Guilherme e do Gustavo. O Minas sempre esteve presente em sua rotina como mãe. Ela relembra de quando levava os filhos, ainda crianças, para as aulas de natação e de como a rotina de treinos e escola era intensa, mas cheia de significados, já que guarda essas lembranças com muito carinho. Hoje, a sócia pode vivenciar isso tudo de novo, desta vez com os netos, que ela acompanha nas atividades esportivas, mantendo a mesma conexão ao longo das gerações.

Jane destaca que, mesmo com a rotina agitada, o Minas oferece um ambiente acolhedor e ideal para encontrar os familiares e que os momentos de lazer, principalmente na área das piscinas, nos jogos de vôlei na Arena UniBH e nos grandes shows, são ocasiões que proporcionam muita diversão entre eles.

Falando em show, o Show do Dia das Mães, que este ano será com a cantora Elba Ramalho, está gerando expectativas altas para a minastenista. "Espero que o evento repita o sucesso das edições anteriores, tanto na organização quanto na alegria que sempre marcam essas celebrações", afirmou.

Cecília deixou um recado especial para a mãe: "Mãe, eu te amo muito! Obrigada por tudo e por todos os momentos".

“Todos os eventos que já vivenciamos no Minas foram muito especiais, mas o Carnaval, vivido junto com meus filhos e netos, sem dúvida é o mais marcante. É sempre uma celebração única, que supera nossas expectativas e nos proporciona momentos de muita diversão, alegria e união em família”

Jeanete Fernandes



Filha e mãe, Flora e Rosângela adoram curtir os eventos do Minas juntas

De mãe pra filha

“Flora é minha obra-prima”. Essa é a frase que Rosângela Miranda definiu sobre sua única filha, Flora Miranda. Relação de parceria, mais que mãe e filha, amigas. A história dessa família no Minas começou no nascimento de Flora até os seus 3 anos e meio de idade, quando Rosângela precisou mudar para Brasília a trabalho. Em 2017, elas retornaram para Belo Horizonte e a primeira ação da sócia, depois de ter adquirido um novo apartamento, foi comprar a cota do Minas novamente.

No Minas, as duas amam curtir o Happy Hour juntas, principalmente quando a atração é alguma banda de rock. Elas elogiaram a estrutura e organização do evento que sempre surpreende, por exemplo, quando há previsão de chuva, e a tempo o evento é transferido para um local coberto. Além disso, os eventos sempre ficam mais especiais quando elas encontram os demais membros da família.

Rosângela faz parte da Bateria do Minas, além de ser assídua nas atividades do programa Cabeça de Prata. Em todas as suas produções de beleza para os eventos há dedos da Flora. “Ela é minha assistente de produção, sempre me ajuda a me arrumar para os eventos. Flora é designer de moda, customiza abadás da Bateria pra mim e é amiga das minhas amigas”, relatou.

Além disso, as duas dividem o gosto musical. Rosângela e Flora já confirmaram presença no próximo Show do Dia das Mães e gostam muito das músicas da Elba Ramalho. Para a filha, a mãe é uma grande inspiração. Em tom de admiração e diversão, ela completa: “quando eu crescer, quero ser igual a ela!”

“Antes, eu que levava ela para o Minas, agora ela que me leva”

Rosângela Miranda
sobre a filha Flora



Toda a família de Kelly participa de várias atividades e eventos do Minas

Juntos em cada passo

A rotina de Kelly Ignocencio como mãe de um pré-adolescente de 12 anos é bem diferente daquelas que já têm filhos adultos. Ela acompanha de perto cada fase do seu desenvolvimento, inclusive durante a rotina no Minas. Ele ama praticar esportes, foi aluno dos Cursos Básico de Esportes, Tênis e Futsal. "Como sou advogada e tenho flexibilidade,

"Nós chamamos o Minas de 'quintal da nossa casa', consideramos o Clube como a nossa segunda grande família"

Kelly Ignocencio

Revista do Minas • Maio • 2026
29

10 DE MAIO

Celebre o **Dia das Mães** com quem é a trilha sonora mais importante da sua história!

FELIZ DIA DAS MÃES!

ESCANEE AQUI



ALVORADA
FM 94.9

durante as aulas do meu filho eu sempre tive a comodidade e o conforto de trabalhar nas diversas áreas do Clube”, afirmou.

Para a sócia, cada evento é um motivo para reencontrar os familiares. Ela é superparticipativa nas grandes festas do Clube, além de ser ritmista veterana da Bateria do Minas. Kelly ama as festas de Dia das Mães, Dia dos Pais, Aniversários do Minas e Réveillon, eventos que contam com a participação de toda a família. Sobre o próximo Show do Dia das Mães, Kelly disse estar ansiosa. “Tenho certeza que será um show bem alegre e ao mesmo tempo emocionante”.

Kelly faz questão de estar com o seu filho em todos os momentos: incentivando ao esporte, ensinando a importância dos hábitos saudáveis e da socialização. “Vitor está em contato com toda sua família no Minas. Nos reunimos e curtimos os eventos juntos! Assim, em cada encontro, fortalece também o vínculo familiar”, concluiu a sócia.

“Como mãe, não há nada que deixa meu coração mais feliz e em paz do que ver meu filho fazendo o que mais gosta num ambiente tão tranquilo que estimula a prática de esportes e é referência nacional e olímpica”

Kelly Ignocencio



Show do Dia das Mães

Dia: 3/5 (domingo)

Horário: 10h às 18h

Local: Minas Náutico

Abertura e encerramento: DJ Bela Simões

Show de Elba Ramalho (previsto para as 15h)

O evento conta com barraquinhas de alimentação, espaço kids e atividades especiais. Evento gratuito e exclusivo para sócios do Minas Tênis e do Náutico

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 maio



Siga o @minastenisclube no Instagram



Encontro de mestres

“Seu livro já está muito bem escrito. Não há dúvida nenhuma de que você, como bom mineiro (?) tem o sentimento da língua, como cultura e principalmente como estilo, como expressão de pensamento. E tem no que escreve um sabor brasileiro, muito firme, muito nítido e muito atilado”. – Mário de Andrade, em “Cartas a um jovem escritor”

Correspondência entre Mário de Andrade e Fernando Sabino é tema de espetáculo teatral

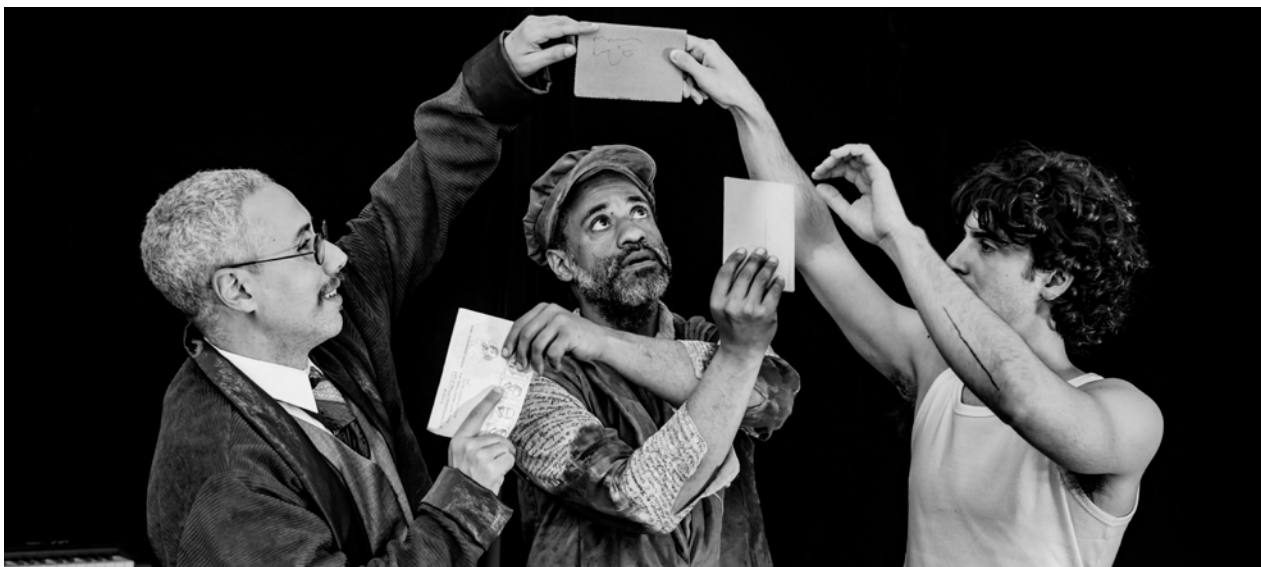
Ronaldo Gutierrez

Um pequeno livro – a estreia de um escritor de 18 anos – desperta a curiosidade de uma lenda da geração anterior. Nasce aí uma prolífica correspondência que vagueia pelos mais diversos temas: conselhos profissionais, filosóficos e éticos, até desembocar em uma amizade que duraria até o final da vida de um deles. A troca de cartas entre Fernando Sabino e Mário de Andrade se tornou livro e, posteriormente, espetáculo teatral. A peça “Cartas a um jovem escritor” pode ser vista por todos os minastenses neste mês de maio, no Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas.

A escolha do foco na correspondência com o maior nome do modernismo brasileiro é significativa. Embora Sabino tenha tido uma relação muito próxima com seus pares – da mesma geração ou de gerações anteriores, rendendo inúmeras crônicas, cartas posteriormente agrupadas em livros e até filmes –, Andrade teve um papel essencial na formação do mineiro. “Foi o Mário de Andrade quem formou meu pai como escritor, e na leitura das cartas isso é perceptível. Ele encontrou um conselheiro entusiasmado para sua obra”, contou Bernardo Sabino, filho de Fernando e coordenador geral da peça “Cartas a um jovem escritor”.

Para evitar uma encenação baseada apenas na leitura, a peça introduz a figura de um carteiro, personagem que não pertence diretamente à correspondência original, mas cumpre função central na dramaturgia. “O carteiro é quem dá a dinâmica do espetáculo. A personagem contribui para dar movimento à narrativa e amplia a perspectiva da história, trazendo mais vida para as palavras escritas”, pontuou Bernardo Sabino.

O coordenador destacou a qualidade técnica da montagem, como a contribuição de Wagner Tiso, compositor da trilha sonora do espetáculo. “Convidamos Tiso porque, além da envergadura de sua obra, ele é um parceiro antigo, responsável pela composição do filme ‘O grande mentecapto’”. Para Sabino, o dramaturgo e diretor Paulo Williams teve uma “grande habilidade em extrapolar o texto escrito e trazê-lo à vida nos palcos, além das projeções de Jodele Larcher, essenciais para trazer dinamismo às cenas”. Por fim, Bernardo Sabino agradece o apoio do Minas Tênis Clube, onde seu pai foi da equipe de Natação, que viabilizou a montagem.



Ronald Gutterrez

Peça extrapola leitura de textos e traz dinamismo à palavra escrita

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO





“Brás Cubas” volta ao Teatro, trazendo Machado de Assis como personagem da peça

Bianca Aun

É tempo de FESTA no Minas

O FESTA – Festival de Teatro e Artes surgiu do desejo da Gerência de Cultura em trazer espetáculos especiais dentro da programação própria do MTC ao Centro Cultural Unimed-BH Minas. Com preços populares, o festival foi um sucesso em 2025, marcando os 90 anos do Clube. Neste ano, a temporada chega com ainda mais fôlego.

Com curadoria do ator Leonardo Fernandes, foram selecionados cinco espetáculos adultos e dois infantis para comporem a grade de programação do FESTA. O festival é uma ode à inventividade dos artistas e à diversidade de reflexões que emergem das singularidades de suas montagens. No festival, o público confere obras que renovam a linguagem cênica, instigam o pensamento e ampliam o diálogo entre público, criadores e espaços de apresentação. Dois dos espetáculos trazidos este ano – “Brás Cubas” e “O avesso da pele” – dialogam com a do Letra em Cena, projeto literário do Minas que completa 10 anos.

“Trouwemos obras que, cada uma a seu modo, elaboram respostas singulares às urgências do tempo presente – seja por meio da releitura crítica de clássicos, da articulação entre palavra e música ou da escuta radical das subjetividades”, afirmou Leonardo Fernandes. A curadoria valoriza tanto a solidez dramaturgica quanto a potência performativa, reunindo artistas e companhias que vêm marcando a cena brasileira pelo rigor estético e pela inquietação criativa.

Confira a programação completa no site do Minas!

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO





Fran Januário e Thamiris Cunha no Sarau do Minas

Dez anos de jovens vozes brasileiras

O programa que propõe a ocupação do Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas por novos talentos da música popular brasileira completa uma década em grande estilo. Em 2026, o Sarau do Minas chega reformulado com novidades e um convidado especial encerrando a programação.

Com shows distribuídos na última semana de setembro e por todo o mês de outubro, o Sarau do Minas vai selecionar quatro intérpretes da música brasileira. Neste ano, além de homenagear artistas consagrados, os selecionados terão mais espaço para apresentarem músicas autorais. A temporada será encerrada com um show inédito, unindo os quatro selecionados e o cantor Paulinho Moska.

O edital de seleção será publicado no site do Minas no dia 1º de maio. Fique de olho!

CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



REALIZAÇÃO



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



Coral do Minas homenageia as mães

Uma manhã especial para elas

A tradicional comemoração de Dia das Mães feita pelo Coral do Minas Tênis Clube já tem data marcada. No dia 9/5, às 10h, na área das Piscinas da Unidade I, o nosso querido grupo vocal convida o saxofonista Derico Sciotti, do sexteto do Jô Soares, para homenagear as mulheres mais importantes.

Com regência do maestro Leonardo Cunha, o Coral do Minas promete muita emoção e música boa na apresentação que celebra o Dia das Mães de 2026. No repertório, canções nacionais e internacionais que marcaram gerações em arranjos especiais. Imperdível!

Mergulhe com mais conforto e segurança

Nossos tampões de natação são feitos sob medida, protegem seus ouvidos da água e garantem mais tranquilidade para aproveitar cada momento na piscina.



Bianca Aun



CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA
SÓCIOS MINAS TÊNIS CLUBE.



Agende seu horário!



Vôlei Feminino

Orgulho, admiração e reconhecimento. Julia Kudieś, central do Gerdau Minas, foi homenageada pelo presidente Carlos Henrique Martins Teixeira, por conselheiros, diretores e gerentes do Minas, em abril. A atleta deixa o Clube após nove anos defendendo a camisa azul e branca. Foram seis temporadas na equipe principal, 12 títulos e mais de 200 jogos. Formada com o DNA minastenista, a central construiu uma trajetória que a levou à seleção brasileira e foi eleita a quinta melhor jogadora de vôlei do mundo em 2025 pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB).

“É um mix de sentimentos: ficamos tristes e felizes. Tristes por não ter a companhia da Julia no dia a dia e felizes por ver uma atleta formada na nossa base dar passos tão grandes. Só temos a agradecer-lá por ter engrandecido o nome do Minas por tantas temporadas e esperamos tê-la de volta em breve”, disse o presidente minastenista.

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.



Vôlei Masculino

Tetracampeão da Superliga Masculina (1999/00, 2000/01, 2001/02 e 2006/07), o Itambé Minas segue entre as principais potências do vôlei brasileiro. Até o fechamento desta edição, a equipe minastenista estava na disputa da semifinal do torneio nacional, se consolidando, mais uma vez, entre as quatro melhores equipes do país.

O Paredão Azul garantiu vaga nos *playoffs* após fechar a fase classificatória na quarta posição, com 43 pontos. Nas quartas de final, o time eliminou o Suzano, ao vencer a série melhor de três por dois a um. Já na semifinal, o adversário foi o Sada Cruzeiro. A grande final da Superliga Masculina será disputada no dia 10/5, às 10h, no Ginásio do Ibirapuera, em São Paulo (SP).

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.



Confira a classificação da equipe Itambé Minas





Basquete

Hora de *playoffs*! Na corrida para mais uma final de Novo Basquete Brasil (NBB CAIXA), o KTO Minas entrou no mata-mata com força total. Terceira colocada da fase classificatória, a Tempestade teve campanha de 29 vitórias e nove derrotas e figurou no top 5 em diversas estatísticas coletivas.

Segundo time mais eficiente do campeonato (104.7), a equipe teve o segundo melhor ataque (88.0) e a terceira melhor média de rebotes (41.3), assistências (20.8) e tocos (3.1). Teve ainda ótimo aproveitamento ofensivo, acertando 34.7% dos arremessos de três pontos (4º colocado) e 55.1% dos tiros de dois (5º colocado).

Até o fechamento desta edição, o Clube mineiro disputava as oitavas de final contra o Cruzeiro. Acompanhe o canal [@mtcbasquete](#) no Instagram para saber as novidades. Vamos, Tempestade!

Os atletas são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes. 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

Classificado para as oitavas de final da Copa do Brasil de Futsal 2026, o Minas Tênis Clube terá pela frente o Vasco da Gama em dois confrontos decisivos. A vaga foi garantida com autoridade, após goleada sobre a Abarka por 12 a 1 no placar agregado.

O primeiro duelo será no dia 5 deste mês, às 19h30, em Caxias (RJ), enquanto a volta está marcada para o dia 15/5, às 19h, na Arena UniBH. "Sabemos que a competitividade esse ano está muito mais alta, então precisamos estar bem todos os dias para ajudar o time", destacou o fixo Felipe Potengi.

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). 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





Grasiela Gonzaga/CBJ



Leo Barrilari/COB

Judô

Tricampeã mundial, a judoca Clarice Ribeiro (48kg) continua brilhando nos tatames ao redor do mundo. Em abril, a atleta do KTO Minas conquistou a medalha de ouro no Campeonato Pan-americano Sênior, disputado no Panamá. A minastenista de 18 anos venceu as quatro lutas que disputou por *ippon*, imobilizando as adversárias Martina Diaz (CHI), Gabriela Narvaez (PAR), Nemesis Candelo (PAN) e Mary Dee Vargas Ley (CHI).

"Foi uma competição muito importante. Somei 800 pontos no *ranking* mundial sênior e, pensando em classificação para os Jogos Olímpicos, esse resultado pode ajudar muito", celebrou a quarta medalha em Pan-americanos. Além de campeã Sênior, Clarice foi campeã na classe Júnior e bicampeã Cadete.

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



Torça pelos judocas do KTO Minas

KTO
PROJETO MINAS TÊNIS CLUBE
Atividade esportiva com responsabilidade.

vivo



GOVERNO DO BRASIL
MINISTÉRIO DO ESPORTE
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

Natação

Os atletas do Arezzo Minas tiveram participação relevante nos Jogos Sul-americanos da Juventude 2026, em abril, na Cidade do Panamá, no Panamá. Acompanhados da treinadora Joanna Tosta, os minastenistas contribuíram para resultados expressivos, com destaque para o nadador Davi Vallim, maior medalhista da delegação brasileira na competição, com oito ouros e uma prata. Além dele, Cauã Angelotti, Ana Júlia Amaral e Artur Figueiredo subiram ao pódio, reforçando a potência do Clube nas piscinas.

Agora, o Minas volta suas atenções para o Troféu Maria Lenk, de 18 a 23/5, no Rio de Janeiro (RJ). Atual campeão, o time vai em busca do 12º título. Vai, Arezzo Minas!

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos aprovados nas Leis Federal: Projetos: Formação e Desenvolvimento de Atletas por meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.045206/2024-92, e 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





Tênis

Os tenistas do Minas têm um desafio importante pela frente no Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI). Entre os dias 12 e 23/5, os minastenistas desembarcam em Itajaí (SC) para a terceira etapa da competição, que reúne atletas de diversos estados brasileiros e vale pontos para o ranking nacional da entidade.

Na primeira etapa da competição, disputada em março, em Belém (PA), na categoria 16 anos, Mariana Ramos foi vice-campeã de simples e campeã de duplas, já Laura Melgaço foi vice-campeã de duplas. Até o fechamento desta edição, a chave GA estava em disputa na 2ª etapa, com sede no Minas Country. Na chave G1, nove atletas, entre simples e duplas, garantiram nove medalhas para o Clube. Destaque para a atleta Maria Prado, que sagrou-se campeã de simples e duplas.

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.



Revista do Minas • Maio • 2026
39

Fibra

Vivo Fibra está chegando ao Alphaville.



Fale com nosso consultor.

 (31) 99802-2513





Ginástica Artística

O primeiro compromisso nacional dos ginastas do Minas já tem data e local definidos! De 6 a 10/5, nossos atletas disputarão o CBI – Troféu Brasil Loterias Caixa de Ginástica Artística, em Natal (RN). Na competição, os minastenistas vão em busca das medalhas individuais dos aparelhos e do individual geral.

Ao todo, serão oito representantes do Clube: os veteranos Bernardo Actos, Gabriel Faria, Gustavo Pereira e Lucas Bitencourt, além dos estreantes Felipe Ma, João Gabriel Barbosa e João Pedro Coelho. Ana Luiza Lima estará pelo feminino. Eles serão acompanhados pelos técnicos Antonio Lameira e Ricardo Yokoyama, pela fisioterapeuta Fernanda Viegas, pela psicóloga Cristiane Moreira e pela gerente de ginástica Edmara Colombo. Boa sorte, turma!

Os atletas da ginástica contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). O técnico Ricardo Kimura, 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 Comitê Brasileiro de Clubes e do Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas de Tênis e Ginástica Ano IV, nº 2024.08.0030, e Decreto nº 48753/23.



Siga o @mtcesporte no Instagram

Ginástica de Trampolim

Ainda em Natal (RN), o Minas volta a competir de 12 a 17/5, desta vez pelo Campeonato Brasileiro Loterias Caixa de Ginástica de Trampolim (Por Idade). Serão 17 representantes, distribuídos em cinco categorias – do pré-infantil ao adulto.

Destaque para os ginastas da seleção brasileira Alice Gomes e Gabriel Sousa e para os estreantes no adulto Arthur Antunes e Ícaro Amorim. Além dos atletas, a delegação será composta pelos técnicos Alexandro Rungue e Silton Furiati, pela fisioterapeuta Fernanda Viegas, pela psicóloga Cristiane Moreira e pela gerente de ginástica Edmara Colombo. Vamos com tudo, pessoal!

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). 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 e do Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas de Tênis e Ginástica Ano IV, nº 2024.08.0030, e Decreto nº 48753/23.





Ciências do Esporte

O compromisso do Minas na formação esportiva não fica nos limites das quadras, tatames e piscinas. Exemplo disso é o Programa Integra-Ações, iniciativa que une as Gerências de Esporte e Educação no acompanhamento do processo de aprendizagem, desenvolvimento e formação de alunos e atletas dos cursos esportivos, pré-equipes e das categorias de base, visando ao alto rendimento das equipes de ponta. Tudo isso para garantir que o DNA formador do Clube continue gerando resultados sólidos nas modalidades.

“É por meio do Programa Integra-Ações que norteamos os processos necessários para os anos seguintes, tanto na base quanto nas pré-equipes que irão compor essas categorias futuramente. É um trabalho muito robusto e essencial em nossa estrutura”, afirmaram a gerente de Formação Educacional Soraia Amaral e o coordenador técnico de Ciências do Esporte Cláudio Olívio.



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

Revista do Minas • Maio • 2026
41

Lei de Incentivo ao Esporte OBRIGADO!

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

STELLANTIS



MINISTÉRIO DO ESPORTE



Bem-estar com movimento

O Lazer Esportivo tem agitado a rotina dos associados praticantes de alguma modalidade no Clube. Veja registros do treino especial da equipe de natação master na Unidade II, dos Torneios Internos de Peteca, Xadrez, *Beach Tennis* e Squash e da Copa Interclubes de Sinuca. Além de promover competições saudáveis, as atividades estimulam a integração e a socialização entre os sócios.

Fotos:
Alessandra Torres
Hanna Gabriela
Orlando Bento
Ramon Bittencourt

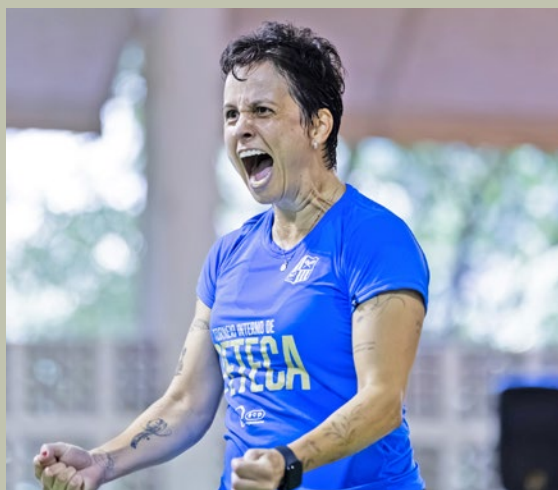
> Natação Master



Mais fotos
da Natação
Master



> Torneio Interno de Peteca



Resultados da Peteca

> Torneio Interno de Xadrez



Resultados do Xadrez

> Copa Interclubes de Sinuca



Resultados da Sinuca



> Torneio Interno KTO de Beach Tennis



Resultados do Beach Tennis



> Torneio Interno KTO de Squash



Resultados do Squash

Felicidade se escolhe

Outro dia, parei para observar cinco crianças nas quadras e nas piscinas do Clube. Nenhum celular. Nenhum adulto intervindo. Só eles e as próprias regras das brincadeiras. O tempo tinha outra qualidade, havia ali presença, de verdade. Lembrei de Mário Quintana, que dizia que a felicidade está “na ponta do nariz”. Mas, distraídos pelas urgências do cotidiano, passamos por ela sem perceber.

Ela não chega com fanfarra. Aparece na conversa com um amigo, na gargalhada de uma criança correndo ao ar livre, no café tomado sem pressa. No ordinário! Pode estar mais próxima do que imaginamos: nas decisões que tomamos, nos lugares que frequentamos, nas pessoas com quem escolhemos estar.

No Minas Tênis Clube, a felicidade é o nosso bem mais valioso. Não porque a oferecemos embalada e pronta, mas porque acreditamos que ela nasce das escolhas que fazemos todos os dias: escolher estar presente, cuidar da saúde e do meio ambiente, equilibrar tempo, família e lazer. E, talvez a mais decisiva de todas, escolher onde, como e com quem viver esses momentos.

Aliás, o mais longo estudo já feito sobre o tema, conduzido pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostrou que a qualidade dos nossos relacionamentos é o principal indicador de nossa felicidade e saúde.

Em tempos de hiperconectividade, quando o mundo virtual nos solicita 24 horas por dia, optar pela presença tornou-se um gesto consciente por ser feliz. Criar espaços e hábitos que favoreçam o convívio, o movimento e o olho no olho deixou de ser um luxo para se tornar uma necessidade real, de saúde física e mental.



Aquela cena das crianças me lembrou disso. Ver a infância acontecer ao ar livre, longe das telas, com o corpo em movimento e os vínculos sendo criados na hora é um retrato cada vez mais raro. E, por isso mesmo, tão precioso! Ao oferecer esse ambiente, contribuímos para uma infância mais ativa e mais saudável. E o impacto não para aí: essa escolha transforma também a dinâmica das famílias, fortalece relações e cria memórias.

Estar no Minas é respirar essa felicidade. Aqui, é possível desacelerar e reconectar-se com o que realmente importa. É deixar as telas de lado para viver o presente nos encontros, nos gestos simples, na sensação de pertencimento e na tranquilidade de estar em um lugar seguro e confortável para todos.

O que fazemos diariamente e com compromisso é construir condições para se viver melhor. Isso guia cada decisão que tomamos pelos nossos sócios, atletas, colaboradores e parceiros. Queremos que o Clube continue sendo, para muitos, uma extensão da própria casa. Felicidade é também menos tempo de tela e mais de convívio. E aqui no Minas preservamos e oferecemos o convívio.

Por isso, Quintana estava certo. A felicidade está na ponta do nariz e, no Minas, está na ponta dos pés de uma criança correndo para a piscina, na mesa de um almoço em família que se estendeu além do previsto, no aperto de mão depois de um jogo bem disputado. Não precisamos ir longe para encontrá-la. Só precisamos estar presentes!

Por Carlos Henrique Martins Teixeira
Presidente do Minas Tênis Clube

Gerdau NewEco

O aço com baixa pegada de carbono que prepara o seu negócio para o futuro.

Avance na sua jornada de descarbonização com a nova linha de produtos de aço da Gerdau.



ATAKE



PRODUZIDO COM SUCATA FERROSA E ENERGIA RENOVÁVEL

Descubra tudo sobre a linha de produtos de aço Gerdau NewEco



Matéria-prima reciclada
Produtos sustentáveis fabricados à base de sucata ferrosa



100% de energia renovável
A produção é garantida por energia elétrica de fontes renováveis



Transparência
Metodologia alinhada às melhores práticas do setor e dados auditados por terceira parte

AÇO PARA OS SEGMENTOS



CONSTRUÇÃO CIVIL



INDÚSTRIA



AUTOMOTIVO

Saiba mais em:
mais.gerdau.com.br/neweco



**GERDAU
NEWECO**™



GERDAU
O futuro se molda

"EU QUERO VISITAR
OUTROS PLANETAS,
NÃO FUGIR PARA ELES."



FUNDAÇÃO TORINO.
A FORMAÇÃO DE QUE
O MUNDO PRECISA.

Na Fundação Torino, educar é ampliar o olhar sem perder o chão. Com o estímulo ao pensamento integrativo, os alunos descobrem desde cedo que toda grande realização começa com um sonho e a coragem de imaginar.



SCUOLA MATERNA - Matrículas abertas. Agende a sua visita.

fundacaotorino.com.br (31) 3289-4224 [fundacaotorino](https://www.instagram.com/fundacaotorino)

RUA JORNALISTA DJALMA ANDRADE, 1.300 - BELVEDERE

