

# minas

## Mineiridade no topo

Minas Tênis Clube recebe quatro prêmios no Congresso Nacional de Clubes 2026 e é destaque no maior encontro brasileiro do segmento

páginas 10 a 13



EM OBRAS

A 3 MIN. DO DIAMOND MALL

# JADE

SEU MODO  
MAIS PRECIOSO  
DE VIVER.

3 QUARTOS\*

75 a 88 m<sup>2</sup> • 2 VAGAS  
LAZER NO ROOFTOP

(\*) OPÇÃO DE MODIFICAÇÃO PARA 2 SUÍTES

FACHADA

ARQUITETURA

FARKASVÖLGYI

INTERIORES

MÁRCIA CARVALHAES

ARQUITETURA

# PRECIOSO EM CADA DETALHE.

Com lazer inteligente no rooftop, vista panorâmica e uma arquitetura contemporânea que transforma o cotidiano em experiências exclusivas, o Jade traduz a preciosidade de viver bem.



SAIBA MAIS:



**VISITE O DECORADO**  
RUA CURITIBA, 1419, LOURDES  
**INFORMAÇÕES E VENDAS: (31) 99281-0084**

**JANEIRO**  
ENGENHARIA

Uma empresa do Grupo MIP



## Reconhecimento que projeta o futuro

Cássia Cinque



**Carlos Henrique  
Martins Teixeira**

**Presidente**

O Minas Tênis Clube reafirmou, no último mês, sua posição de referência no segmento clubístico brasileiro. Os quatro prêmios conquistados no Congresso Brasileiro de Clubes representam mais do que troféus; são reconhecimentos a um trabalho construído diariamente pela nossa Diretoria, por associados, atletas, colaboradores, patrocinadores e parceiros, sempre guiado pelo compromisso com a excelência.

As premiações valorizam diferentes dimensões do Clube. A homenagem à Casa Rosada Gasmig Minas como Caso de Sucesso reforça a importância da cultura como parte da identidade minastenista. Os resultados esportivos, garantindo o Prêmio Clube Formador, confirmam a força do Minas na formação de atletas e no desenvolvimento de equipes competitivas em âmbito nacional. Já a honraria Mérito Esportivo, recebida pelo sedimento dos campeonatos nacionais de judô, destaca a nossa capacidade de oferecer estrutura, organização e experiências de alto nível ao esporte brasileiro.

Cada conquista dialoga diretamente com os pilares que sustentam a trajetória do Minas ao longo de seus 90 anos. Cultura, esporte, lazer e educação seguem integrados em um modelo de gestão que olha para o presente sem perder de vista o futuro. Esse movimento segue representado na campanha "Minas do Futuro", direcionada para inovação, sustentabilidade, eficiência e transformação digital.

Em um cenário de constantes mudanças, a premiação fortalece a convicção de que tradição e inovação podem caminhar juntas. O Minas evolui diariamente, ampliando experiências e investindo em iniciativas que valorizam seus associados e contribuem para o desenvolvimento do segmento clubístico no Brasil.

Nesta edição, mais do que celebrar os troféus, te convidamos a reconhecer o valor de uma história construída coletivamente há 90 anos e que continua avançando com responsabilidade, planejamento, valorização da cultura mineira, foco nos detalhes e visão de futuro, de olho no centenário.

**8** Minas do Futuro

Campanha norteia as ações e investimentos deste triênio 2026/2028

**18** Vocação Náutica

NautFest potencializa investimento do Clube na prática da vela na lagoa

**22** Radar Educa o

Especial descanso: a importância da recupera o na rotina de atividade física

**26** Rol  do Lazer

Em clima de Copa do Mundo e de festa junina, Michel Tel  retorna ao Minas após 11 anos

**10** Gestão em Foco

**34** DNA Esportivo

**14** Pega a Visão

**36** Giro Esportivo

**25** Educa o em Pauta | Colégio Bernoulli

**42** Cliques

**46** Escuta Ativa

**29** Viva Cultura



18

Felipe Deslandes



22



26

Divulga o

**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](http://minastenisclube.com.br)



**Edição 249  
 Junho  
 de 2026**

Foto da Capa:  
 Hedgard Moraes

**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**

Ricardo Vieira Santiago

**Vice-presidente**

Wagner Furtado Veloso

**Secretário**

Fernando Eustáquio Carvalho de Souza

**Produção e Coordenação Geral**

Gerência de Comunicação do Minas Tênis Clube

**Gerente de Comunicação**

Juliana Araújo

**Edição e Jornalista Responsável**

Leticia Fiuza – Reg. Prof. 18188/MG

**Reportagem**

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

**Revisão**

Gabriela Vilela

**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](mailto: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](mailto:centraldeatendimento1@minastc.com.br)

**Minas II:**

**3516.2000**

[centraldeatendimento2@minastc.com.br](mailto:centraldeatendimento2@minastc.com.br)

**Minas Country:**

**3517.3050**

[centraldeatendimentocountry@minastc.com.br](mailto:centraldeatendimentocountry@minastc.com.br)

**Minas Náutico:**

**3517.3000**

[centraldeatendimentonautico@minastc.com.br](mailto: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) 2126-0100
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 Iváí .....	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 |

# 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](https://mais.gerdau.com.br/neweco)



**GERDAU  
NEWECO**™



**GERDAU**

O futuro se molda

# Campanha "Minas do Futuro" orienta a gestão do triênio 2026/2028 focada em tecnologia, sustentabilidade e conexão entre os associados

Após completar 90 anos, é hora de pensar no centenário. A campanha "Minas do Futuro" marca oficialmente a transformação do Minas em um clube mais sustentável, eficiente, digital e preparado para os desafios da próxima década. Liderada pelo presidente Carlos Henrique Martins Teixeira, a gestão do triênio 2026/2028 segue essa diretriz e visa nortear os investimentos do Clube ao longo dos próximos anos.

"O Minas sempre foi um clube que evolui respeitando sua própria história. São 90 anos de trajetórias, relações, afetos e conquistas que não ficam para trás quando se fala de futuro. Aqui, tradição não é freio. É a base que sustenta cada passo adiante. Portanto, lançamos a campanha 'Minas do Futuro' para essa nova fase que se inicia, elencada pelos valores da sustentabilidade, da felicidade e da tecnologia", defendeu o presidente.

## O conceito

Criada pelo Minas em parceria com a agência 18 Comunicação, a campanha traz a ideia de que o futuro do Minas não é imposto, nem distante. Ele é construído no cotidiano, no encontro, na escuta e no cuidado dos associados.

O futuro nasce no jeito de tratar as pessoas hoje, para que elas se sintam fazendo parte de tudo o que o Minas já é e do que ele vai se tornar ao longo do tempo. O "Minas do Futuro" é esse espaço onde passado, presente e futuro convivem. Onde cada sócio e cada funcionário se reconhece, se sente parte e entende que o futuro também é seu, além de um ambiente aberto à cidade, às novas ideias e gerações.

## Identidade visual

A identidade visual do "Minas do Futuro" reforça essa ideia de continuidade, movimento e conectividade.



O novo selo nasce do formato redondo do selo de 90 anos, preservando sua essência, mas evoluindo para um sol estilizado, símbolo de um novo tempo que se levanta.



A meia-lua se transforma em 4 fragmentos, simbolizando os quatro pilares do MTC. Esses fragmentos se expandem trazendo o conceito de solidez.



Eles se conectam com outros traços que representam os sócios, atletas, funcionários, valores, serviços e experiências.



O resultado é um símbolo do sol estilizado que comunica expansão, troca, movimento contínuo que nunca para de crescer, energia, natureza e sustentabilidade.

Um futuro que, assim como o sol, nasce todos os dias. Parte do que o Minas já é e se projeta para novos horizontes.

› Se você  
insiste em  
se importar,  
**a gente  
se encontra  
no UniBH.**

unibh›



# Vesti<sup>20</sup> bular <sup>26</sup>

**Que tal começar a  
carreira este semestre?**

Seu próximo passo está logo aqui.  
Simplificamos nosso vestibular para  
focar no que importa: seu futuro.

Inscreva-se  
**unibh.br**



## Quatro troféus colocam o Minas no centro das maiores conquistas do setor clubístico brasileiro

No principal encontro do segmento no país, o Minas Tênis Clube foi destaque ao conquistar troféus durante o Congresso Brasileiro de Clubes. Os reconhecimentos corroboram a força de um modelo que une tradição, inovação, esporte, cultura e excelência em gestão, consolidando o Clube como referência para o presente e para o futuro do universo clubístico nacional.

Promovido anualmente pela Confederação Nacional dos Clubes (Fenaclubes), o Congresso Brasileiro de Clubes é, desde 1990, o epicentro do intercâmbio de ideias, reconhecimento de excelência e fortalecimento da comunidade clubística nacional. Sediado na cidade de Campinas (SP), no fim de abril, o evento foi realizado simultaneamente ao Fórum Nacional de Formação Esportiva e ao CBC & Clubes Expo, organizados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) com o intuito de fornecer uma plataforma para o fomento do crescimento de agremiações, parcerias para o esporte nacional e a promoção da formação continuada de profissionais que integram a Rede Nacional de Clubes Formadores.

Além das palestras técnicas oferecidas aos gestores de clubes de todo o Brasil, o Congresso possui, também, como parte central, prestigiosos concursos e prêmios que reconhecem o mérito e celebram a inovação nas instituições. Na edição de 2026, o Minas foi um dos grandes destaques nas premiações, trazendo de volta para Belo Horizonte quatro troféus que materializam a excelência do Clube na promoção dos seus quatro pilares – Esporte, Cultura, Educação e Lazer.

Os prêmios conquistados pelo Minas levaram aos holofotes do principal evento do segmento clubístico brasileiro a força do Clube no Esporte, por meio do Prêmio Clube Formador, vencido graças aos resultados da natação feminina, na ponta, e do vôlei masculino, na base, em 2025; e do Mérito Esportivo Fenaclubes, pelo sucesso nas realizações do Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI) – Troféu Brasil de Judô e do CBI Grand Prix Nacional de Judô, sediados na Arena UniBH, também em 2025.

Além das conquistas esportivas, o pilar da Cultura também entrou para o *hall* dos vencedores, com o Troféu Casos de Sucesso – categoria Patrimônio Cultural, devido à apresentação, em formato de vídeo, da abertura da Casa Rosada Gasmig Minas, o novo espaço cultural de Belo Horizonte. Junto ao sucesso dos pilares, um velho conhecido dos minastenistas, e merecedor de todo o sucesso, foi homenageado nacionalmente: o Max, mascote minastenista, foi eleito pelo CBC o mais animado do país, em concurso realizado ao longo do CBC & Clubes Expo.

O presidente Carlos Henrique Martins Teixeira recebeu, em nome do Minas, as premiações

Fenaclubes



Felipe Deslandes



Fenaclubes



“Os quatro prêmios vencidos pelo Minas durante o Congresso Brasileiro de Clubes valorizam os 90 anos de histórias e atestam que nossa instituição é um expoente no setor clubístico brasileiro, promovendo esporte, cultura, lazer e educação não só aos seus associados, como a toda cidade de Belo Horizonte”, destacou o presidente Carlos Henrique Martins Teixeira. “Celebramos essas importantes conquistas ao lado de toda a família minastenista, dos nossos colaboradores e atletas, tendo em vista que a participação de cada um foi fundamental para termos o reconhecimento que tivemos em âmbito nacional”.

### Gostinho de Minas no CBC & Clubes Expo

Em paralelo ao Congresso Brasileiro de Clubes e ao Fórum Nacional de Formação Esportiva, o CBC & Clubes Expo 2026 reuniu alguns dos maiores clubes formadores do Brasil em uma experiência imersiva sobre os serviços prestados por cada uma das instituições.

Ao longo da semana de *networking*, conexão entre profissionais, dirigentes e técnicos, discussões sobre gestão, inovação e formação esportiva e nacionalização da marca Minas Tênis Clube no mercado esportivo nacional, a feira contou com estandes interativos, que funcionavam como verdadeiras experiências de imersão às instituições, seus atrativos e trabalhos em prol da formação de novos talentos para o esporte brasileiro.



O mais animado do Brasil: Max foi uma das atrações do estande do Minas e recebeu reconhecimento nacional





Felipe Deslandes

Além do tradicional queijo com goiabada, espaço do Minas contou com doce de leite e até balas de gelatina de cachaça



Felipe Deslandes

O espaço do Minas contou com atrações que cativaram e convidaram o público a conhecer um pouco mais sobre o trabalho realizado dentro de nossas Unidades e do Minas Náutico. Em parceria com o Mercado Central, foi oferecida uma degustação de produtos tradicionais da culinária mineira, fazendo jus à famosa receptividade do nosso povo e ao orgulho do Clube em carregar a bandeira de Minas Gerais nas mais diversas competições nacionais e internacionais.

Além de provar alguns dos sabores do nosso estado, os visitantes tiveram a oportunidade de participar da Rifa Solidária, que sorteou camisas autografadas do Gerdau Minas, Itambé Minas e KTO Minas a três vencedores, com os valores arrecadados sendo direcionados e repassados pelo Instituto Minas Tênis Solidário às cerca de 50 instituições atendidas em Belo Horizonte e região. Quem estava presente na feira também teve a oportunidade de testar suas habilidades físicas de força, salto e agilidade, comparando-as com os demais visitantes e os atletas das equipes de ponta do Minas, além de fazerem uma divertida foto colocando-se no lugar das principais estrelas do esporte do Clube em um totem interativo, abastecido por um programa de inteligência artificial.

Com toda a sua energia e simpatia, o Max também marcou presença na recepção dos visitantes, sendo, como de costume, um dos principais destaques do evento.

## Avanço na integração

O Minas Tênis Clube e o Serra Del Rey Country Club deram um passo decisivo para o futuro, com a assinatura do Protocolo de Intenções, que estabelece as bases para a oficialização do negócio entre as instituições. A cerimônia contou com a presença dos presidentes Carlos Henrique Martins Teixeira (MTC) e Marcos Rego de Castro (SDR), além de membros das diretorias e dos Conselhos Deliberativos.

“Este é um momento histórico para o Minas, para o Serra Del Rey e para a comunidade de Belo Horizonte”, destacou o presidente minastenista. Desde o início das conversas, o objetivo foi preservar a essência do Serra Del Rey, especialmente no cuidado com o meio ambiente. O “Minas do Futuro” se baseia na sustentabilidade, na preservação do verde e no uso consciente dos recursos, valores que se conectam diretamente com essa parceria”.



## Valores ajustados

O Conselho Deliberativo do Minas Tênis Clube aprovou, em reunião realizada em 27/4, a proposta da Diretoria de reajuste do valor da taxa do condomínio com o índice de correção de 5,70%. Para as atividades da Educação (Cursos, Academia etc.) e demais serviços do Clube, foi aprovado o índice de correção de 10%, índice este apurado pela média dos cursos e serviços semelhantes nas respectivas regiões. Os novos valores estão em vigor desde maio.

Vale ressaltar que a correção anual das taxas do Minas é indispensável para garantir a qualidade da ampla linha de serviços prestados aos associados e da manutenção da moderna infraestrutura das três Unidades do Clube. Mesmo ajustados, os novos valores permanecem abaixo dos aplicados em agremiações similares do estado.

# Mente e corpo em harmonia

O Conexão Minas convidou a todos a conectarem mente e corpo com reflexões sobre saúde mental e inteligência emocional. Os especialistas Ariane Campos, Carol Rache e David Braga discutiram a importância do autoconhecimento e da construção de habilidades emocionais para lidar com as exigências do cotidiano. De acordo com dados do Ministério da Previdência Social, somente em 2025, mais de 546 mil afastamentos foram concedidos por questões de saúde mental. O número evidencia a importância de debater o tema e de procurar maneiras de manter o equilíbrio na correria do dia a dia.

E o nosso evento também ganhou espaço nas redes! Confira os registros e os comentários de quem participou desse momento superespecial. Você não vai querer ficar de fora dos próximos, né?



Confira o post dos comentários



## Homenagem

O Minas Tênis Clube lamenta profundamente os falecimentos de Rodrigo Bolivar Mendes Mineiro e Antônio Lage Filho, importantes integrantes da história minastenista. Nossos sinceros sentimentos aos amigos e familiares.

Rodrigo Mineiro (1933-2026) foi conselheiro, diretor e membro da Mesa Diretora do Conselho Deliberativo (2008-2010). Já Antônio Lage Filho (1946-2026) foi superintendente executivo, diretor financeiro (2017-2019) e vice-presidente do Conselho Deliberativo do Minas Náutico (2020-2025), além de membro da Comissão Fiscal (2008-2010) e conselheiro do Minas e do Náutico. Duas trajetórias que contribuíram ativamente na construção de uma instituição sólida e de referência para toda a família minastenista.



Centro de Memória MTC

Centro de Memória MTC

## Vamos celebrar o mês do meio ambiente

Para valorizar o Mês do Meio Ambiente, o Instituto Minas Tênis Solidário realizará, em junho, uma campanha de conscientização voltada à sustentabilidade, reunindo informação, engajamento e responsabilidade socioambiental em uma ação integrada direcionada a associados e colaboradores do Minas.

Com uma abordagem leve, educativa e dinâmica, a campanha trará conteúdos diversos, curiosidades, dicas fáceis e adaptáveis para o cotidiano, além de reflexões sobre atitudes simples que podem gerar grandes impactos ambientais. A proposta é aproximar o tema da rotina das pessoas, mostrando que pequenas mudanças de hábito contribuem diretamente para a preservação do planeta. Acompanhe no Instagram [@minastenisclube](https://www.instagram.com/minastenisclube) e participe!

# 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.

## NautFest agita a Lagoa dos Ingleses

Regata realizada no Minas Náutico reúne velejadores experientes e iniciantes em um evento de grandes disputas nas águas



As águas da Lagoa dos Ingleses ganharam ainda mais vida durante o NautFest – 2ª Regata Minas Gerais, realizado no Náutico, em maio. O evento reuniu 72 sócios velejadores experientes e novos praticantes, além de famílias e apaixonados pelos esportes náuticos em um fim de semana marcado por grandes disputas, contato com a natureza e a consagração da vela como um esporte democrático, acessível e capaz de conectar pessoas em torno de uma mesma paixão: navegar.

Durante as tomadas, os participantes, distribuídos em seis categorias – veleiros de 20 a 24 pés, veleiros de 16 a 20 pés, Laser, Dingue, Optimist e Canoe K1 Sênior –, demonstraram técnica e estratégia na água, incluindo o enfrentamento de mudanças constantes de vento, o que exigiu concentração, leitura do percurso e rápida tomada de decisão.

A mistura de gerações e níveis de experiência, marca do evento, reforçou uma das

características essenciais da modalidade: a possibilidade de qualquer pessoa aprender e evoluir dentro do esporte.

A prática da vela não depende apenas de força física. Estratégia, observação, equilíbrio emocional e capacidade de adaptação são aspectos fundamentais para quem deseja velejar. Por isso, crianças, jovens, adultos e idosos conseguem compartilhar o mesmo ambiente esportivo, cada um desenvolvendo suas habilidades no próprio ritmo.

### **Décadas de experiência e paixão pela vela**

Para o sócio Pedro Enrique Zwaal, que comanda um microtoner e possui mais de 50 anos de experiência na vela, o NautFest representa mais um capítulo de uma trajetória marcada pela dedicação e vivência no esporte.

Com uma longa trajetória que começou ainda na Argentina, país onde nasceu, Pedro



Felipe Deslandes



Felipe Deslandes

Pedro Enrique na Lagoa dos Ingleses

conta que o contato com o esporte envolve toda a família. "Comecei na vela há mais de 50 anos, motivado pelo fato de eu ter cinco filhos pequenos e procurar alguma atividade para eles. A vela é um esporte que ensina muito e faz bem para a mente e para o corpo".

Na visão do velejador, a experiência é fundamental para lidar com as mudanças constantes durante uma prova. "Diferentemente de um plano estratégico de voo de um avião, o planejamento na vela é muito mais difícil de definir antes da largada. O vento muda constantemente, tanto em direção quanto em intensidade".

### O frio na barriga da segunda regata

Para a sócia Carolina Maciel Fiamoncini, integrante da categoria Veleiro Dingue, a competição representou um marco pessoal. Aluna iniciante do Curso de Vela do Náutico, ela encarou a competição pela segunda vez e descreveu a experiência como um misto de ansiedade, adrenalina e encantamento.

O interesse pela modalidade surgiu a partir de uma relação antiga com atividades ao ar livre. "Sempre fui ligada à natureza e a atividades como hiking, caminhadas e yoga ao ar livre. É interessante desenvolver habilidade e técnica ao mesmo tempo em que aprimoramos a percepção das características e sutis mudanças do vento. A interpretação do céu, das nuvens, das sombras na água e das brisas que entram na vela evolui a cada aula. A lagoa nunca está igual. É uma delícia estar na água, sentir o vento no rosto e comandar um dingue", contou a sócia.

Sobre a decisão de participar da sua segunda regata, ela destaca a importância da continuidade no aprendizado. "A motivação é seguir com a constância e disciplina nos treinos que o esporte exige. Os torneios são uma excelente forma de estimular esse contato contínuo com a modalidade, além de conhecer outros participantes e até outras embarcações. Essa foi a minha segunda regata e meu objetivo era conseguir finalizar, independentemente da posição ou classificação final".

### Venha fazer parte

O NautFest evidenciou o papel do Clube no incentivo às modalidades náuticas e na formação de novos velejadores. A estrutura disponível, por meio do curso lançado em 2025, permite que alunos e associados tenham contato direto com a vela desde os primeiros aprendizados até a participação em competições. Mais informações: (31) 3517-3030.

Felipe Deslandes



A sócia Carolina Maciel durante a Regata, acompanhada do instrutor Pedro Lage



Confira os resultados e mais fotos do NautFest



Siga o @minasnautico no Instagram



# 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)



 **MPIRES**  
Especialistas em higiene profissional

# Recovery: seu aliado para o desenvolvimento muscular e alívio de dores

Se você já sentiu dores após um treino de força, isso pode indicar que seu corpo está se adaptando ao estímulo realizado. Durante exercícios intensos, ocorrem microlesões nas fibras musculares, desencadeando um processo inflamatório natural associado às dores, que podem durar alguns dias. É justamente durante essa fase que ocorrem os processos de reparo e adaptação muscular.

Para transformar o esforço em resultado, alguns cuidados são fundamentais: alimentação equilibrada, descanso adequado e técnicas de Recovery fazem toda a diferença nesse momento.

O coordenador da Musculação do Minas, Willer Gonçalves, ressalta a importância da recuperação física na programação semanal. "É nesse período que o organismo inicia processos de reparo, reorganização e fortalecimento muscular. Além de restabelecer o equilíbrio interno, o corpo promove a chamada supercompensação, fenômeno estudado na fisiologia do exercício, em que o organismo retorna mais preparado após o estímulo recebido".

## Alimentação e sono são fundamentais

Em indivíduos saudáveis, o consumo adequado de proteínas é importante para recuperação muscular. Entretanto, excessos sem orientação profissional podem não trazer benefícios adicionais e devem ser avaliados especialmente em pessoas com doenças renais preexistentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), para adultos sedentários, a recomendação geral é de cerca de 0,8g por

**As principais fontes de proteína incluem alimentos de origem animal, como carnes, ovos, laticínios, e vegetais, como soja, lentilha, feijão e grão de bico**

quilo por dia. Já praticantes de atividade física podem necessitar de quantidades maiores, dependendo da intensidade e dos objetivos do treinamento.

A proteína funciona como um tijolo para a construção de músculos resistentes. Mas não basta somente comer proteínas, é preciso uma alimentação completa e balanceada. Além disso, o descanso é o momento em que o corpo utiliza os "tijolos" para reparar os músculos.

Durante o sono, ocorre a liberação de hormônios anabólicos, a síntese de proteínas e a regeneração das microlesões causadas durante as atividades físicas.

**"O treino gera o estímulo, mas é a recuperação que permite a evolução"**

Willer Gonçalves, coordenador da Musculação do Minas

## Recuperação acelerada

Para auxiliar os alunos durante o seu descanso, a Academia do Minas oferece o serviço de Recovery, que consiste em uma série de técnicas para acelerar a recuperação, aliviar dores e prevenir lesões.

De acordo com a instrutora Natália Valadão, o Recovery, muito utilizado por atletas de alto rendimento, é indicado para diversos públicos e necessidades, esportistas profissionais ou não. "O objetivo é simples: permitir que o corpo se recupere de forma mais eficiente para voltar às atividades com mais disposição, segurança e rendimento. Ele representa uma mudança de mentalidade: entender que descansar também faz parte da evolução física".



**Flávio Victor Câmara**  
utiliza a bota pneumática

O sócio Flávio Victor Câmara é um dos usuários assíduos do Recovery. Com uma rotina agitada de treinamentos, ele encontrou no serviço a oportunidade de melhorar seus resultados, já que é praticante de squash cinco vezes por semana, pilates e musculação uma vez por semana, além de se aventurar no kart semanalmente. "Em função da rotina de exercícios físicos, existem momentos que sentimos muita fadiga, e o Recovery ajuda muito a diminuir a sensação de inchaço", contou o associado.

Ele destacou ainda a sensação imediata de relaxamento. "O corpo fica menos tenso. As botas de compressão, por exemplo, melhoram a circulação e te ajudam a desinchar".

Natália Valadão garante que o serviço é destinado para pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida e uma recuperação

inteligente. "Pessoas que enfrentam rotinas fisicamente intensas, permanecem muito tempo em pé ou sentem dores musculares frequentes também encontram no Recovery um importante suporte para o corpo".

Conheça, a seguir, as diferentes técnicas e equipamentos usados no Recovery.

### **Bota Pneumática**

Um acessório muito comum entre atletas profissionais. O equipamento serve para melhorar a circulação sanguínea, reduzir o inchaço e aliviar dores nas pernas e nos pés. Apesar de estar presente no dia a dia da maioria dos esportistas, o aparelho possui benefícios para todos que praticam atividade física ou que sofrem com a má circulação sanguínea.

Técnica de Venom ajuda na recuperação localizada



### Venom

Uma das técnicas mais inovadoras para acelerar a recuperação muscular. O equipamento une calor e vibração capazes de aliviar dores e tensões. A tecnologia é utilizada nas costas, nos ombros ou nas pernas e oferece bem-estar e conforto. Uma das indicações do serviço é para quem sente dores no dia a dia por passar longos períodos sentado.

### Liberação Miofascial

Muito utilizada para prevenir lesões e aliviar pontos de tensão muscular. A técnica manual e com instrumentos gera pressão em locais específicos, promovendo relaxamento muscular e melhora da mobilidade. Além disso, a técnica ajuda na reabilitação de lesões e no ajuste postural.

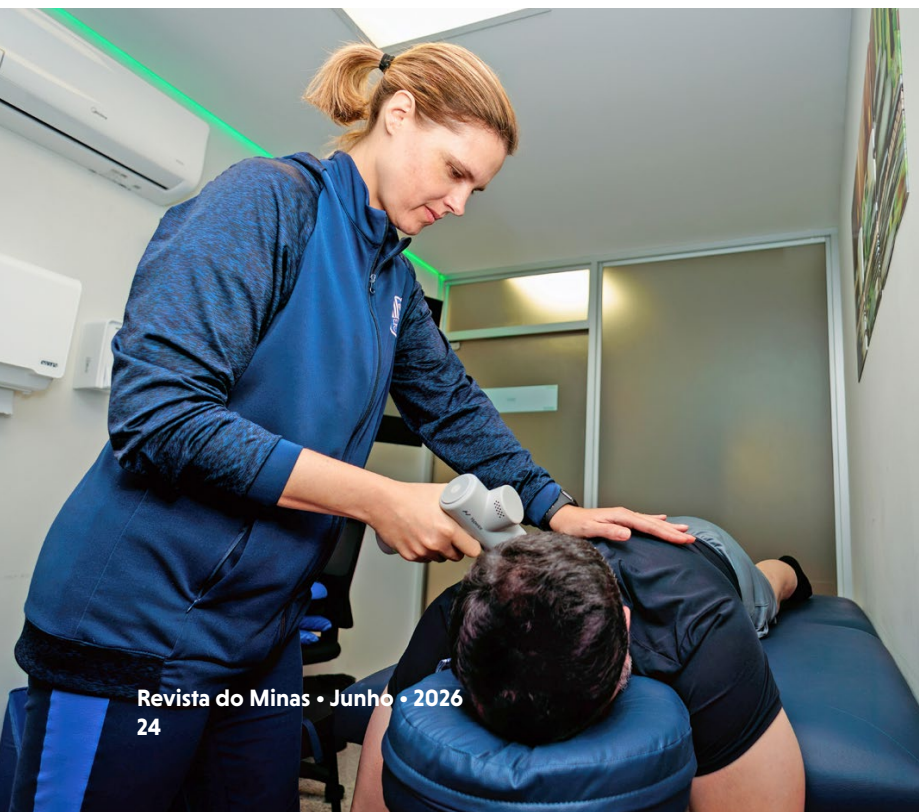
**“Em muitos casos, essas técnicas são combinadas para potencializar os resultados e proporcionar uma recuperação mais completa”**

Natália Valadão, instrutora da Academia do Minas

### Prepare-se para seu próximo desafio

Seja para realizar um próximo treino, passar horas trabalhando, aliviar as dores frequentes ou se sentir mais relaxado, seu músculo precisa estar recuperado.

O serviço de Recovery é o seu parceiro de vida e a forma de te preparar para uma rotina longe das dores. É importante considerar que os procedimentos possuem contraindicações, por isso, confira todas as informações nos Guichês de Atendimento de Cursos e Academia e pelo aplicativo da Academia do Minas.



Alívio de dores com a liberação miofascial

# Quando aprender ganha vida: o poder da prática e do protagonismo na construção do conhecimento



**Marcos Raggazzi**  
Diretor Executivo

Na educação, o desafio costuma estar menos em ensinar e mais em garantir que a aprendizagem aconteça de verdade. Em um cenário no qual conteúdos circulam com rapidez, variedade e alcance, assistir, ler ou ouvir deixou de ser suficiente. Entre o que é ensinado e o que se transforma em conhecimento, existe um processo, e ele depende diretamente **de como o estudante se envolve com o que aprende.**

Nesse sentido, há uma diferença importante entre o contato com um conteúdo e a consolidação desse conhecimento. Nem tudo o que é explicado, lido ou observado se integra automaticamente ao repertório do estudante. Para que isso ocorra, ele precisa assumir uma postura ativa, ou seja, pensar por si mesmo, formular hipóteses, testar, comparar com experiências anteriores e ajustar os próprios entendimentos quando necessário.

É a prática que vai dar vida a esse processo, **viabilizando a participação e o engajamento do estudante.** Quando ele experimenta, aplica, resolve problemas e enfrenta desafios, o conhecimento deixa de ser abstrato e passa a ter função. A aprendizagem ganha sentido quando se conecta à realidade do aluno e ao modo como ele interpreta o mundo. Bem orientada, a prática permite que o estudante perceba como aquilo é importante e útil em sua vida. O conteúdo ensinado ganha propósito.

Isso não significa reduzir a importância do estudo da teoria, pelo contrário, o objetivo da prática é complementá-lo e torná-lo mais produtivo.

Ao lidar com situações concretas, o estudante organiza seu raciocínio, identifica lacunas e desenvolve criticidade. Do ponto de vista cognitivo, esse envolvimento também contribui para o fortalecimento da atenção, das conexões neurais e da consolidação do aprendizado.

É importante, porém, evitar uma confusão comum. Prática não é sinônimo de atividade. Movimentar-se sem intencionalidade pedagógica pode virar apenas execução. O que sustenta o valor da prática é o planejamento: objetivos bem definidos, acompanhamento próximo e orientações que ajudam o estudante a avançar, sempre em conexão com o seu desenvolvimento, fazendo com que cada etapa contribua para uma aprendizagem efetiva.

Assim, o desafio educacional passa a ser também o de **criar condições para que o conhecimento se construa.** Quando a proposta é intencional, o estudante desenvolve ainda mais autonomia para analisar, decidir e agir no próprio processo de ensino-aprendizagem. Mais do que buscar compreensão imediata, trata-se de formar repertório para mobilizar o que foi aprendido e aplicar em diferentes contextos.

Portanto, quando a teoria encontra a prática, o que estudamos ganha sentido em nossa formação e se sustenta ao longo do tempo como conhecimento para a vida. Esse é um princípio que levamos a sério no Colégio Bernoulli, ao integrar prática e intencionalidade em cada etapa do desenvolvimento do estudante.



## Do grito de gol ao arrasta pé

A alegria toma conta de todo o país nos meses de junho e julho. Entre a torcida pela seleção brasileira e o clima das festas juninas, dentro da programação do lazer, o Minas transforma a Copa do Mundo em uma experiência de entretenimento, com exibição de jogos, evento recreativo, troca de figurinhas e ainda se prepara para receber o show de Michel Teló num dos maiores eventos do calendário do Clube.

Há músicas que atravessam o tempo, o rádio, os estádios e as festas. "Ai se eu te pego", de Michel Teló, seguiu exatamente esse caminho. A canção ganhou o mundo no início da década passada, embalou comemorações de jogadores como Cristiano Ronaldo e Neymar e se transformou em um dos símbolos não oficiais da Copa do Mundo de 2014, sediada no Brasil. Agora, mais de dez anos depois, ela volta ao Minas em outro cenário de celebração, a Festa Junina do Clube, marcada para o dia 4 de julho, das 10h às 22h, no Náutico.

A relação do cantor com o Minas já vem de longa data. Em 2015, Teló se apresentou na Sextaneja do Projeto Jovem, programa dedicado aos sócios de 18 a 35 anos. Desta vez, retorna em um momento diferente, como um dos maiores nomes da música sertaneja do Brasil, diante de um público formado pela grande família minastense.

No palco com vista para a Lagoa dos Ingleses, o cantor e compositor paranaense apresentará a turnê "Sertanezinho do Teló", uma

Michel Teló volta ao Minas após 11 anos para a Festa Junina



apresentação vibrante e cheia de personalidade, ao trazer releituras de clássicos da música brasileira repaginados com batidas sertanejas dançantes, como "Convite de Casamento", "Ana Júlia", "Exagerado" e "Metamorfose Ambulante". O evento é gratuito para os sócios do Minas e do Náutico, e ao longo do dia serão oferecidas diversas atrações.

Já a Copa do Mundo, realizada a cada quatro anos, transcende o futebol. O torneio mobiliza países, transforma rotinas por cerca de um mês, unifica a nação e cria um clima alegre entre todas as pessoas. No Minas, a competição é vista sob a perspectiva do lazer. Mesmo para quem não acompanha o esporte de perto, o evento se transforma em oportunidade de vestir a camisa verde e amarela e encontrar amigos e familiares.

Assim como ocorreu nos últimos anos, o Clube realizará ações especiais para transmissão do primeiro e terceiro jogos da primeira fase da seleção canarinho, nos dias 13 e 24 de junho, às 19h – o segundo jogo, dia 19/6, está marcado para as 21h30, ultrapassando o horário de funcionamento do Clube. Os associados poderão acompanhar as partidas no CF3 da Unidade I, com DJ no pré-jogo e promoções especiais de alimentos e bebidas para animar a torcida.

Como aquecimento para o primeiro jogo, dia 13/6, haverá ainda a Manhã da Copa, das 10h30 às 12h30, no Espaço da Criança do Minas I, incluindo desafio de embaixadinhas, circuitos e brincadeiras com bola, pintura de rosto temática e a troca de figurinhas, uma tradição que atravessa gerações e movimenta especialmente o público infantil.

A proposta é transformar o Clube em um ponto de encontro durante o torneio mundial, valorizando a experiência coletiva, já que o futebol da seleção preserva a capacidade de reunir pessoas em torno de um interesse comum. Vale destacar que o chaveamento da Copa possui datas diferentes dependendo da posição do Brasil na primeira fase: se avançar em 1º lugar, a segunda fase será no dia 29/6, e as oitavas, no dia 5/7. Caso passe em 2º lugar, a segunda fase se mantém no dia 29/6, mas as oitavas serão no dia 4/7, dia da Festa Junina – e haverá transmissão do jogo no evento.

Entre torcida, música e as tradicionais bandeirinhas, o Minas reforça sua vocação para criar experiências de lazer que unem diferentes públicos. Garanta seus looks temáticos, prepare a vuvuzela e o chapéu de palha e chame toda a família para curtir juntos esses e todos os eventos do mês – programação completa na agenda do site [minastenisclube.com.br](http://minastenisclube.com.br).



## 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.

## Bateria do Minas ano 4: inscrições abertas

A Oficina da Bateria do Minas está com inscrições abertas para associados que desejam viver o Carnaval de um jeito diferente: não apenas assistindo, mas sentindo o ritmo de dentro da corda do bloco.

Desta vez, o programa começa com uma oficina para novos integrantes. Serão sete encontros pensados para quem quer aprender, experimentar novos ritmos, conhecer pessoas e mergulhar na energia única da bateria.

A inscrição não exige experiência em outros blocos ou conhecimento de percussão. A proposta é justamente abrir espaço para novas experiências, respeitando o tempo de cada participante e transformando o aprendizado em diversão.

### Confira abaixo as datas e locais da oficina:

- 9/6 – Salão de Festas do Minas II
- 16/6 – Salão de Festas do Minas II
- 23/6 – Salão de Festas do Minas II
- 7/7 – Salão de Festas do Minas II
- 14/7 – Salão de Festas do Minas II
- 21/7 – Salão de Festas do Minas II
- 28/7 – Salão de Festas do Minas II

A oficina terá início neste mês, com encontros semanais às terças-feiras, das 19h30 às 21h.

As inscrições devem ser feitas presencialmente nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II. Valor: R\$ 330 por participante.

Após a oficina, será aberta a inscrição oficial para a Bateria do Minas tanto para os novatos quanto para os veteranos. A participação na oficina é pré-requisito para entrar na bateria.

Mostre o ritmista que há dentro de você e não perca tempo, porque as vagas são limitadas!



Alessandra Torres

Você pode conferir a programação completa do Lazer! Siga o @minastenisclub no Instagram e no Facebook e acesse a agenda no site!



Veja a agenda de eventos de junho



Veja a agenda do Cabeça de Prata



Siga o @minastenisclub no Instagram

## Oposto complementar do infinito

A partir de 11 de junho, a Galeria de Arte do Centro Cultural Unimed-BH Minas recebe a intrigante exposição “Oposto Complementar do Infinito”, do artista visual Guilherme Cunha. Na mostra, a Galeria exhibe trabalhos já conhecidos de Cunha, além de obras inéditas que fundem e desdobram a intensa pesquisa por ele realizada.



Exposição na Galeria de Arte  
promete aguçar os sentidos

Divulgação

A produção de Guilherme Cunha se situa na interseção entre arte, ciência e tecnologia. Inspirado pelo método científico, Cunha conecta esses campos a estéticas conceituais. Seus experimentos poéticos utilizam pesquisas, desenhos e escritos como ferramentas de observação do momento presente. Os trabalhos investigam os limites do real, a ideia de tangibilidade e as afirmações sobre o sentido.

“A exposição, como um todo, é um laboratório

de pesquisas ontológicas para entender o ser humano no cerne da sua existência. É a busca pela origem, pelas causalidades, pelas manifestações interiores e fenomenológicas que nos igualam aos processos naturais”, contou o artista. “Busco investigar, nisto que chamo de laboratório ontológico, pulsões vitais – isto é, coisas como ondas sonoras, fótons, movimentos planetários, atividades cerebrais – que criam a vida, colocando este exercício poético no centro do meu trabalho”, completou.



O exercício poético como objeto de pesquisa é o ponto de partida para a criação no trabalho do artista

Divulgação

Em “Oposto Complementar do Infinito”, as ideias atuam como “forças tectônicas” capazes de criar novas formas de ver e experimentar o mundo. O artista utiliza a pesquisa, os desenhos e os escritos como exercícios para se situar no momento presente. A partir desse fazer poético, surgem perguntas práticas, como os impactos dessa atividade no organismo. Em uma das

instalações, por exemplo, ele convida o público a respirar um novo ar – literalmente – e, a partir desta experiência, defende que a fruição não precisa ser passiva. No limite, ele defende que a arte transforma a vida e chega a agir na regeneração da existência. A exposição pode ser visitada até 16 de agosto, na Galeria de Arte do Centro Cultural Unimed-BH Minas. Não perca!



PATROCÍNIO MASTER



APRESENTAÇÃO



PATROCÍNIO



APOIO



REALIZAÇÃO



# Gigantes em cena

Obra de José Saramago em montagem do Grupo Galpão chega ao Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas em temporada que vai de junho a julho



Grupo Galpão em temporada no Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas

Guto Muniz

O novo espetáculo do Grupo Galpão, conhecido por sua inventividade técnica, parte do romance de Saramago "Ensaio sobre a cegueira", em um exercício de experimentação formal. Entendendo o ensaio enquanto gênero em que é possível atravessar o limite entre a realidade e a ficção, a peça acrescenta outras camadas ao que é visto no palco.

Em "(Um) Ensaio sobre a cegueira", que tem

direção e dramaturgia de Rodrigo Portella, o ator é colocado em um lugar de jogo, não se restringindo à representação do papel. É uma atuação em duas camadas em que tanto a narrativa e o diálogo, como o performer e a personagem, não têm bordas claramente delineadas. O elenco é composto por Antonio Edson, Eduardo Moreira, Fernanda Vianna, Inês Peixoto, Júlio Maciel, Luiz Rocha, Lydia Del Picchia, Paulo André e Simone Ordones.

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



Acesse a programação cultural



Siga o **@mtccultura** no Instagram

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO

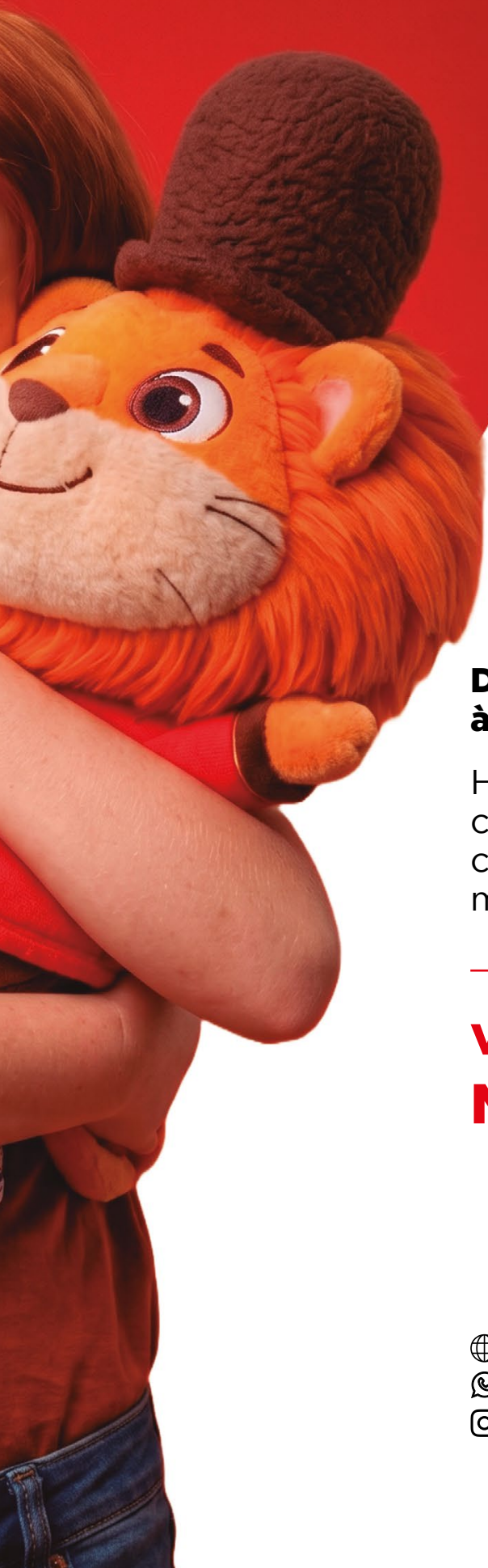


# GERAÇÕES QUE VÃO ALÉM.



85  
anos





## **Do primeiro contato com o inglês às grandes conquistas da vida.**

Há 85 anos transformando histórias,  
conectando pessoas e preparando  
crianças, jovens e adultos para um  
mundo sem fronteiras.

---

**Viva essa experiência.  
Matrículas abertas!**

 [www.culturainglesamg.com.br](http://www.culturainglesamg.com.br)

 (31) **3264-2500**

 **culturainglesamg**





Em atendimento: Cristiane Moreira, psicóloga do Minas

## O envolvimento dos pais na formação esportiva

Psicóloga do Minas Cristiane Moreira dá dicas e fala sobre a influência familiar na vida de um atleta

O desenvolvimento esportivo vai muito além dos resultados nas quadras, tatames ou piscinas. Fora do ambiente competitivo, o suporte e a rede de apoio que vêm de casa são tão determinantes quanto qualquer outro fator rotineiro, fazendo parte do sistema de formação e construção do atleta.

Acima da presença nas arquibancadas, a assistência do ciclo familiar fortalece o desempenho pessoal e a performance no esporte, como explica Cristiane Moreira, psicóloga do Minas. "O comportamento da família pode dizer muito do emocional do atleta, principalmente aqueles que estão passando pela maturação emocional. É importante manter o suporte independentemente do resultado", afirmou.

Ainda segundo Cristiane, é fundamental que a família não fique apenas em elogios fixos, mas traga percepções e incentivo durante o processo. Uma disputa de bola ou um golpe diferente podem ser vistos como resiliência, assim como o auxílio a um colega merece reconhecimento pela demonstração de empatia. "Quando a família valida aquilo que o atleta está fazendo e sentindo, ele se sente acolhido e em um ambiente mais seguro", atestou a psicóloga.

A forma como o atleta se sente no pós-treino ou na competição, os benefícios do exercício para a saúde física e mental, as dinâmicas de socialização e os aprendizados envolvidos na rotina são retornos possibilitados pelo investimento no esporte e não podem ser minimizados. "Independentemente se o atleta se tornar profissional ou não, ele vai se tornar uma pessoa com mais responsabilidade, disciplina, entre outros valores muito importantes", explicou Cristiane.

Segundo ela, duas principais questões vêm sendo enfrentadas no consultório com mais frequência ultimamente e precisam ser trabalhadas em conjunto. A primeira é a motivação extrínseca, que vem da vontade constante de agradar, seja o treinador, a família ou a própria equipe, e pode causar um medo paralisante. Junto disso, a exaustão física e mental afeta o desempenho nos treinos e competições frente à sobrecarga de tarefas e enfrentamento de situações anti-desportivas, como o *bullying*.

Diante desse contexto, o apoio dos pais se torna essencial, especialmente no entendimento do equilíbrio entre incentivo saudável e interferência excessiva. "Não se pode evitar que um filho sinta frustrações, porque isso acaba tirando a autonomia e prejudicando o rendimento. Os momentos de frustração e tristeza vão existir, é preciso reconhecer, acolher, ajudar a redirecionar o pensamento e, assim, superar as adversidades", concluiu Cristiane.

O fortalecimento na vida atlética passa pelo entendimento de que momentos difíceis e erros são aprendidos para eventos futuros. A identidade de um jovem competidor não pode estar centralizada no resultado, mas nos aspectos apreendidos na prática esportiva.

Para os pais que carregam o DNA minastenista, Cristiane deixa algumas dicas práticas para o dia a dia:

- 1• Procure ser um porto seguro para seu filho. Para o atleta, família significa acolhimento e escuta. As cobranças e correções devem se restringir à figura do treinador.
- 2• Independentemente do resultado, o afeto precisa continuar em primeiro lugar. Lembre-se disso, principalmente após as competições.
- 3• Busque entender que, por trás do uniforme, existe um jovem que também enfrenta as próprias questões. O atleta tem sentimentos e emoções que precisam ser compreendidos.



## Vôlei Feminino

História que é exemplo de amor e comprometimento com o voleibol e com o esporte brasileiro. Após 11 temporadas vestindo e honrando a camisa do Gerdau Minas, a ponteira Pri Daroit recebeu uma homenagem especial de conselheiros, diretores e gerentes do Minas, em reconhecimento à sua trajetória vitoriosa no Clube. São mais de 15 títulos conquistados e uma conexão que ficará para sempre na nossa história.

"Isso não é uma despedida, mas um reconhecimento por tudo o que você construiu aqui no Minas. A admiração e o carinho permanecem, e temos a certeza de que reencontros sempre acontecem. Somos gratos por toda a dedicação, profissionalismo e generosidade ao longo dessa trajetória", disse o presidente minastenista à atleta. Sucesso, Pri!

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

O Itambé Minas encerrou a temporada 2025/26 entre as principais equipes do vôlei brasileiro. Na Superliga, principal competição do calendário nacional, o time minastenista voltou à semifinal após três anos e ainda teve destaques, como o atleta Léo Lukas, de 23 anos e 2m, eleito o melhor ponteiro da competição.

O Paredão Azul conquistou a medalha de bronze no Sul-americano de Clubes 2026, disputado em Campinas (SP). Além dessa medalha, o Itambé Minas garantiu a prata no Campeonato Mineiro. Ao longo da temporada, o time minastenista ainda disputou a Copa Brasil. Agora é foco total para o próximo ciclo!

Os atletas são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). O técnico Vinicius Castilho, o preparador físico Davidson Alves e o fisioterapeuta Gabriel Tropa 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 as novidades do Itambé Minas



Divulgação MTC

## Judô

Os atletas do KTO Minas seguem marcando presença no pódio de etapas do Circuito Mundial de Judô. Em maio, os minastenistas Diego Ismael (60kg) e Kaillany Cardoso (70kg) conquistaram medalhas no Open Europeu de Benidorm, na Espanha.

Kaillany venceu adversárias da Itália, Portugal e Alemanha, chegou à final da categoria e garantiu a prata. Já Diego conquistou o bronze, ao vencer o italiano Pietro Andreini por ippon. Com as medalhas, os minastenistas somaram pontos importantes 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.



Confira os bastidores da equipe KTO Minas



autoClube minas

ACESSAR CLUBE

**Troque de carro de forma Simples, Segura e Financeiramente Inteligente!**

autoClube minas

Somos parceiros Minas Tênis Clube. E você associado tem diversas vantagens.

(31) 98467-9696

autoClube minas

acesse

app.autoclubeminas.com.br

autoClube minas

Ajuda com seu carro?

Seu Especialista automotivo na palma da mão.

- Consultoria automotiva Online
- Descontos exclusivos
- Compra e Venda de Veículos novos e usados

Torne-se membro gratuitamente

Baixe o app



Felipe Deslandes



## Futsal

O Minas Tênis Clube terá três compromissos importantes pela Liga Nacional de Futsal (LNF) Cresol 2026 no mês de junho. O Esquadrão Minastenista enfrenta o Campo Mourão no dia 7/6, às 11h, na Arena UniBH, visita o Tubarão no dia 19/6, em Santa Catarina, e encerra o mês diante do Umuarama, em 28/6, às 11h, no Mineirinho.

O duelo contra a equipe paranaense marcará o retorno do futsal minastenista ao Mineirinho, em função das reformas na Arena UniBH. Até o fechamento desta edição, o Minas disputava as oitavas de final da Copa do Brasil diante do Vasco da Gama, após abrir vantagem no confronto com vitória por 3 a 1 fora de casa. Para conferir o resultado da decisão, acesse o site [minastenisclube.com.br](http://minastenisclube.com.br).

Os atletas contam com o apoio do 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](https://www.instagram.com/mtcfutsal) no Instagram

**NAKAL**



## Basquete

O KTO Minas encerrou a temporada 2025/26 em maio, parando nas quartas de final do Novo Basquete Brasil (NBB CAIXA) ao ser eliminado pelo Corinthians por 3 a 1. Campeão da Copa Super 8 neste ano, o time minastenista foi vice-campeão do Torneio de Abertura do NBB e chegou às quartas da *Basketball Champions League Americas* (BCLA).

“Agradeço aos atletas e à comissão pelo empenho, comprometimento e lealdade. Em alguns momentos, encontramos a nossa melhor versão, como no Super 8 e alguns jogos dos *playoffs*. Desde que eu estou aqui, é a primeira semifinal que a gente não participa, então não estamos acostumados a sair nessa fase. Mas também não podemos esquecer que toda temporada é um processo e conseguimos mais um troféu, o segundo título nacional na história do Clube”, afirmou o técnico Léo Costa.

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](https://www.instagram.com/mtcbasquete) no Instagram



**NAKAL**





Felipe Deslandes



Adriano Bissoli/CBG

## Natação

O Minas Tênis Clube apresentou Marcelo Urban como novo gerente do Departamento de Natação. Com experiência em gestão e marketing esportivo, o profissional acumula passagens por grandes clubes do Rio de Janeiro (RJ) e São Paulo (SP) e chega para reforçar o planejamento estratégico da modalidade.

Urban destacou que o objetivo é oferecer a melhor estrutura possível para atletas e comissão técnica alcancem resultados ainda maiores. Entre as metas traçadas estão a conquista do Troféu Maria Lenk 2026, a manutenção do Minas entre os líderes do ranking nacional da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA). "A expectativa é gigante. Queremos seguir crescendo e fortalecendo ainda mais a natação do Minas", afirmou.

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



Siga o @mtcnatacao no Instagram

## Ginástica Artística

O Minas deu o *start* na temporada 2026 subindo no pódio do CBI – Troféu Brasil Loterias Caixa de Ginástica Artística, disputado em maio, em Natal (RN). Ana Luiza Lima brilhou nas paralelas assimétricas e conquistou o ouro (13.233), enquanto Gabriel Faria garantiu a prata no cavalo com alças (12.866).

O Clube ainda contou com Bernardo Actos e Felipe Ma nas finais por aparelho. Competindo no solo, Actos conquistou a 4ª posição (13.466), enquanto Felipe, estreando na competição, terminou em 8º nas paralelas (9.933). Gustavo Pereira, Lucas Bitencourt, João Gabriel Barbosa e João Pedro Coelho também participaram da fase classificatória. Seguimos em busca de mais, time!

Os atletas são apoiados pelo 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 CBC 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 canal @mtcesporte no Instagram

AREZZO



GOVERNO DE MINAS  
AQUI O TREM PROSPERA.

vivo



MINISTÉRIO DO ESPORTE





## Ginástica de Trampolim

Após boa participação no Campeonato Brasileiro de Ginástica de Trampolim Por Idades no mês passado, os ginastas Alice Gomes, Arthur Ferreira e Gabriel Sousa, ao lado do técnico Alexandro Rungue e da gerente de ginástica Edmara Colombo, embarcam para a Europa para dois importantes compromissos internacionais representando o Minas e a seleção brasileira.

A primeira parada é em Arosa, na Suíça, para a disputa da etapa da Copa do Mundo daquele país, em 26 e 27/6. Logo em seguida, eles partem rumo a Portugal para mais uma etapa do circuito, desta vez em Coimbra, em 4 e 5/7. Boa sorte, turma!

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). Os técnicos Ricardo Kimura (GA), Alexandro Rungue (GT) e Silton Furiati (GT), 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.

## Tênis

Os tenistas do Minas seguem em busca de bons resultados no Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI). Entre os dias 14/6 e 2/7, a equipe minastenista estará em São José dos Campos (SP) para a disputa da quarta etapa da competição, que reúne atletas de todo o país e soma pontos para o ranking nacional.

Atleta da categoria 12 anos, João Paulo Coelho está pronto para mais um importante desafio. "Estou preparado para disputar mais uma etapa de um torneio que reúne os melhores atletas do Brasil. O nível do CBI é muito alto, e a competição é fundamental para avaliarmos o desempenho da equipe. O Minas oferece toda a estrutura necessária para os atletas, e isso faz toda a diferença na nossa preparação", destacou.

Os atletas são apoiados pelo Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e beneficiados com recursos aprovado na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projeto: 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

A equipe multidisciplinar do Minas mostra sua força em momentos desafiadores. Exemplo recente disso foi a recuperação da judoca Kaillany Cardoso, do KTO Minas, que, após estirar o ligamento da cervical em uma competição, contou com o apoio da Fisioterapia e da Medicina do Clube para voltar aos tatames. O trabalho conjunto dessas áreas não apenas garantiu que ela retornasse aos treinos antes do previsto, mas também chegasse em alto nível no Open de Benidorm, na Espanha, para conquistar a medalha de prata até os 70kg.

Para que isso fosse possível, o foco foi no rendimento prático da atleta e acompanhamento de sua atuação global, trabalhando o judô de forma funcional e a transferência de força. Esse suporte foi fundamental para o sucesso em solo internacional, como a própria Kaillany destacou: "Passei por uma fase muito difícil por conta da lesão. Conseguir essa medalha foi fruto de acreditar no trabalho do Minas e nas pessoas que estão me ajudando diariamente".



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

Revista do Minas • Junho • 2026  
41

# Lei de Incentivo ao Esporte **OBRIGADO!**

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



# Maio de festa e esporte

As mães minastenistas foram presenteadas com três eventos diferentes durante o mês de maio. A tradicional festa reuniu mais de seis mil sócios no Minas Náutico para curtir o show da Elba Ramalho, em um dia de muita diversão entre família e amigos. Houve ainda a comemoração na Unidade I, com atividades recreativas entre mães e filhos, aula de hidro e um mural de mensagens, além de uma apresentação emocionante do Coral do Minas. No Minas Náutico, o Campeonato de Tênis de Simples movimentou o mês, com disputas acirradas e o encontro entre os associados praticantes.

Fotos:  
Alessandra Torres  
Hanna Gabriela  
Orlando Bento

> Show do Dia das Mães



Mais fotos  
do Show  
das Mães



> Comemoração do Dia das Mães



Mais fotos da comemoração



## Cliques

### > Coral do Minas



> Campeonato de Tênis do Náutico



Mais fotos  
do Tênis do  
Náutico

## É tempo de verde-esperança



Embora junho ganhe nossos corações pelo colorido das festas juninas, é bom lembrar que este também é o mês em que o verde ganha ainda mais significado. O verde das matas, das florestas, das praças, das cidades e da esperança. O verde que nos convida a refletir sobre a forma como ocupamos o mundo e sobre o impacto das nossas escolhas no presente e no futuro. No dia 5 de junho, celebramos o Dia Mundial do Meio Ambiente, uma data que nos provoca a pensar menos no “eu” e mais no “nós”.

Todos os anos, os números sobre a devastação ambiental nos alertam para a urgência de mudanças e nos chamam para a ação. Mas, em meio aos desafios, também há motivos para esperança. Ela costuma nascer justamente nas pequenas atitudes, capazes de transformar realidades. Basta olhar ao redor: painéis solares ocupando telhados, hortas crescendo nos quintais, vizinhos plantando árvores pelas ruas, áreas sendo reflorestadas, crianças aprendendo desde cedo sobre coleta seletiva e consumo consciente.

São movimentos simples, mas poderosos. E talvez seja exatamente aí que mora a mudança mais importante: quando a sustentabilidade passa a fazer parte da rotina das pessoas.

No Minas, acreditamos nessa transformação construída no cotidiano. Fazemos parte de uma corrente que entende que cuidar do meio ambiente é também cuidar das pessoas, da convivência e do futuro. Integramos, desde 2021 e de forma pioneira entre os clubes, o Pacto Global da ONU – Rede Brasil, em que nos comprometemos com o desenvolvimento sustentável, com iniciativas de energia limpa e inclusão social.

Além disso, nossas ações de coleta seletiva, campanhas educativas e iniciativas lúdicas sobre sustentabilidade, realizadas ao longo de todo o ano, envolvem sócios, colaboradores, parceiros e frequentadores.

Entre tantas iniciativas que nos enchem de orgulho, destaco o importante trabalho do Instituto Minas Tênis Solidário, cujo pilar Meio Ambiente abraça iniciativas como o Lacre Solidário e o plantio de mudas. Já o Minas Tênis Recicla, programa de conscientização da comunidade minastense, desde sua criação em junho de 2023, recolheu mais de 139 toneladas de materiais recicláveis, evitando a emissão de mais de 315 toneladas de gás carbônico na atmosfera.

É justamente a soma dessas ações cotidianas que nos conecta ao debate global sobre o futuro do planeta. Neste ano, o Dia Mundial do Meio Ambiente faz um chamado para refletirmos sobre os sinais que a Terra vem emitindo e sobre a urgência de ações coletivas. A campanha internacional, marcada pela *hashtag* #NowForClimate (#AgoraPeloClima), convida governos, empresas, instituições e cidadãos a assumirem responsabilidades concretas diante dos desafios climáticos.

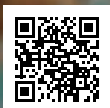
Diante desse cenário, talvez seja justamente essa a grande mensagem que junho nos traz. É tempo de deixar que o verde que sustenta a vida nos lembre daquilo que realmente importa e mostre que o futuro depende das escolhas que fazemos hoje. Que junho nos inspire a cultivar essa esperança de um mundo melhor!

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

"EU QUERO OLHAR  
MAIS PARA O MUNDO  
E MENOS PARA A TELA."

FUNDAÇÃO TORINO.  
A FORMAÇÃO DE QUE  
O MUNDO PRECISA.

A Fundação Torino é uma escola internacional ítalo-brasileira. Desde a Scuola Materna, a criança vivencia uma formação integrada entre as culturas brasileira e italiana, com dupla diplomação e com um currículo internacional que amplia a possibilidade de ingresso nas melhores universidades do Brasil e do exterior.



SCUOLA MATERNA - Matrículas abertas. Agende a sua visita.

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

RUA JORNALISTA DJALMA ANDRADE, 1.300 - BELVEDERE



Personagem feito à mão pelo artista Emílio Rangel.



# Natural — MILK —

A linha Itambé  
Natural Milk cresceu!

Conheça o novo iogurte líquido  
em garrafa: feito com o melhor leite,  
apenas ingredientes naturais e  
muita vitamina uai, aquele jeitinho  
mineiro da Itambé que deixa tudo  
mais gostoso.

**MUUUUUUUITO  
SABOR!**

