

revista do

nº 176 • Maio de 2020 • ano XV

minas



QUE FALTA O MINAS ME FAZ

Em tempos de quarentena, associados assíduos contam como estão lidando com a impossibilidade de ir ao Clube. Páginas 7 e 8.





#MinasComVcEmCasa

10



12



18

9 CONTRA O CORONAVÍRUS

Confira as medidas adotadas pelo Minas para evitar a propagação do novo coronavírus

11 PROTEÇÃO TODO DIA

Saiba como se cuidar, diariamente, dentro de casa e na rua para evitar síndromes gripais

12 CUIDANDO DA MENTE

A psicóloga Regina Capanema reforça a importância das atitudes positivas durante a quarentena

15 ECONOMIA

O presidente do BDMG, Sergio Gusmão, fala sobre os reflexos da crise para os empreendedores mineiros

17 SUSTENTABILIDADE

Aprenda a fazer bonequinhos lindos com material reciclável acumulado em casa durante a quarentena

Mensagem do Presidente . **4**

Seu Patrimônio . **20**

PDMTCC . **22**

Agenda . **23**

Cenas . **34**

ESPORTES

26. Basquete

27. Futsal

28. Ginásticas Artística
e de Trampolim

29. Judô

30. Natação

31. Vôlei Feminino

32. Vôlei Masculino

33. Tênis



Comunicado

Sócios adimplentes dos Minas Tênis e Náutico terão redução de 25% nas taxas condominiais

A pandemia da covid-19 tem causado impactos em todos os segmentos da sociedade, trazendo muita apreensão e grandes incertezas, inclusive no que se refere à sustentabilidade financeira de muitas famílias. Sensíveis a esta desafiadora realidade, as Diretorias do Minas Tênis e do Minas Náutico decidiram, em caráter extraordinário, reduzir em 25% as taxas condominiais que vencem em 15 de maio.

Também terá o mesmo percentual de redução a taxa de adesão de sócios do Minas Tênis ao Minas Náutico. Os descontos serão concedidos aos associados que estiverem em dia com suas obrigações financeiras com os clubes até 30 de abril.

Destaca-se que a concessão do desconto foi possível graças ao empenho das Diretorias do Minas Tênis e do Náutico, que têm adotado as melhores práticas de gestão para manter a saúde financeira dos clubes e evitar demissões de colaboradores.

A situação de crise está sendo monitorada diariamente e todas as medidas têm sido adotadas para que os sócios possam ser recebidos com a excelência de sempre, tão logo as adversidades estejam superadas.



Baixe o App do Minas

Fique por dentro de todas as informações sobre o Clube, também neste momento de crise, baixando o aplicativo do Minas, que está disponível nas versões IOS ou Android. Veja, abaixo, como fazer o download e o login.

1



Acesse a Apple Store no seu Iphone ou a Play Store no seu Android.

2



Procure por "Minas Tênis Clube". Daí, é só clicar, fazer o download e começar a utilizar

3



Abra seu aplicativo e preencha os campos com as informações solicitadas:

1. Digite seu CPF ou NPF
2. Escolha o Clube
3. Digite sua senha

4



Pronto! Você já pode começar a usar seu aplicativo.



Caros (as) Associados (as)

Na parte final do editorial do mês de abril já manifestávamos nossa preocupação com a chegada ao Brasil da pandemia do novo coronavírus, causador da covid-19. As notícias davam conta de seu surgimento na Província de Wuhan, na China, e a expansão para países da Europa, principalmente a Itália, causando mortes e provocando a necessidade de isolamento social e outras mudanças de hábito nas populações atingidas. É desnecessário abordar neste espaço aquilo de que todos já têm conhecimento, pois outra não é a pauta de nossa imprensa senão as preocupações com a pandemia que já chegou ao Brasil e já provocou um número considerável de mortes. O Minas Tênis Clube, desde o primeiro momento, consciente da gravidade da situação, começou a tomar as medidas que a diretoria julgou necessárias, desde as ações preventivas até as mais radicais que foram promulgadas pela prefeitura, como o fechamento de todas as unidades em 20 de março. Orientamos nossos gestores a se dedicar inteiramente ao cuidado de nossos colaboradores, liberando aqueles que apresentam sintomas da covid-19 e aqueles inseridos no grupo de risco. Temos consciência de que as medidas adotadas até aqui, como o fechamento de todas as unidades do clube, não foram as que gostaríamos de tomar. Preferíamos estar vivendo a efervescência do dia a dia do clube, encontrando os amigos, praticando nosso esporte preferido, mas temos a responsabilidade de adotar aquilo que é recomendado pelas autoridades sanitárias do mundo todo, pois o planeta praticamente inteiro está sofrendo com as consequências da pandemia. A Organização Mundial de Saúde e o Ministério da Saúde têm recomendado reiteradamente que é fundamental reduzir ao máximo a circulação das pessoas, daí porque insistem tanto no isolamento social e na permanência em casa.



Ricardo Vieira Santiago • **PRESIDENTE**

Não há como negar que esta é também uma oportunidade de refletirmos sobre tudo o que está acontecendo. Muitos de nós estamos confinados em nossas casas, tendo a oportunidade de conviver mais intensamente com nossos familiares e amigos e de estreitar nossos laços de relacionamento, mas, ao mesmo tempo, sentindo na pele a falta que nos faz a vida lá fora. Conscientes de que o importante é a defesa da vida, vamos nos apoiar, vamos procurar cultivar o bom humor, pois uma vida de mais amor e solidariedade é importante inclusive para manter ou melhorar nosso sistema imunológico. Recusemo-nos a admitir que este é um momento só de perdas. É claro que as dificuldades existem, mas este é também um momento de valorizar aqueles que participam de nosso dia a dia e, muitas vezes, passam despercebidos, mas se desdobram para manter os serviços essenciais de nossa sociedade em atividade. O trabalho dos profissionais de saúde que têm se dedicado heroicamente ao atendimento dos doentes nos leva a sentir orgulho de pessoas tão nobres. Os bombeiros, os policiais, os coletores de lixo, todos aqueles que dedicam seu esforço para a cidade não parar são merecedores de nosso respeito e consideração. No plano interno, aproveito o espaço e a oportunidade para agradecer nossos diretores e colaboradores, que têm se empenhado em manter nosso clube em perfeitas condições e em buscar soluções que minimizem os impactos financeiros e os reflexos da interrupção das atividades. Temos efetuado estudos diários e traçado novos cenários a cada dia para que todas as decisões sejam dinâmicas e respaldadas por fatos e números. Neste sentido, a decisão de reduzir em 25% o valor do condomínio de maio, demonstra nosso comprometimento em gerar benefícios na proporção em que os números e a extensão da crise vá se apresentando.

Estamos em constante monitoramento da situação e em contato permanente com os órgãos públicos e as entidades ligadas aos clubes para que possamos nos preparar para a retomada gradativa das atividades, assim que tivermos sinalização que a situação epidemiológica esteja sob controle. Ao longo da edição da revista eletrônica, enumeraremos as diversas ações que vêm sendo adotadas ao longo da paralisação de nossas atividades. Todos empenhados em superar este momento difícil. É um momento de crise, sim, mas como disse Albert Einstein: "É na crise que nascem os inventos, os descobrimentos e as grandes estratégias. Quem supera a crise se supera a si mesmo sem ter sido superado". Caras associadas, caros associados, vamos agir responsavelmente e sair juntos, com saúde, dessa dificuldade que a vida nos colocou.



Acompanhe o
Diversão em Cena
ArcelorMittal Online!

...transformando aço
em imaginação...

Durante o período de isolamento social,
você e sua família poderão conferir, aos
domingos, às 16h, uma nova atração nas
redes sociais do Diversão em Cena!

Acesse a programação e assista às transmissões ao vivo

  [diversaoemcena](#)  [Fundação ArcelorMittal](#)



LEI ESTADUAL
DE INCENTIVO
À CULTURA

Patrocínio


ArcelorMittal

Apoio



Realização

CULTURA E
TURISMO



MINAS
GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.



Saudades do Minas

Em tempos de quarentena, sócios falam da falta que o Clube faz em suas vidas

Algum dia, você já se perguntou se o Minas faria alguma diferença na sua vida? Se não perguntou, saiba que muitos associados já estão com a resposta na ponta da língua. Impedidos de frequentar o Clube desde o dia 20 de março, quando as atividades foram suspensas, em cumprimento ao Decreto Municipal nº 17.304, que determinou o fechamento de clubes e diversos outros segmentos para evitar aglomerações e conter a disseminação do novo coronavírus, minastenistas assíduos não veem a hora de poder matar as saudades do Minas.

Confira nos depoimentos a seguir a falta que o Minas está fazendo na vida de muita gente. No fechamento desta edição exclusivamente em versão eletrônica da Revista do Minas, todas as Unidades do Clube e o Minas Náutico ainda estavam fechados.



"Frequento o Clube, diariamente. Essa quarentena abriu uma lacuna em minha rotina. Precisei improvisar uma nova rotina de organização doméstica, de leituras, meditação, trabalhos manuais, culinárias, filmes e telefonemas para amigas para matar as saudades delas. A nossa maestrina, Eliane Fajoli, teve a brilhante ideia de nos mandar, via WhatsApp, áudios das quatro vozes (soprano, tenor, baixo e contralto). Para nós, coralistas, isso tem sido muito bom. O Minas é o nosso segundo lar, pois supre as nossas necessidades culturais, físicas e de lazer, principalmente para os associados da minha faixa etária. Torço para que tudo isso passe logo, e que o Minas volte com força total, em todas as suas atividades". **Maria Bernadete Albernaz, integrante do Coral do Minas há 20 anos.**



"Morremos de saudades do Clube, meus filhos e eu, principalmente. Passamos o dia lendo histórias, brincando nos quartos deles e descemos para a garagem para andar de bicicleta. Para me exercitar, uso meus alteres e faço corrida. Sentimos muita falta da convivência com os amigos, funcionários e professores. Sentimos falta das atividades que fazemos lá e da piscina nos dias de sol. O Minas faz parte da minha vida toda e dos meus filhos também. Mas é isso, vamos manter o pique e a nossa sanidade mental para voltarmos com força total na reabertura do clube. E que saibamos valorizar o privilégio que temos de poder frequentar um lugar tão especial". **Nathália Brandão, advogada, na foto com os filhos Laura, 7 anos, e Eduardo, 6 anos, o marido Clóvis Teixeira e o pai José Geraldo Brandão**



"É sempre muito agradável encontrar com os nossos companheiros no Minas. A quarentena nos impôs o afastamento do convívio com os amigos minastenistas. Também estamos sentindo muita falta das atividades que o Clube nos oferece. A situação é muito complicada. Cada pessoa deve procurar fazer o que lhe é possível e lhe traga prazer. Procuramos paz nas orações, que é a nossa arma mais poderosa neste momento. O importante é ficar em casa e esperar que esta pandemia passe. Com fé em Deus, logo estaremos desfrutando dos eventos do Minas". **Miguel Braga, na foto com a esposa Ana Maria Nunes, integrante da equipe Unimed/Minas.**



“Estou sentido muita falta do Clube, principalmente do convívio social que o Minas nos proporciona. A minha vida é no Minas. Lá dentro, eu criei as minhas filhas e quase todos os meus amigos são sócios. Frequento o Minas todos os dias, faço academia, participo dos eventos do Cabeça de Prata. Nesse período de quarentena, estou me cuidando, higienizo a minha casa todas as manhãs e não deixo de me exercitar todos os dias. Coloco músicas com coreografias animadas no Youtube e danço, faço exercícios físicos e me divirto. Juntos venceremos essa batalha. Daqui a alguns dias iremos nos abraçar no Minas”.

Zuleika Antuzi, professora aposentada.



“Acredito que, como para a maioria, não tem sido fácil ficar em casa, porém é um momento de bastante reflexão e aprendizado. Com certeza, a rotina das famílias tem sido mais em conjunto. Nós tomamos decisões juntos e isto ajuda muito na aproximação e participação de todos. Na hora do lazer, andamos de bicicleta, patinete, nos divertimos com brinquedos, jogos de tabuleiro, arrumamos a casa e lavamos o carro. É preciso nos reinventar. Sinto falta das partidas de tênis e das atividades que o Minas oferece para as crianças. O Clube acaba sendo uma extensão da nossa casa e é um lugar onde as crianças aprendem a serem mais independentes a criar valores”.

Daniel Caetano dos Santos, músico, na foto com a esposa Patricia Zadona, e os filhos Caio, 5 anos, e Laura, 7 anos.



“Nasci e fui criado no Minas. Algumas de minhas primeiras lembranças, quando criança se passam no clube. Olivia da mesma forma, desde que nasceu frequenta o Minas. Fez o curso básico de esportes e escolheu o vôlei. O Minas nos auxiliou no processo de amadurecimento da Olivia, que aprendeu a arrumar suas coisas, planejando o dia, e desenvolveu a noção de compromisso com os horários das aulas, no vôlei e na Cultura Inglesa, no Clube. O Minas nos propicia um ambiente seguro e controlado para que essa experiência possa acontecer. Além disso, também é no clube, aos fins de semana, que encontramos alguns amigos e colocamos o papo em dia”.

Gustavo Almeida Rodrigues, administrador, na foto com a esposa Luciana Ribeiro Rodrigues, economista, e a filha Olivia Rodrigues, 12 anos.



“A quarentena quebrou bastante minha rotina de atividades físicas, uma vez que não tenho aparelhos em casa ou no prédio. Sinto muita falta do Minas, porque, além de gostar de praticar atividade física, ela é essencial para fortalecer minha coluna, pois já tive problema de hérnia de disco. Para compensar a falta de exercícios no Minas, busco fazer alongamento em casa e pratico, às vezes, ioga com minha irmã que é professora de kundalini ioga. Por outro lado, trabalhando e estudando em casa, sobra mais tempo livre, que antes eu gastava no trânsito, por exemplo, para exercer outras atividades como a pintura, que é algo que eu adoro”.

Monalisa Moraes Oliveira Reis, advogada e mestrandia em direito, 29 anos.

Estamos juntos

Minas cumpre recomendações das autoridades para conter avanço da covid-19



O Country está fechado para os sócios, assim como os Minas I, II e Náutico

O Minas Tênis Clube é reconhecido como um dos principais clubes sociodesportivos do Brasil e, um dos fatores para tal reconhecimento, é a seriedade com que o Clube lida com os diversos assuntos que o envolve. Diante dos recentes desdobramentos da pandemia de covid-19, doença causada pelo novo coronavírus, não foi diferente. Desde os primeiros alertas das autoridades mundiais de saúde, o Minas Tênis e o Minas Náutico adotaram rigorosos procedimentos para preservar a saúde dos associados, atletas e colaboradores e para conter a propagação do vírus.

Palestra e conscientização

Uma das primeiras medidas de prevenção adotadas pelo Clube foi a realização, no dia 4 de março, no Teatro do CCMTc, da palestra do infectologista Adelino de Melo Freire Júnior, coordenador da Clínica de Infectologia do Hospital Felício Rocho, sobre o novo coronavírus. Também no início do mês de março, foram afixados cartazes, nas Unidades, com orientações para prevenção de síndromes gripais (coronavírus, Influenza, H1N1 e outras), reforçada a limpeza de todos os espaços comuns e disponibilizado álcool em gel em todas as áreas dos Clubes para higienização de mãos e superfícies.

Clubes fechados

Desde o dia 20 de março, seguindo o Decreto nº 17.304, de 18 de março de 2020, da Prefeitura de Belo Horizonte, as Unidades do Minas foram fechadas e todas as atividades, incluindo treinos de equipes competitivas e recreativas, cursos, academia e entretenimento foram suspensas. Já no Minas Náutico, em Nova Lima, todas as atividades foram suspensas no dia 19 de março, também de acordo com decreto municipal.

Logo após o fechamento dos Clubes, a área de Recursos Humanos adotou algumas medidas disponíveis na legislação trabalhista para preservar os colaboradores, incluindo home office e



O infectologista Adelino Freire Júnior fez palestra para os minastenistas

banco de horas. Desde 1º de abril, a maioria dos colaboradores entrou em férias coletivas, ficando na ativa apenas um número reduzido para atuar, em escala mínima, na manutenção de infraestrutura e de equipamentos sensíveis e no controle de pragas – formigas, baratas, escorpiões e, principalmente, o Aedes aegypti (mosquito causador de dengue, zika e chicungunha).

A Diretoria do Minas segue em contato direto com os comitês estadual e municipal de avaliação da evolução da pandemia da covid-19, acompanhando e adotando todas as medidas de prevenção à propagação do novo coronavírus.

#MinasComVcEmCasa

Com as Unidades do Minas e o Náutico fechados, o isolamento social recomendado pelas autoridades e pensando no bem-estar dos associados, foi criada, pelas áreas de Marketing e Educação do Clube, a campanha “Minas com Você em Casa” para incentivar os associados a manter uma vida saudável e ativa mesmo no difícil período de quarentena. A campanha traz uma série de vídeos, em que profissionais do Minas – educadores físicos, fisioterapeutas e instrutores de loga e Pilates – dão aulas de aerodance, mat pilates, dança e cursos artísticos, ioga e exercícios com peso corporal para serem praticados em casa. Nas publicações também há dicas importantes para que todos possam se preparar de forma adequada e se exercitar com segurança.

As chamadas das aulas são publicadas no Instagram e no Facebook do Minas (@minastenisclub) e da Educação (@mteducacao), direcionando o público para assistir a aula completa na playlist #MinasComVcEmCasa, no canal oficial do Minas no Youtube. São publicadas duas aulas por dia, de segunda a sexta-feira, desde o dia 24 de março. Até o fechamento desta edição, os vídeos já tinham mais de 104 mil visualizações e alcançado 273 mil pessoas, nas mídias Youtube, Instagram e Facebook.

Participe com a gente! [#MinasComVcEmCasa](#)



**#Minas
ComVc
EmCasa**

104 mil
visualizações

273 mil pessoas alcançadas

Vacinação contra Influenza

A Drogaria Araujo, parceira do Clube, com o apoio do Programa Minas Tênis Solidário, participa da “Campanha da Prefeitura de Belo Horizonte de Vacinação Gratuita Contra a Gripe 2020” e realizou ação voltada para os idosos na Unidade I, nos dias 4 e 6 de abril. A vacinação, feita por profissionais da Araujo, aconteceu no Hall do Centro Cultural Minas Tênis Clube (CF6), e também no estacionamento da Rua Espírito Santo, para idosos com dificuldade de locomoção. Aproximadamente 1.100 idosos foram vacinados no Clube, nos dois dias.



Ene Weidig recebeu a vacina no Hall do Centro Cultural, no Minas I



Uilton Rocha e Rosemary Rocha foram vacinados no Estacionamento da Rua Espírito Santo

Contra o novo coronavírus

Pequenas ações podem fazer toda a diferença!

Medidas para entrar em casa



Ao voltar para casa, não toque em nada antes de se higienizar



Tire os sapatos



Desinfete as patas do seu pet após passear com ele



Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupa, para depois lavá-la com alvejante



Deixe bolsa, carteira, chaves etc. em uma caixa na entrada



Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas



Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool



Limpe as embalagens que trazer de fora antes de guardá-las

Medidas para dentro de casa



Não compartilhe copos, talheres e outros artigos de uso pessoal



Limpe e desinfete diariamente superfícies de alto contato. (Interruptores, mesas, encostos de cadeira, puxadores etc.)



Manter os quartos ventilados



Lave roupas, lençóis e toalhas com mais frequência



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca/nariz com o braço ou lenço descartável



Mantenha-se hidratado e com o sono em dia



Lave frequentemente as mãos ou use álcool gel

Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.

DESDE * 1366

STELLA ARTOIS

SOFISTICADAMENTE SIMPLES



APRECIE COM MODERAÇÃO

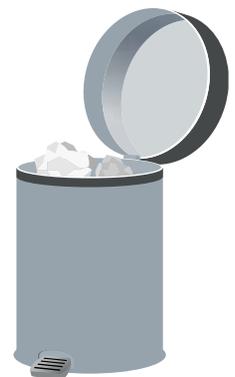
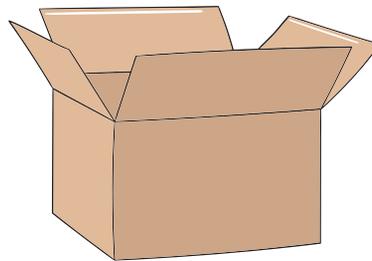


Faça sua parte

Descarte corretamente o lixo reciclável acumulado durante a quarentena

O isolamento social para conter a disseminação do novo coronavírus alterou a rotina das famílias minas-tenistas. Uma das mudanças é o aumento da produção do lixo doméstico, composto, em sua maioria, por plástico, papel e papelão de embalagens de produtos comprados pela internet, trazendo consequências prejudiciais ao meio ambiente. A Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe) estima que as medidas de isolamento social causarão um aumento de 15% a 25% na produção de resíduos sólidos (lixo orgânico e reciclável) nas residências. Por isso, é necessário dobrar a atenção na hora de descartar o lixo, para que não haja grandes impactos ao meio ambiente.

Uma das atitudes que todos devem adotar é na escolha de itens que produzirão a menor porção de lixo. E a coleta seletiva é uma das principais maneiras de evitar piores consequências para a natureza. Desde o fim de março, a Prefeitura de Belo Horizonte decretou a paralisação desse serviço porta a porta e ponto a ponto (Pontos Verdes), para preservar a saúde dos trabalhadores que manuseiam os resíduos, já que o vírus é transmitido por objetos contaminados. Porém, até o fim desta edição, a coleta domiciliar de lixo comum continua sendo feita normalmente nos dias e horários já estabelecidos em todas as regiões da cidade.



Veja, a seguir, dicas para descartar seu lixo de forma correta:

1. Separe os seus resíduos por categoria

- Papel: papel, jornais, revistas e caixas em geral
- Plástico: produtos descartáveis, embalagens de plástico, sacos e garrafas pet
- Metal: latas de alumínio, tampas de garrafas e materiais de aço em geral
- Vidro: garrafas, frascos de vidro e materiais de vidro em geral
- Orgânico: todo resíduo orgânico e guardanapos usados

2. Envie para reciclagem: garrafas pet, latinhas, papel e lixo eletrônico, em caixas separadas

3. No banheiro: tenha duas lixeiras

- Lixo não reciclável
- Lixo reciclável (não utilize sacolas plásticas neste): rolo de papel higiênico; tampinha da pasta de dente; cabo da lâmina de barbear; embalagens de sabonete, cremes, absorvente, maquiagem etc.

Se você ou alguém da sua família foi diagnosticado com o novo coronavírus, há mais recomendações.

1. Separar uma lixeira de uso exclusivo da pessoa infectada ou suspeita no cômodo reservado para ela.
2. Não separar mais o lixo reciclado do lixo comum.
3. Usar dois sacos para acondicionar o lixo e não esquecer de fechá-los e lacrá-los bem.
4. Uma pessoa não infectada deve retirar o saco do cesto pelo lado de fora e fechá-lo de forma que não vaze nem ar nem líquidos, para que o vírus fique dentro do saco de lixo.
5. Higienizar pontos de contatos, como alças e tampas de lixeiras.
6. Colocar os sacos para a coleta de acordo com os dias que o caminhão passa na sua rua.



Todo mundo on-line

Relações sociais ganham uma força da tecnologia durante o isolamento amplo

“Olá, quarenteners!” Assim os internautas têm se chamado durante as postagens e lives nas redes sociais, enquanto a sociedade está de quarentena para conter a disseminação do novo coronavírus no Brasil e no mundo. O isolamento social mudou radicalmente a rotina de todos, e novas necessidades surgiram no dia a dia. Para que as pessoas se sintam próximas mesmo distantes, as plataformas digitais estão ainda mais em alta. Seja pelo celular, pelo notebook, nas redes sociais ou com aplicativos especializados, empresas, famílias e amigos estão adotando estratégias de trabalho, reuniões, bate-papos e até festas via videoconferência. Conheça, a seguir, algumas opções.

Hangouts: ferramenta do Google disponível para Android e iOS. É compatível com os principais navegadores (Chrome, Safari e Firefox) e basta ter uma conta do Google para utilizar o serviço. Para as empresas, há o Hangouts Meet.

WhatsApp: ideal para grupos pequenos, pois permite até quatro pessoas na mesma chamada.

Skype: uma das primeiras plataformas de comunicação a distância por vídeo. A ferramenta funciona no computador e no celular e permite estabelecer conversas entre contatos que se adicionaram mutuamente.

Zoom Meetings: aplicativo criado para ambientes corporativos, já que suporta reuniões com até 500 participantes e 10 mil expectadores no modo webinar. Neste período de quarentena, tem ganhado cada vez mais adeptos para bate-papos informais entre familiares e amigos. Funciona via navegador e em aplicativos para Windows, macOS, Linux, iOS e Android.



STELLA ARTOIS

ANACAPRI



Opticalexpress



●●●●●●●●●● REVISTA DO MINAS • Maio de 2020 • 24

MEDIDAS PARA ENFRENTAMENTO AO CORONAVÍRUS

A Aconchego Residência, sempre preocupada com a saúde física e conforto psicológico dos idosos e dos seus colaboradores, implantou novas medidas com a pandemia da COVID-19. Realizamos, diariamente, videochamadas para aproximar e conectar os idosos aos seus familiares, garantindo o bem-estar de todos. Intensificamos as medidas de higienização do ambiente e da equipe.



Os funcionários têm participado de treinamentos e palestras 2 vezes por semana sobre condutas de autopreservação (uso de EPIs, higiene das mãos, cuidados durante o trabalho e com suas famílias e como reduzir os riscos de contágio). **Mais segurança e bem estar para todos, com o mesmo ACONCHEGO de sempre.**



contato@aconchegoresidencia.com.br
www.aconchegoresidencia.com.br
f @ aconchegoresidencia

(31) 3292-1599
Rua Josafá Belo, 405
Rua Eduardo Porto, 306
Cidade Jardim - BH - MG

JUNTO E MISTURADO



Leite é tudo

O iogurte da Itambé em parceria com a Fini, é um mix de nutrientes e uma explosão de sabores para você e seus filhos curtirem juntos. Bala e iogurte em um único produto. Do lanche à sobremesa: tudo junto e misturado.



Sem parar

Programa de treinos em casa inclui meta individual de percentual de gordura



Em caso de retomada do NBB, o Minas já está garantido nas quartas de final

Os últimos meses foram de grandes transformações em todo o mundo. Devido ao avanço do novo coronavírus (covid-19), classificado como pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), as mais variadas competições esportivas foram afetadas em diversos países. No Brasil, não foi diferente. No dia 16 de março, quando o Minas enfrentaria o Pinheiros pelo segundo turno do Novo Basquete Brasil (NBB) 2019/20, a Liga Nacional de Basquete (LNB) suspendeu os jogos da competição por tempo indeterminado.

A pausa nos jogos, porém, não representou férias para os atletas do basquete. As atividades táticas, por serem coletivas, foram suspensas, mas os treinos físicos têm sido feitos por todo o elenco minastense. Segundo o preparador físico Paulo Alberto de Paula, cada atleta recebeu um treino específico para fazer no período de quarentena. “Apesar de não poder mais acompanhar os jogadores, por conta do isolamento, estou sempre à disposição deles. Como as academias fecharam, o que resta agora é o *home workout*. Estão todos treinando em casa. Encaminhei o material para eles, sempre atento às especificidades de cada um. Eles me atualizam diariamente, me passam o *feedback*”, comenta Paulo Alberto.

Ainda de acordo com o preparador físico, cada jogador recebeu uma meta que precisa ser alcançada. Na volta à rotina, todos precisam estar dentro do percentual de gordura definido. “Uma coisa interessante é que passei uma meta de percentual de gordura que eles devem voltar. Fiz o mapeamento do grupo, no início dos trabalhos da atual temporada, e atualizo os dados mensalmente. De acordo com o estado atual deles, desenvolvemos as metas individuais”, explica.

Até o fechamento desta edição, LNB e clubes participantes da competição avaliavam semanalmente a possibilidade de continuação do NBB. Entretanto, as partes definiram que, retomados os jogos, o torneio nacional seguiria diretamente para os playoffs, eliminando a necessidade da disputa dos quatro últimos jogos do segundo turno. Como o Minas ficou em quarto lugar, com 65,45% de aproveitamento, está automaticamente classificado para as quartas de final. Ao lado do Minas estão Flamengo (em primeiro), Sesi Franca (segundo colocado) e São Paulo (na terceira posição). As equipes aguardam os resultados das oitavas de final (Mogi x Bauru; Pinheiros x Paulistano; Corinthians x Unifacisa; e Botafogo x Rio Claro) para saber quem irão enfrentar na busca pelo título.

Seguir em frente

Diretor Euler Barbosa destaca força da equipe e promessas para as Olimpíadas de 2024



Guilherme Schimidt é uma das promessas do Minas com chance de uaga nos Jogos Olímpicos de 2024

A equipe de judô do Minas é presença marcante no pódio das principais competições nacionais e internacionais, e a manutenção dessa tradição minastenista no esporte passa pelo planejamento estratégico elaborado pela Diretoria. E, mesmo em tempos de coronavírus e com todas as competições suspensas, os atletas do Minas seguem se preparando para os futuros torneios. Para o diretor de judô do Minas, Euler Barbosa, o momento é difícil para o mundo do esporte, por causa da pandemia global. “Estamos vivenciando um momento inédito, ninguém imaginava uma situação assim. Tudo que havia sido planejado, foi desconstruído. É lamentável, mas temos que estar calmos e focados na elaboração de um novo planejamento, com o fim da pandemia”, afirma.

Euler explica que, durante o período de quarentena, todos os atletas seguem um plano de atividades elaborado pela comissão técnica e pela equipe multidisciplinar do esporte. O objetivo, segundo ele, é manter o melhor condicionamento físico para os atletas estarem prontos na retomada das competições. “Os profissionais estão enviando aos judocas atividades específicas para serem realizadas individualmente em suas residências para que eles mantenham o condicionamento e a forma física”, destaca.

Euler Barbosa está satisfeito com a renovação da equipe de judô do Clube e projeta para os Jogos Olímpicos de 2024, em Paris, boa participação dos atletas, representando o Minas e o Brasil. “Desde o início deste ano, já estamos planejando a preparação para os Jogos de 2024. Por isso, renovamos o nosso grupo e temos jovens promissores com grandes chances de nos representar em Paris, como Maria Taba (52kg), João Santos (66kg), Júlio Koda Filho (73kg) e Guilherme Schimidt (81kg), todos sendo destaque da seleção brasileira de base”, afirma o diretor.

Ensino superior no movimento solidário

Estruturas de Fab Lab são usadas para produção de EPI contra o coronavírus



Espalhados pelo Brasil, voluntários e profissionais de diversas áreas de atuação se mobilizam para produzir equipamentos de proteção individual (EPIs) utilizados especialmente por profissionais de saúde na luta contra a covid-19. Redobrar os esforços tem sido a mensagem mais presente nos últimos dias, enfatizada pelas autoridades de saúde. Nesse sentido, para aumentar a capacidade de produção de EPIs, faculdades utilizam a estrutura de seus laboratórios com espaço de fabricação digital, os Fab Labs.

A Newton, por meio de seu Fab Lab, atua na produção de escudos faciais e fortalece o processo de corte a laser do material, realizando cerca de 300 cortes por dia. Na capital, 40 escudos já foram doados pelo centro universitário para o Hospital da Baleia e o Hospital Sofia Feldman. Além de oferecer mais proteção diante do poder de contaminação do novo coronavírus, a estrutura dos escudos faciais permite a reutilização do material após a higienização adequada. A direção dos hospitais interessados em receber os escudos deve formalizar os pedidos pelo endereço newton@newtonpaiva.br, informando a quantidade de escudos, cidade, nome do solicitante e o cargo, para avaliação.

Na Facens, Centro Universitário de Sorocaba, profissionais e alunos da instituição que atuam no Fab Lab, utilizando 14 impressoras 3D, fabricam em média 40 a 45 unidades por dia e estimam produzir, no período de um mês, mil escudos faciais a serem doados a hospitais. Ao todo, as duas instituições, Newton e Facens, contam com 20 impressoras 3D e buscam utilizar a capacidade máxima das ferramentas para disponibilizar as peças.

A força da colaboração – Em Belo Horizonte, o Trem Maker, coletivo de makers que conta também com profissionais e estudantes da Newton, está engajado no mesmo propósito: produzir e doar EPIs aos profissionais de saúde que estão na linha de frente no combate ao novo coronavírus. Diariamente, a equipe produz de 300 a 500 escudos, e os voluntários responsáveis por receber os pedidos dos hospitais organizam a logística da entrega. Estão sendo atendidos mais de 15 hospitais localizados em Belo Horizonte e na região metropolitana.

Saúde em primeiro lugar

Diretor André Baeta fala das precauções para a retomada das atividades



Quadras de tênis do Minas Country desertas: equipe em quarentena

Devido à pandemia de covid-19, todas as atividades da equipe de tênis no Clube foram suspensas, assim como as competições oficiais dos calendários estadual, nacional e internacional. As medidas, que abrangeram as demais modalidades esportivas mantidas pelo Minas, têm como principal objetivo preservar a saúde de todos os envolvidos no esporte e também de seus familiares. Pensando em primeiro lugar no bem-estar de todos, cuidados também serão tomados no momento da retomada das rotinas de treinamentos e preparação física.

“Teremos muita prudência para retornar aos treinos. Vamos nos embasar nas orientações dos órgãos de saúde. Respeitaremos também a opinião dos pais e dos atletas. Quanto aos torneios, retornaremos somente no segundo semestre, pois queremos preparar bem novamente os atletas e também para não colocar a saúde deles em risco, devido às viagens. Levaremos em consideração particularidades como clima, voos, incidência do vírus durante a pandemia, estrutura dos clubes sede, entre outras. Faremos tudo com muita segurança”, afirma o diretor de tênis do Minas, André Baeta.

Enquanto aguardam, os atletas seguem de quarentena e estão orientados a fazerem atividades em casa. A equipe é formada por crianças e jovens, assim, as recomendações se estenderam para o âmbito escolar. “Foram repassados exercícios físicos diários para a equipe e também desafios como leitura de livros e ajuda na organização das tarefas de casa. Os atletas

ainda foram alertados para se dedicarem ao máximo nas atividades escolares, para que, na retomada dos treinos, tenhamos equilíbrio entre as obrigações de atleta e de estudante”, explica André Baeta.

O período da quarentena também está sendo produtivo para a comissão técnica. Aproveitando a pausa no calendário competitivo, técnicos da equipe e instrutores do curso de tênis do Minas se reuniram, em março, para estudar melhorias nos processos de avaliação dos atletas ao longo das temporadas. “Essa foi uma iniciativa muito importante, principalmente por termos tirado referência de material da Federação Internacional de Tênis (ITF). A tabela com os parâmetros de avaliações técnicas e táticas já está feita. No retorno, vamos para um segundo momento que é revisar e colocar em prática”, destaca o diretor.

Com a expectativa do retorno da equipe às quadras do Minas Country, o diretor André Baeta deixa um recado para a garotada. “Estamos convictos que os laços familiares estão mais fortes, que todos nós estamos maiores, pois são nos momentos de crise que os grandes se sobressaem. Peço aos nossos atletas, para que, quando voltarem para as atividades normais em quadra, tragam de novo toda a garra, dedicação e, principalmente, a alegria que sempre demonstraram”.

Estamos doidos para vc voltar.



Que falta nos faz a alegria de nossas crianças.



SAUDADES DE VC!



Já, já estamos de volta.



Estamos ansiosos para vc voltar.



Você faz muita falta aqui!



O melhor do Minas é uc.



O Minas na palma da sua mão.



Já conferiu a programação do nosso Centro Cultural?

No aplicativo do Minas, você fica por dentro de todos os eventos do CCMTC e ainda consegue comprar ingressos para os espetáculos. Teatros, shows, exposições de arte e muito mais!



Baixe o aplicativo do Minas. É grátis.

Disponível na Play Store (Android) e na Apple Store (iOS)

> Exclusivo para sócios

