



COMUNICA

ANO 12 - EDIÇÃO N.º 41 - JAN-FEV-MAR/2022

DE PRATA



POTÊNCIA NAS ÁGUAS

SWIMITI É A NOVA PARCEIRA DA NATAÇÃO DO CLUBE

ESPORTES

TÊNIS DE MESA INICIA
TREINAMENTO DE ALTO RENDIMENTO
PARA CATEGORIA DE BASE

GESTÃO

C.T. PASSA POR REFORMAS
E MODERNIZAÇÃO
DURANTE FÉRIAS DOS ATLETAS

HOMENAGEM

GINASTINOS SE DESPEDEM DO
EX-DIRETOR ROGÉRIO
MARTINS PINTO, O "PATETA"

CLUBE FILIADO:



COMITÊ BRASILEIRO
DE CLUBES



FENACLUBES
CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS CLUBES

Mala Direta
Básica

16.641.235/0001-88 - CNPJ
ESPORTE CLUBE GINÁSTICO

CORREIOS



Mart Minas

ATACADO & VAREJO

O ano de 2021 foi, definitivamente, cheio de conquistas para o Mart Minas, o maior e mais completo atacado e varejo de Minas Gerais. Com novas lojas inauguradas nas cidades de Campo Belo (11/03/2021), Bom Despacho (25/03/2021), Monte Carmelo (13/05/2021), Janaúba (27/05/2021), Nova Lima (29/04/2021), Juiz de Fora (2ª loja - 29/07/2021), João Pinheiro (14/09/2021), Divinópolis (2ª loja - 30/09/2021), Leopoldina (30/11/2021) e Congonhas (14/12/2021), foi adquirida uma nova sede administrativa para a rede, localizada no bairro Estoril, em Belo Horizonte, para dar um suporte ainda mais efetivo ao novo objetivo traçado: 75 lojas até 2025.

Sabemos que não é uma meta fácil de se alcançar, mas além de uma equipe engajada e que veste a camisa da empresa com fervor, dispomos também de clientes fiéis, que gostam de comprar mais barato, de levar amigos e familiares para as unidades espalhadas no Estado e ter o Mart Minas como principal parceiro no abastecimento das compras de casa ou de seu negócio, oferecendo lojas amplas, arejadas e preparadas para atender quem compra no varejo e no atacado.

Junto a isso, para 2022, o objetivo é inaugurar mais 10 lojas em Minas Gerais, todas com a mesma infraestrutura, esta que oferece estacionamento amplo, mix com mais de 10 mil itens e televidas para agilizar a rotina de empreendedores. Na sequência de aberturas de lojas, a cidade de Três Pontas será o próximo polo urbano a receber uma nova unidade, com inauguração marcada para dia 17 de fevereiro.



Inauguração da loja de Congonhas, em dezembro/2021.



Nova sede administrativa do Mart Minas, no bairro Estoril.

www.martminas.com.br



@MartMinasAtacadoEVarejo

EXPEDIENTE**DIRETORIA 2020-2022**

Presidente: Adley Alves Pereira*
 Vice-Presidente: Ricardo Moukhaiber Zhouri*
 Diretor Administrativo: Leonardo Antônio Corrêa da Rocha
 Diretor Financeiro: Vinicius Mendonça Alvarenga*
 Diretor de Esportes: Gustavo de Souza Antunes
 Diretor de Comunicação: Flávio de Moraes Vasconcelos

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Márcio de Souza Tibo*
 Vice-Presidente: Sylvio Ferreira Malta Neto

CONSELHEIROS NATOS

Alair Gonçalves Couto Filho/ Antônio Carlos Biondi Pinheiro/ Geraldo Aloísio Duffles Teixeira/ Gerardo Henrique Machado Renault/ Humberto de Araújo Gontijo/ Humberto Ladeira/ Leonardo Rocha/ Paulo Roberto da Silva Carlos / Paulo Sérgio Passos/ Renato Ferreira Malta/ Renato Soares Tostes/ Renato Vasconcelos Moreira da Rocha/ Vinicius Alvarenga

CONSELHEIROS EFETIVOS

Anderson Lemos/ Daniel Ladeira/ Flávio de Moraes Vasconcelos/ Flávio de Oliveira França/ Guilherme Zardo/ Gustavo Antunes/ Ivan Augusto Santos Drummond/ Juarez Távora de Freitas Júnior/ Márcio Antônio Lamego Reis/ Marcos Henrique Frauedorf Cenni/ Maurício Henrique Cristeli Lanza/ Paulo de Faria/ Rafael Vilela/ Rodrigo Ottoni da Silva Ferreira/ Sylvio Ferreira Malta Neto

CONSELHEIROS SUPLENTE

Aerre Teodoro/ Allen Horta Marra/ Ana Luiza Rosa Vieira Machado/ Daniel de Magalhães/ Gustavo Bossi/ Juliano Strutzki/ Manoel Pereira Galvão/ Marcelo Francisco Cenni/ Maria Teresa Couto Vianna/ Marlon Almeida Borges/ Miguel Roldão Saraiva/ Rafael Ladeira Malta/ Sônia Ferreira Malta/ Soraya Zhouri / Tânia Mara Pinto Darós

CONSELHEIROS FISCAIS EFETIVOS

David Prado Pulino*/ Henrique Cançado Rohlfs/ Sérgio Soares Tostes

CONSELHEIROS FISCAIS SUPLENTE

Hayala Nepomuceno Curto/ Cliver Alan Braga de Oliveira/ Ricardo Alvarenga

(*) Também são Conselheiros Natos

OUVIDOR

Roberto Guimarães

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Michelle Lao
 Registro Profissional: 13131-MG
 Complemento Comunicação

Fotografia: Mariane Fernandes, Felipe Muniz, arquivo do clube e colaboradores.

Projeto gráfico e diagramação :
 Michelle Lao e Mariane Fernandes

PALAVRA DO PRESIDENTE

É com muita alegria que concluímos o primeiro trimestre de 2022, com grandes feitos para os associados e atletas do clube. Revitalizamos o parquinho das crianças e reformamos o Centro de Treinamento dos atletas, que fica no bairro Buritys.

Com a captação de recursos públicos, via Leis de Incentivo ao Esporte e Comitê Brasileiro de Clubes, modernizamos nossa infraestrutura e melhoramos as condições de treinamento das equipes.

No início de março, foi liberada a execução do projeto federal, captado em 2021, e já estamos aptos a captar novos recursos para 2023.

A partir de doações dedutíveis do imposto de renda de pessoas físicas e jurídicas e/ ou do abatimento de ICMS da sua empresa, você também pode ajudar a formar um atleta e ser um incentivador do Ginástico.

E o ano é promissor para o esporte! Na natação, firmamos mais uma parceria para somar aos excelentes resultados do time Gota/Ginástico.

A empresa SWIMITI, da renomada técnica Adriana Costa, atenderá categorias do infantil ao sênior. Nosso tênis de mesa também começou o ano com novidades. Agora temos um treino de alto rendimento para atletas selecionados da categoria de base, já visando os grandes torneios de 2022. E as



equipes masculina e feminina de basquete fizeram uma pré-temporada forte e dedicada ao início das competições. Esperamos que seja mais um ano de muitos pódios!

Já no setor social, é com alegria e responsabilidade que voltamos com as confraternizações e os pequenos eventos sociais. Sempre respeitando todos os protocolos sanitários, estamos preparando uma recreação infantil especial para a Páscoa, além da nossa confraternização dos 76 anos do Ginástico.

Além de desejar mais um ano de conquistas e celebrações, finalizo deixando um abraço a todos os ginastinos, em especial, à família do saudoso Rogério Martins Pinto, o Pateta, que nos deixou precocemente, neste início de ano. Em nome de toda a diretoria, reafirmo nossas condolências e solidariedade.

Adley Alves Pereira

NOVO PARQUINHO INFANTIL

Para a alegria da criançada, 2022 já começou com uma ótima novidade! O parquinho do clube está sendo revitalizado. Além da reforma de antigos brinquedos, o espaço ganhou uma estação modular com ponte suspensa e um escorregador túnel.

“Com o objetivo de melhorar ainda mais a área, também foi feita uma cobertura, para minimizar os efeitos do sol, e instalado um piso emborrachado, que oferece mais conforto e segurança às crianças”, completa Anderson Ayrolla, gerente administrativo do Ginástico.



ARTE & EDUCAÇÃO

A MR Mineração, em parceria com a Universo Produção, promoverá ao longo de 2022 o programa “Nova Era de Arte e Educação”, uma série de ações culturais que envolverá todas as comunidades onde a empresa atua.

Cinema, música, teatro, circo, educação e meio ambiente é o que podemos esperar para este ano.

MR
MINERAÇÃO

Facebook Instagram @mrmineracao | www.mrmineracao.com/

MODERNIZAÇÃO DO CT

Durante as férias dos atletas, o Centro de Treinamento Esportivo do Ginástico, localizado no bairro Buritis, também passou por reformas. O piso em madeira foi revitalizado e pintado. Nas paredes foram instalados colchões anti choque, que aumentam a segurança durante os treinos.

Telhado, garagem, portões e área externa receberam manutenções específicas e serviços de serralheria. Os vestiários ganharam novos revestimentos e tiveram modificações elétricas e hidráulicas. A academia foi pintada e ficou mais moderna, com instalação de piso emborrachado e de espelhos. E, também, foi criado um espaço destinado à fisioterapia.

“O Ginástico já vem investindo nas categorias de base e na sua estrutura. Essa reforma foi mais um desses investimentos, onde nosso C.T. passa a ser um centro de referência no Brasil. Hoje ele tem uma quadra do tamanho oficial, toda pintada e dentro das normas das confederações. Possui uma academia e uma “sala de força” - como chamamos, própria para os atletas, que atende desde o sub-13 até o sub-16. E atende tanto o masculino, quanto o feminino. Também, nessa reforma, montou-se uma sala de fisioterapia, com macas e aparelhos novos... então hoje nosso Centro de Treinamento está completo, de altíssimo nível, que atende perfeitamente às demandas de esporte exigidas. E, com certeza, tudo isso motiva ainda mais os atletas”, elogia Jefferson Louis Teixeira, gerente de basquete do Ginástico.

Quem também aprovou a iniciativa foi o fisioterapeuta Cássio Santos. *“Nós tínhamos uma logística complicada. Os meninos que machucavam no CT, tinham dificuldade de ir até a sede, na Av. Afonso Pena, onde eu tratava as lesões. Agora, qualquer coisa que eles tenham, que precisem da fisioterapia, eles conseguem chegar antes ou fazer a fisioterapia após o treino e isso facilita muito. Além disso, o índice de lesão e de intensidade de treinamento é maior nas categorias mais velhas, que são as que treinam no CT. Os meninos lá precisam mais de mim do que os meninos que treinam na sede”,* completa.



REFORMA DO CENTRO DE TREINAMENTO DOS ATLETAS

• PISO DE MADEIRA (REVITALIZAÇÃO E PINTURA NOVA)	36.948,00
• AUMENTO DE VAZÃO DAS CALHAS + VEDAÇÃO RUFOS GARAGEM	8.400,00
• TROCA TELHADO PORTARIA	1.050,00
• MÃO DE OBRA PISO DA GARAGEM, CAIXA D'ÁGUA, CAIXAS PLUVIAIS	4.378,99
• CONCRETO CAMINHÃO PARA GARAGEM E PARTE DA CAIXA DE ÁGUA EXTERNA	3.337,50
• REFORÇO GRADE DA PORTARIA, REMOÇÃO GRADE DA RUA, PORTA ACADEMIA	2.300,00
• MÃO DE OBRA TROCA REVESTIMENTO VESTIÁRIOS, PARTE HIDRÁULICA	15.719,00
• IMPERMEABILIZAR LAJE CAIXA D'ÁGUA	1.470,00
• REVESTIMENTOS, ARGAMASSA, REJUNTES, MICTÓRIO, DESCARGAS, VASO	11.156,79
• REFORMA COLCHONETES E NOVOS COLCHONETES PROTEÇÃO ATLETAS	7.800,00
• VEDAÇÃO DE NOVOS VAZAMENTOS	3.000,00
• DEPÓSITO CONSTRUÇÃO (TINTAS, FERRAMENTAS, MATERIAL ELÉTRICO, TIJOLO, AREIA CIMENTO, TUBOS E CONEXÕES...)	3.195,29
• LOCAÇÃO DE FERRAMENTA	90,00
• SERRALHERIA GRELHA GARAGEM	900,00
• TROCA ESPELHOS	1.155,00
• ILUMINAÇÃO VESTIÁRIO (NOVAS LUMINÁRIAS E TOMADAS)	1.245,00
• CAÇAMBAS ENTULHO	736,00
• PINTURA DA ACADEMIA	770,00
• COMPLEMENTO PISO ACADEMIA	810,00
• 2 MACAS - FISIOTERAPIA	1.558,00
• 2 MESAS E 2 CADEIRAS - ACADEMIA E FISIOTERAPIA	1.200,00
• ARMÁRIO - FISIOTERAPIA	696,00
• ILUMINAÇÃO FACHADA	800,00
• INSULFILM	930,00
• MÁQUINA DE PRESSÃO	415,45
• EQUIPAMENTO - FISIOTERAPIA	1.363,20
• TAPETES/ESTRADO VESTIÁRIO E QUADRA	2.500,00
• PLOTAGEM ACADEMIA	990,00
• TINTAS	431,31
• ILUMINAÇÃO/MANUTENÇÃO DO GINÁSIO	3.621,96

TOTAL DE DESPESAS: R\$ 118.967,49

TREINAMENTO DE PRIMEIROS SOCORROS

Em fevereiro, diretores, conselheiros, associados e colaboradores do clube passaram por um treinamento de primeiros socorros, com manobras de desobstrução de vias aéreas por corpo estranho (engasgo) e ressuscitação cardiopulmonar (RCP), em caso de afogamento. O curso foi ministrado por quatro profissionais do “Projeto Volta para Mim”, uma iniciativa de profissionais do SAMU-BH, a fim de ajudar a população a difundir noções de primeiros socorros.

“O curso ofertado pelo Ginástico proporcionou aos participantes as noções básicas sobre como agir perante ocorrências emergenciais.. As orientações foram esclarecedoras quanto às ações de atendimento, qual pedido de ajuda a ser feito às autoridades competentes, utilização dos equipamentos necessários com a conscientização da aplicação de cada uma das etapas durante o socorro. Essa iniciativa tem uma enorme importância para todos nós que frequentamos o Ginástico, proporcionando a tranquilidade de estarmos aptos a realizar ações de primeiros socorros que eventualmente possam vir a ocorrer”, relata Roberto Guimarães, sócio e ouvidor do clube.



Grupo Colorado
Orgulhosamente

assina

projetos de apoio a arte, cultura e esportes

GRUPO
colorado
colorado

EMPRESA PATROCINADORA DA CASA FIAT

PROJETOS INCENTIVADOS

No mês de março, o Ginástico recebeu a autorização para a execução do projeto *Ginástico Formador de Talentos*, número 71000.056018/2021-47, viabilizado pela Lei Federal de Incentivo ao Esporte. As empresas Cedro Mineração, Colorado Máquinas Agrícolas, Copasa, LS-MG Comércio de Veículos, Mart Minas Atacado e Varejo, Minerita, MR Mineração, Via Jap e Via Trucks serão as apoiadoras do projeto, que beneficia as modalidades basquete, natação e tênis de mesa do Ginástico.

O valor total captado, R\$750.780,06 (setecentos e cinquenta mil setecentos e oitenta reais e seis centavos), será destinado exclusivamente a custos esportivos, como pagamento de bolsa-auxílio e encargos para cinco estagiários da equipe multidisciplinar, seguro para os atletas e para os estagiários, transporte, taxas de inscrições e lavagem de uniformes esportivos, além alimentação e hospedagem em campeonatos.



Também via dedução de imposto de renda de pessoas físicas e jurídicas, o projeto *Atletas de Basquete*, processo 71000.054397/2020-50, aprovado em 2020, que tem o incentivo das empresas AVG Siderúrgica, Drogeria Araújo, Extrativa Mineral, IFG Indústria de Ferro, Mart Minas Atacado e Varejo e MR Mineração, captou R\$ 676.494,41 (seiscentos e setenta e seis mil quatrocentos e noventa e quatro reais e quarenta e um centavos), já iniciou a utilização dos recursos para pagamento de salários de treinadores da modalidade e do fisioterapeuta das equipes. O valor também contempla o transporte diário dos atletas ao Centro de Treinamento e ao Campeonato Estadual de Basquete, que será realizado em Uberlândia.



Em busca de um futuro promissor e entendendo que o planejamento é a chave do sucesso, o clube já tem aprovado o projeto *Ginástico Formador de Talentos II*, no valor de R\$2.368.264,84 (dois milhões trezentos e sessenta e oito mil duzentos e sessenta e quatro reais e oitenta e quatro centavos), também pela Lei Federal de Incentivo ao Esporte. Pessoas físicas e jurídicas podem contribuir com a formação de atletas do Ginástico, com doações do Imposto de Renda. Saiba como no quadro a seguir.



1 - ESTIME O VALOR QUE VOCÊ PODE DOAR

Você pode doar até 6% do seu Imposto de Renda devido. Utilize como referência sua última declaração de Imposto de Renda, verificando na aba resumo da declaração: "cálculo do imposto".

OPÇÕES TAMBÉM PARA EMPRESAS: 1% DO IMPOSTO DEVIDO, LUCRO REAL.

2 - ENVIE SEUS DADOS PARA CADASTRO

Entre em contato com o Ginástico, informando seus dados (nome, CPF, endereço e telefone) e a quantia que deseja doar para o projeto Atletas de Basquete. Aguarde o retorno do Ginástico autorizando a realização do depósito.

3 - FAÇA O DEPÓSITO OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Consulte os dados bancários da conta do projeto com o Ginástico.

4 - ENVIE O COMPROVANTE DE DEPÓSITO OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Em seguida, o Ginástico enviará o recibo que deverá ser utilizado em sua próxima declaração de Imposto de Renda, na aba "Doações Efetuadas - Incentivo ao Desporto". Pronto! Sem gastar nada, você terá contribuído com a formação de um atleta!

VOCÊ PODE CONTRIBUIR COM A FORMAÇÃO DE UM ATLETA SEM GASTAR NADA COM ISSO!

Destine parte dos recursos que você pagaria de Imposto de Renda ou aumente sua restituição de Imposto de Renda, contribuindo com o projeto esportivo social do Ginástico!

VÁLIDO SOMENTE PARA DECLARAÇÕES COMPLETAS!


Prazo final para doações: 30 de dezembro de 2019

COMITÊ BRASILEIRO DE CLUBES

No último ano, o Ginástico teve aprovado um apoio financeiro no valor de R\$380.000,00 (trezentos e oitenta mil reais) do CBC, um dos maiores apoiadores de atletas do país. Conforme o Edital 9, o recurso público é destinado à aquisição de materiais e equipamentos esportivos, dividido em três anos.


O processo está em fase de editais para o pregão eletrônico, por onde serão selecionadas as empresas que fornecerão uniformes, bolas, mesas, piso para o Centro de Treinamento de Tênis de Mesa e blocos de partida para a natação do clube. As compras serão realizadas entre 2022 e 2024, de acordo com a liberação dos aportes.






PROJETO CBB CUIDA

CONTRIBUA COM A FORMAÇÃO DOS ATLETAS DO GINÁSTICO. DOANDO APENAS ALGUNS CENTAVOS!





ARREDONDE OS CENTAVOS* DE SUAS COMPRAS FEITAS PELO CARTÃO DE CRÉDITO E DESTINE PARTE DO VALOR PARA O PROJETO ESPORTIVO SOCIAL DO GINÁSTICO!

1

ENTRE NO SITE WWW.CBB.COM.BR/CBB-CUIDA ESCOLHA O PROJETO DO GINÁSTICO E CLIQUE EM "FAÇA A DOAÇÃO".

2

PREENCHA SEUS DADOS PARA A CRIAÇÃO DA CONTA E CADASTRE SEU CARTÃO DE CRÉDITO.

3

PRONTO! DE FORMA AUTOMÁTICA, SEUS CENTAVOS SERÃO REVERTIDOS PARA AJUDAR NA FORMAÇÃO DOS NOSSOS ATLETAS!

* CONDIÇÕES VÁLIDAS PARA CARTÕES VISA. NAS DEMAIS BANDEIRAS, VOCÊ PODE OPTAR POR DOAÇÕES MENSAIS DE R\$5, R\$10 OU R\$15 REAIS. PARA MAIS INFORMAÇÕES: 3221-8044.

O ADEUS À ROGÉRIO PATETA

Em janeiro, o Ginástico se despediu de Rogério Martins Pinto, conhecido carinhosamente como Pateta, associado desde 1968 e ex-diretor do clube. O apelido foi dado, quando era jogador.



Equipe Juvenil do Ginástico, de 1977. Na foto estão: Joel, Vina, Duílio, Adley, Marcelinho, Xande, Rogério (Pateta), Túlio, Tau, Fuinha, Vagner, Marcelo Cenni, Pimenta, Ladeira, Bruno, Elmon, Mario Cenni, Gastãozinho e Raimundo.

XANDE SOARES

“Ele não jogou basquete no Ginástico, ele jogou só no Mackenzie, por pouco tempo, e lá ele ganhou o apelido de Pateta, porque pisava com os pés para fora e calçava 45, que na época era muito grande! Aí ele chegou ao Ginástico por volta de 1972 ou 73, e já incorporou o espírito ginástico, virou um torcedor fanático do clube! Lembro que quando tinha jogos, ele comandava a torcida. E, devido à convivência diária, se tornou diretor financeiro e de basquete do Ginástico. Só que, quando estava em quadra, virava torcedor e deixava a parte de diretor para depois! Pateta precisa ser muito reconhecido porque, em uma época de muita dificuldade do clube, tirou dinheiro do próprio bolso, assim como outros abnegados. Inclusive para o Gersão, ele foi um dos que deu muito dinheiro na época. E para outros também, sempre ajudando a sustentar o basquete. E essa homenagem é muito justa, porque se tinha uma pessoa de coração gigante, era ele! Pateta esbanjava alegria, gargalhava alto, ajudava todo mundo. Era um exemplo de pessoa, de caráter, de amizade. Vai deixar muitas saudades.”

MÁRCIO TIBO

“Ele foi um amigo muito especial. Nossa convivência começou cedo, ainda estudantes, em um período de gratas recordações. Rogério sempre se destacou pelo companheirismo e empreendedorismo. No colegial, ele tinha a Lótus, uma confecção com a camisa polo que ditou a moda. Depois, nos encontramos na escola de engenharia e no Ginástico. Lembro de ter passado um réveillon no Porcão, uma casa de sanduíches, que ele teve na Savassi. A RMP Engenharia foi a sua primeira empresa no ramo. Foi, também, presidente do AA (Associação Atlética) do ICEX da UFMG, dirigente esportivo do Ginástico e do América, entre outras diversas atividades. E, ainda, quem diria, era apelidado, carinhosamente, de Pateta. O caro amigo, que foi descansar em paz, deixa muitas saudades e, também, a certeza que cumpriu brilhantemente a sua missão aqui na Terra.”

SYLVIO MALTA

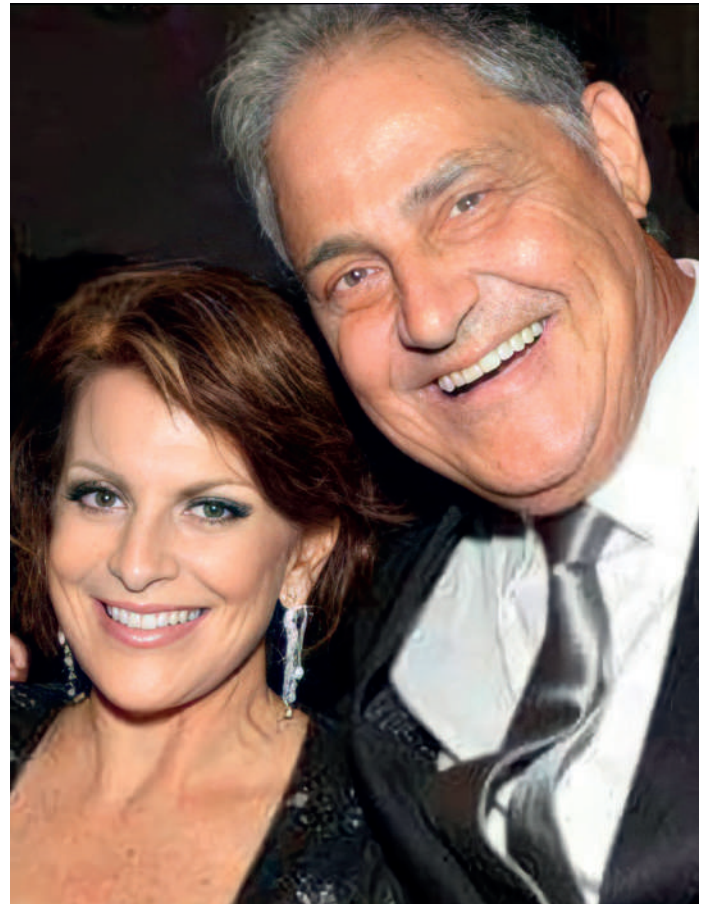
“O que falar do Rogério... Um amigo de todas as horas, uma pessoa intensa, pronta pra qualquer desafio, extremamente otimista, amigo leal, marido apaixonado, líder nato e talvez mais algumas coisas que quem o conheceu poderá acrescentar. Duas intensas paixões no esporte: América e Ginástico! De ambos os clubes foi diretor e deixou sua marca registrada de amor, paixão e comprometimento. Rogério passou por esta vida e nunca foi morno, pelo contrário: estará sempre na nossa lembrança como uma pessoa dinâmica, alegre e de personalidade forte. Feliz por ter com ele convivido.”

“A paixão dele pelo clube era linda de se ver!”

O Rogério me contava que cresceu no Ginástico. Não tinha uma vez que a gente passava pelo clube, que ele não respirasse fundo e não falasse das lembranças que tinha ali. Foi a última alegria que eu vi dele, que eu o vi com os olhos brilhando. Rogério ficou doente por muito tempo, foram quase oito meses entrando e saindo de hospitais, a saúde dele foi indo embora, foi sendo consumida aos poucos... Mas aí o Xande nos convenceu de irmos até o Ginástico, para encontrar a turma e ele ficou tão feliz em rever o pessoal! Então, o que eu posso te dizer é sobre a paixão dele pelo Ginástico e pelas pessoas que ele conviveu no clube. Depois desse encontro, ele chegou até rouco em casa, porque foram todos os amigos dele e foi um momento muito especial. O Ginástico morava no coração dele e disso eu não tenho dúvidas.

Denise Conde - viúva

Rogério Martins Pinto faleceu aos 67 anos, após complicações causadas por uma artrite reumatoide, que evoluiu para uma osteomielite. Agravado pela diabetes, houve um quadro de septicemia, com falência dos órgãos vitais.



REFLEXOS DA PANDEMIA GERAM TRANSTORNOS

Você já ouviu falar em fadiga pandêmica? É a terminologia adotada pela Organização Mundial de Saúde para denominar o cansaço físico e mental provocados pela pandemia. Segundo a OMS, antes mesmo do surgimento do Coronavírus, cerca de 18,6 milhões de brasileiros já sofriam com a ansiedade, e o esgotamento piorou após a doença.

“Um dos grandes motivos dessa fadiga ter se tornado crônica, é a falta de exercício, a falta de esperança e de ritmo, fora toda questão emocional que as pessoas já vinham sofrendo por estarem sem metas, sem objetivos, sem saber o que fazer da própria vida. Uma incerteza que também gera um desgaste emocional, assim como a própria infecção no organismo. A gente fica mais tempo ansioso, mais tempo preocupado, e essa descarga hormonal tem feito com que a gente sinta esse cansaço constante”, explica Yghor Queiroz Gomes, membro da Diretoria Executiva da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte e Conselheiro do Conselho Regional de Psicologia de Minas Gerais (CRPMG).

Segundo o profissional, além da ansiedade e do cansaço extremo, entre os sintomas também estão: raciocínio mais lento, falta de memória, insônia, tonturas, alteração de humor, dores musculares e articulares e incapacidade de mover o corpo. *“A gente quer fazer algo, mas o corpo não acompanha a cabeça, o cansaço é persistente. Mesmo tendo uma noite de sono de uma qualidade razoável, você amanhece cansado. E isso vem em formato de onda, porque a gente se sente culpado por não conseguir fazer nada, porque estamos parados, produzindo menos. Então isso tudo vai gerar mais descargas hormonais, mais descargas do próprio organismo tentando se recuperar, e isso é um corpo trabalhando no limite, por mais que esteja parado”.*

O psicólogo reforça, ainda, que a fadiga é considerada uma doença e não uma sequela provocada pela Covid-19. Muitas pessoas não foram contaminadas, mas também

desenvolveram o cansaço mental em função do isolamento social, das restrições financeiras e da falta de perspectiva.

“A primeira coisa que a gente precisa fazer para combater essa fadiga, é aceitar a doença. É algo que está acontecendo. É necessário aceitar que todos esses sintomas estão ligados a uma condição de pandemia e pós pandemia, de doença e de cura. Então, tudo isso está envolvido dentro desse cenário que vivemos nesses últimos dois anos. Mas a fadiga não vai ser tratada apenas psicologicamente, ela precisa ter um acompanhamento de fisioterapeuta, de um médico e, dependendo do grau de depressão, é necessário um acompanhamento psiquiátrico, para ter uma intervenção medicamentosa. Então é uma equipe e um tratamento multidisciplinar. Além disso, busque o apoio familiar, estipule pequenas metas diárias, exercite o raciocínio com palavras cruzadas, faça pequenas caminhadas e não se esqueça do lazer, que é muito importante nesse momento”, finaliza o especialista Yghor Queiroz Gomes.

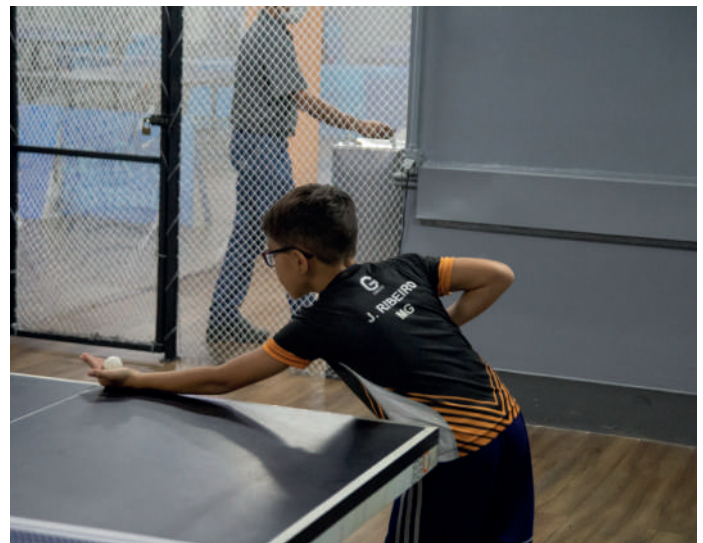


Foto: Unsplash

GINÁSTICO/360TT FOCA EM TREINAMENTO DE ALTO RENDIMENTO

Com o objetivo de preparar jovens atletas para competir no circuito nacional da modalidade, a academia de Tênis de Mesa 360TT, em parceria com o Ginástico, montou um treino de alto rendimento para atletas selecionados. “Esse treinamento é um projeto antigo, que tento implementar desde 2018, mas ainda não havia conseguido devido às limitações logísticas. Inicialmente foram convidados seis atletas, que têm entre x e x anos e treinam de segunda a sexta, das 15h às 18h, contando com 30 minutos diários de preparação física”, explica Gustavo Auad, técnico das equipes. Segundo o treinador, além dos exercícios técnicos e teóricos, os atletas aprendem a assumir pequenas tarefas e responsabilidades, como arrumar a mochila com equipamentos do treino e lanches, os cuidados com a raquete, entre outros.

A atleta Julia Fernandes Gomes, da categoria pré-mirim, que foi uma das convidadas a participar da turma de alto rendimento, falou sobre a experiência: “eu acho que o treino ficou mais focado, com mais repetições dos golpes e estou percebendo que estou com uma disciplina maior. Também aumentou a minha concentração durante os jogos. O Gustavo criou novos recursos para melhorar a nossa comunicação nas partidas e achei isso muito interessante. As técnicas de movimentação têm melhorado o meu desenvolvimento. Fico muito feliz e entusiasmada, e percebo a cada dia minha evolução.”



TÊNIS DE MESA

Os pais dos atletas também aprovaram a iniciativa. “Achei muito interessante a estratégia de montar um horário para os atletas que estão treinando com o foco para alguma competição. Os treinos mais longos e com uma atenção especial para a situação de jogos estão fazendo a diferença. O grupo que está treinando junto, está com o mesmo objetivo e um apoia o outro durante os treinamentos, compartilhando o conhecimento técnico e as experiências. O Ginástico/360TT está no caminho certo!”, elogia Bruno Lage, pai da atleta Manuela Lage, de xxx anos.

“Minha expectativa é de formar uma equipe sólida nas categorias de base e engrenar um processo de melhoria contínua dentro das categorias. Temos como meta também dar experiência a esses atletas da base, pois são todos jovens e com pouco tempo de tênis de mesa”, conclui o treinador Gustavo.



CONHEÇA UM ATLETA DO GINÁSTICO/360TT

Nome: Manuela Lemos

Categoria: Super
Pré-Mirim



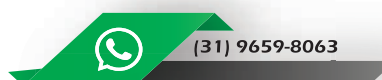
Como e quando começou a se interessar pelo tênis de mesa: meu pai colocou meu irmão no basquete e minha mãe e irmã começaram a ir na academia. Lá eu conheci o 360TT e fiz uma aula experimental. Depois dessa aula, decidi me dedicar nos treinos e acabei sendo convidada para a equipe.

Meta profissional: nesse ano, minha meta é conquistar uma medalha em uma das etapas do Campeonato Brasileiro. A parceria Ginástico/360TT é muito importante porque os treinos são de 3 horas por dia e eu acho que isso está contribuindo para melhorar o meu jogo.

Ídolo do esporte: Bernardete Szocs, uma jogadora profissional de tênis de mesa lá da Romênia. Gosto de assistir os vídeos dela. Ela se esforça muito nos treinos.

Momento marcante no esporte: foi quando eu recebi as minhas primeiras medalhas no campeonato do ano passado. Uma de prata e uma de bronze que guardo como lembranças.

ACOMPANHE O GINÁSTICO NAS REDES SOCIAIS



EQUIPE MULTIDISCIPLINAR APRESENTA NOVOS INTEGRANTES

O retorno das equipes de basquete aos treinos envolve planejamento e empenho da comissão técnica, que ganhou novos reforços para a temporada de 2022. Wilson Félix, o Rappa, assume as categorias sub-12 e sub-13 e Carlos Alberto Menezes, o Cacá, estará no comando do time sub-11.

Para o gerente de basquete do Ginástico, Jefferson Louis Teixeira, as contratações qualificam, ainda mais, a equipe multidisciplinar do clube. *“O Ginástico está sempre procurando uma evolução, sempre procurando trabalhar em excelência e, para isso, a gente precisa buscar profissionais qualificados. O Rappa é um treinador que tem uma identidade muito grande com o Ginástico, porque ele começou a treinar basquete aqui no clube, já teve uma passagem e agora está retornando. Além da qualidade técnica, é um profissional que faz um trabalho excelente na parte de captação. O Cacá também é um ex-jogador com passagens pelo clube. Então são treinadores que têm uma identidade muito forte com o Ginástico e que estão voltando para trabalhar em nossa equipe. Eles vão agregar muito na nossa equipe.”*



WILSON FÉLIX (RAPPA)

“Comecei minha trajetória no clube como jogador, onde me tornei profissional. Em 1993, fui jogar no Palmeiras e depois em vários outros clubes. Quando eu estava para aposentar como atleta, o então diretor de basquete, Ricardo Zhouri, me convidou para ingressar como técnico nas categorias de base, em 2005. Depois disso, passei por outro clube de BH e fui convidado, novamente, para retornar ao Ginástico em janeiro deste ano (2022). Minha meta, junto com os outros técnicos, é fazer com que o Ginástico seja o sonho de todos os atletas! E minha meta pessoal é formar bons atletas a nível de seleção brasileira, além de pessoas do bem.”



CARLOS ALBERTO SILVA MENEZES (CACÁ)

“Fui atleta do Esporte Clube Ginástico desde os 9 anos até os 23, sendo 5 anos profissionalmente. Também fui atleta profissional por Joinville, Mirassol, Jales e Rio Claro, entre 1993 e 1997. Como treinador, passei por outro clube da capital, além de trabalhar em dois colégios, como técnico e professor de educação física. Meu objetivo é cooperar para a melhor formação dos atletas na fase de iniciação, para que sigam seu caminho no esporte, aprendendo a serem cidadãos e bons jogadores das categorias a seguir.”



PREPARAÇÃO INTENSA

Mesmo durante as férias, os atletas do Ginástico receberam indicações de exercícios para executar em casa e preservar a condição física. De acordo com o preparador das equipes, Otávio Troyano, a partir do dia 2 de janeiro, os técnicos já monitoravam os jogadores à distância.

“A gente passava os exercícios e eles faziam em casa. Isso foi até o dia 24 de janeiro. Então, quando eles se apresentaram, já estavam com 3 semanas de treino. A gente finalizou o mês de fevereiro dando bastante ênfase no condicionamento físico e no alinhamento técnico dos movimentos de força. Estamos praticamente há 3 meses treinando. O que eu recebo de feedback dos técnicos, é que os meninos já estão em um nível bem bacana, aptos a jogar.”

Ainda segundo o preparador físico, cada categoria trabalha de acordo com um protocolo de evolução. As equipes femininas, que iniciaram gradativamente o treinamento, após o início da modalidade, em 2021, já estão 100% integradas no trabalho de preparação física.





O técnico das atletas, Lucas Marques, conta que o desafio maior da pré-temporada feminina é testar o condicionamento e a preparação técnica e tática em amistosos. *“Estamos abertos a receber propostas de equipes femininas que queiram marcar um amistoso. Infelizmente, ainda temos a falta de torneios femininos em Minas Gerais, e nos preparamos através desses amistosos. Estamos treinando pesado, passamos a treinar todos os dias, para continuar tendo um progresso e chegar forte para o Campeonato Brasileiro Interclubes, que deve ser no segundo semestre.”*



CASA CHEIA

O início do ano também é marcado pela chegada de novas crianças e adolescentes, em busca do sonho de serem atletas profissionais. Apesar dos desafios provocados pela pandemia, 2021 foi marcado por muitas vitórias e conquistas expressivas do basquete do Ginástico. Motivos que aumentam, ainda mais, a procura por uma vaga no time.

De acordo com o fisioterapeuta do clube, Cássio Santos, esse cenário também recebe uma atenção especial da equipe multidisciplinar: *“no início de temporada, recebemos muitos atletas novos no clube. A equipe sub-16, por exemplo, foi toda montada neste ano. Então estamos fazendo um trabalho muito forte de prevenção de lesões com os novatos. Com a nova sala de fisioterapia, no Centro de Treinamento, e com os equipamentos, estamos conseguindo intensificar o trabalho com eles, para alcançar nossos objetivos o mais rápido e da forma mais segura e eficaz possível.”*



CONHEÇA UM ATLETA DO GINÁSTICO

Nome: Maria Clara Carneiro

Categoria: Sub-19

Posição: Armadora



Como e quando começou a se interessar pelo basquete: comecei a jogar basquete quando tinha 12 anos, na equipe do meu colégio. No início, jogava porque minhas amigas eram da equipe, mas depois fui me apaixonando pelo esporte. Deixei de jogar futebol e handebol para focar completamente no basquete e, em 2021, minha então técnica da escola, Rafaella, foi convidada a ser treinadora do Ginástico. Desde então, treino no Ginástico, agora com o treinador Lucas.

Meta profissional: ganhar uma bolsa com o basquete para jogar em uma universidade americana. O Ginástico e a equipe técnica estão sempre me ajudando tanto em quadra quanto na preparação física para isso.

Ídolo do esporte: acho que não tenho um ídolo específico no esporte, mas admiro muito a seleção americana de futebol feminino.

Momento marcante no esporte: não foi propriamente jogando, mas quando recebi a notícia que, finalmente, um clube aqui de Belo Horizonte estava criando um time de basquete feminino.

ESPORTE PARA TODOS

Aqui você encontra:

**ESPORTE ESPERANÇA
ACADEMIA DA CIDADE**



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

Uma parceria
PBH e Ginástico

SWIMITI É A NOVA PARCEIRA DA NATAÇÃO DO GINÁSTICO

Para somar aos excelentes resultados da parceria Gota/Ginástico, que atua com as equipes Mirim e Petiz, Adriana Costa, comanda, a partir deste ano, as categorias mais velhas do clube, do Infantil ao Sênior.

A nova treinadora, que foi técnica do Minas Tênis Clube durante 15 anos, criou o “Miti” – SWIMITI, um projeto de consultoria técnica, para atender atletas de competição vinculados a clubes. Natural de Novo Hamburgo/RS, Adriana trabalha com natação competitiva há mais de 30 anos: *“trabalhei muitos anos com águas abertas e natação paralímpica. Em 2008 estive em Beijing, com um atleta paralímpico. Participei de várias etapas da Copa do Mundo e Pan Americano de Maratonas Aquáticas, Sul-americanos, Mundial Júnior de Natação... Foram vários atletas da seleção brasileira e títulos por equipes Infantil a Júnior”,* conta.

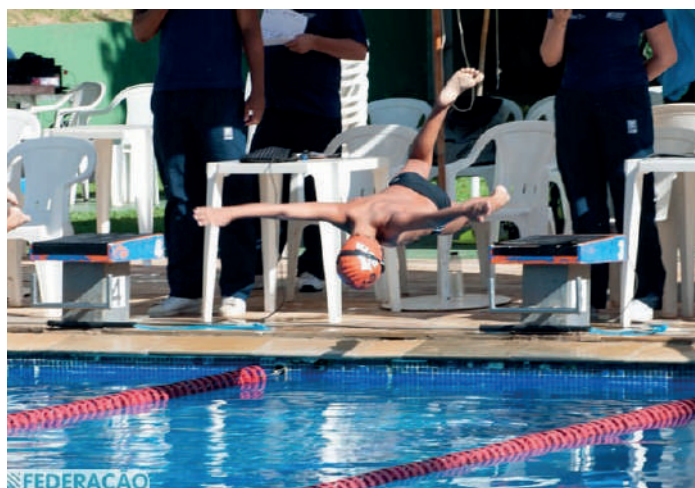
Após um mês de treinamento, nos dias 25 e 26 de fevereiro, a nova técnica participou do primeiro campeonato com o clube: o Metropolitano de Natação. *“Nos Metropolitanos, os atletas competem de forma absoluta. Este primeiro serviu mais como “teste” para nossos atletas. Agora nos próximos dois eventos, em março e abril, já poderemos dar uma geral nos resultados, a partir deles será visto o ranking por categoria e os dois melhores resultados de cada prova. Acredito que esta parceria veio para ficar, ainda mais quando se está dentro de uma entidade como o Ginástico que tem o esporte como um alicerce muito forte. Parceiros engajados e que, de certa forma, “compraram a ideia” de montar um grupo coeso, com qualidade e com os mesmos ideais.”*



PRÉ-TEMPORADA GOTA/GINÁSTICO

No final do mês de janeiro, os atletas da natação Gota/Ginástico iniciaram os treinamentos de 2022. Além das competições metropolitanas, que já estão em andamento, as equipes se preparam para o Festival Sudeste, que será realizado em maio, no Minas Tênis Clube.

Com o objetivo de repetir os excelentes resultados nos torneios do ano passado, o técnico Rodrigo Belisário explica o cronograma intenso: *“nosso grupo está treinando de segunda a sábado, com dois dias de preparação física fora d’água, e um preparo técnico focado no aprimoramento dos quatro estilos. Nosso calendário está repleto, com a volta das competições presenciais, com disputa entre as equipes. Teremos cerca de oito torneios no primeiro semestre.”*



A Cedro Mineração é uma mineradora especializada na extração, beneficiamento e comercialização do minério de ferro, matéria-prima que sustenta a produção de diversos setores da economia nacional e mundial. Nossa atuação é pautada por investimentos significativos em tecnologia, pesquisa e desenvolvimento de produção sustentável com grande respeito ao meio ambiente para consolidar a empresa como referência do setor mineral brasileiro.

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Desenvolvemos nossas atividades de forma sustentável. Investimos em tecnologia e inovação para aplicar as melhores soluções ambientais no processo de extração e beneficiamento do minério sem utilização de barragens, mantendo uma produção e crescimento sustentáveis.

PIONEIRISMO E INOVAÇÃO

Após a aquisição da Mina do Gama pela Cedro em 2020, fomos uma das primeiras mineradoras do estado a ter a sua antiga barragem de rejeitos descaracterizada pela ANM e investir em uma planta de filtragem de 100% dos rejeitos com posterior empilhamento a seco.

RESPONSABILIDADE SOCIAL

Responsabilidade social está no DNA da Cedro Mineração. Uma de nossas premissas é promover saúde, lazer e bem estar para comunidade. Por isso, desde sua criação a empresa investe em projetos culturais, esportivos e sociais. Assim, a Cedro apoia por meio de instrumentos de incentivo fiscal, mais de 40 projetos.

Segundo o preparador físico, Diego Belisário, é desenvolvido um trabalho de estabilização e coordenação, independentemente da faixa etária. *“Lógico que os exercícios e as dificuldades vão aumentando de acordo com idade, mas a base do treino é de equilíbrio, de estabilização e de controle motor, nesse primeiro momento. Esses treinos também servem para a parte fisioterápica, porque controlando o movimento e treinando a estabilidade, indiretamente a gente consegue reduzir os números de lesões”*, explica.

O profissional ressalta, ainda, que cada avaliação é individual: *“os atletas até podem ter a mesma idade, mas a idade hormonal é bem diferente, e isso influencia no treinamento de cada um. O exercício permanece o mesmo, mas quem é mais forte, a gente pede para praticar o exercício por mais tempo, com mais repetições.”*



UM INTERCÂMBIO ESPORTIVO NO MELHOR HIGH SCHOOL DA FLÓRIDA

SUPER CLÍNICA DE ESPORTES NATAÇÃO E FUTEBOL

Um programa holístico de exercícios, aulas teóricas e práticas, organizado pela **Academia Gota D'água** de Belo Horizonte, com metodologia de excelência na natação há 35 anos, em parceria com a centenária Montverde Academy High School e seus professores de experiência e visibilidade internacional.

Intercâmbio para jovens esportistas a partir de 10 anos. Vivência única para fortalecimento do espírito de equipe, sociabilidade e responsabilidade. Entre as atividades, a programação também inclui uma semana de passeios inesquecíveis nas melhores atrações e parques temáticos da cidade de Orlando.

AULAS 100% EM INGLÊS

JULHO DE 2022

MAIS INFORMAÇÕES: (31) 9 9953-2498

www.mvasportcamp.com

CONHEÇA UM ATLETA DO GOTA/GINÁSTICO

Nome: Viviane Barroso

Categoria: Petiz I



Como e quando começou a se interessar pela natação: comecei a fazer natação quando tinha apenas 3 anos de idade, em uma academia no bairro onde eu moro. Fui participando de competições em Minas Gerais e mostrando o meu potencial, até surgir uma oportunidade de parceria com a equipe Gota D'Água, em novembro de 2020. Desde então, venho treinando com muita dedicação e esforço.

Meta profissional: meu sonho como atleta das piscinas é participar de uma Olimpíada e poder representar o Brasil. A parceria da Gota D'água com Ginástico está me ajudando muito, com inovação nas técnicas durante os treinos, além da colaboração nas competições dentro e fora de Minas Gerais.

Ídolo do esporte: Vinícius Lanza, pois ele é um atleta olímpico da natação e começou sua carreira na Gota D'água. Isso me incentiva a continuar com o meu esforço e dedicação no esporte, além de, cada vez mais, valorizar o meu local de treino.

Momento marcante no esporte: foi a minha primeira competição fora de Minas Gerais, no Campeonato Sudeste, que aconteceu em novembro de 2021, em Bauru/SP. Consegui subir 2 vezes ao tão sonhado pódio. Essas conquistas foram muito especiais, pois percebi o meu potencial e capacidade. Sei que tenho um longo caminho a percorrer, mas com o apoio da minha família e da minha equipe técnica, conseguirei conquistar o caminho da vitória.

NATAÇÃO



Orientado para a excelência nos segmentos de atuação: Siderurgia, Mineração, Formação de Florestas, Energia e Automotivo (concessionária de veículos com a marca Honda), o Grupo AVG está presente em diversas unidades do Estado de Minas Gerais, possibilitando a geração de empregos para aproximadamente 1500 trabalhadores diretos e diversos postos de trabalhos indiretos, fortalecendo a economia e desenvolvimento local.

Com grandes investimentos em tecnologia e inovação, e seguindo todos os preceitos éticos e legais, o Grupo AVG tornou-se referência operacional. O seu crescimento está focado em três pilares essenciais: social, ambiental e econômico, sempre pensando em seus trabalhadores, prestadores de serviços e nas comunidades próximas aos seus empreendimentos.

REGRAS PARA AQUISIÇÃO DE CONVITES:

ACESSO:

- Exclusivo pela portaria da Av. Afonso Pena.
- O convidado deverá estar acompanhado do sócio.
- O convidado não tem direito ao uso do estacionamento.
- Os porteiros não têm autorização para liberar o acesso aos convidados.
- Um mesmo convidado poderá vir ao clube apenas uma vez por mês.
- Apresentação de documento obrigatória.



VALORES:

- Até 06 anos: gratuito.
- De 07 a 11 anos: 15 reais.
- Acima de 12 anos: 40 reais.
- A partir do terceiro convite: 60 reais.



VENDA DE CONVITES:

Segunda a sexta: de 09h às 17h.

Sábado, domingo e feriado: de 09h às 13h.

*Adiante o processo pelo whatsapp: 9 9384-0033



O associado é responsável pelo seu convidado. Oriente-o sobre as regras do clube e protocolos de segurança.



Limite de 20 convidados, por dia, no clube.



EVENTOS

Com cautela, responsabilidade e respeitando todos os protocolos sanitários, o clube retoma as confraternizações sociais, em 2022. Agende as próximas datas e venha se divertir no Ginástico!

Visita do Coelho da Páscoa

17 DE ABRIL
DOMINGO

De 11h às 12h30



Distribuição de ovinhos de chocolate para as crianças

76 anos do Ginástico

31 DE ABRIL
SÁBADO

A partir de 12h



Banda e DJ
Recreação infantil
Venda de drinks
Cardápio especial na lanchonete

AVISOS E NORMAS



▶ CONVITES

Crianças até 07 anos: não pagam
Crianças de 08 a 12 anos: R\$ 16,00
Adulto promocional: R\$ 32,00
Adulto: R\$ 64,00 (a partir do terceiro convite mensal)
Os convites são vendidos apenas para sócios, que devem fazer a solicitação pessoalmente, na secretaria do clube.

▶ ESTACIONAMENTO

Os sócios podem utilizar o estacionamento aos finais de semana e feriados. Valor: R\$ 6,50 (seis reais e cinquenta centavos) por carro, por dia.

▶ QUIOSQUES

Qualquer sócio pode solicitar a reserva do espaço, basta procurar a secretaria ou ligar para (31) 3221-8044.

▶ CONSUMO

É proibido levar bebidas alcóolicas e comidas para o clube. O consumo deve ser realizado por meio da lanchonete.

SEJA UM SÓCIO

Atualmente, o Ginástico oferece 3 tipos de cotas:

- SÓCIO TEMPORÁRIO CONVIDADO FAMILIAR
- SÓCIO TEMPORÁRIO INDIVIDUAL
- SÓCIO TEMPORÁRIO EX-ATLETA

BENEFÍCIOS PARA TODAS AS COTAS:

- Desconto na Academia Gota D'água: 30% em natação para bebês e 50% nas demais modalidades.

▶ CONTATO:

 (31) 3221-8044/ (31) 3309-8044

 secretaria@ginastico.com.br
ginastico@ginastico.com.br

 www.ginastico.com.br

 Av. Afonso Pena, 3328 - Cruzeiro
Belo Horizonte - MG. CEP: 30130-009

