



# REVISTA DO OLYMPICO CLUB

EDIÇÃO NÚMERO 52 - MARÇO E ABRIL/2021 - ANO 11 - WWW.OLYMPICO.COM.BR



## MÃES *de Olympico*

ÀS MAMÃES DO  
TRICOLOR DA SERRA  
TODO O NOSSO AMOR

PÁG 26

REABERTURA  
DO CLUBE

PÁG 18

SILVINHO,  
UM GRANDE AMIGO!

PÁG 8

# GARANTA A MELHOR PREPARAÇÃO ACADÊMICA PARA O SEU FILHO!



## PROVAS DE SELEÇÃO

MATRÍCULAS ABERTAS 2022

28 e 29 de maio

INSCREVA-SE!



**Mart  
Minas**  
ATACADO & VAREJO

## INAUGURAÇÃO DA 43ª LOJA: NOVA LIMA

E no dia 29 de abril, às 8h, o Mart Minas deu mais um passo rumo às 51 lojas até o final de 2021, com a inauguração da 43ª loja na cidade de Nova Lima.

Com direito a clientes ansiosos e muitas ofertas exclusivas de inauguração, a abertura da unidade de Nova Lima, além de repercutir positivamente nas principais TV's e jornais, levou uma loja ampla e ofertas imperdíveis para os moradores locais e das cidades vizinhas, respeitando todos os protocolos de prevenção ao Covid-19, seguidos com rigor por todos os funcionários e clientes, através de fichas de controle de acesso, desinfecção com álcool em gel, distanciamento de segurança, entre outras ações preventivas.

Com mais de 300 vagas de estacionamento e 5.200m<sup>2</sup> de área de venda, a unidade do Mart Minas de Nova Lima recebeu seus clientes com grande alegria, em um ambiente arejado, limpo, bem estruturado e expondo um mix com mais de 10.000 itens, direcionados tanto para o(a) empreendedor(a), quanto para quem realiza as compras de casa.

Na sequência de inaugurações, as próximas cidades a receberem uma loja do Mart Minas são Monte Carmelo, Janaúba, Juiz de Fora (2ª loja), Divinópolis (2ª loja) e João Pinheiro.

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



@MartMinasAtacadoEVarejo

SUMÁRIO

EDITORIAL	07
NOSSA HISTÓRIA	08
GENTE DA GENTE	10
ESPORTE	12
FIQUE POR DENTRO	16
ESPAÇO ABERTO	25
EVENTOS SOCIAIS	26
ESPECIAL	29
SAÚDE E BEM-ESTAR	30

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

 [Olympicclubbh](#)

 [Olympicclub](#)

 [Olympicbh](#)

 [Olympicclub](#)

Acesse e fique por dentro das programações dos eventos sociais e esportivos.



Salve o nosso contato  
(31) 99765-0850 e nos envie uma  
mensagem manifestando interesse em  
receber nossas novidades pelo WhatsApp.



Rua Professor Estêvão Pinto, 735  
Tel.: (31) 3073 9111 / (31) 3073 9112  
CEP 30220-060 - Serra - Belo Horizonte-MG

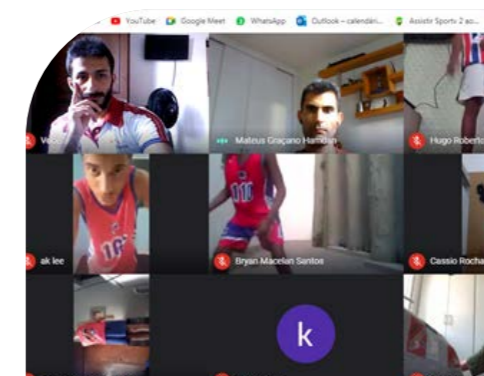
DESTAQUES



SILVINHO,  
UM GRANDE AMIGO! 8



PERDI O EQUILÍBRIO DA  
ALIMENTAÇÃO DURANTE  
A PANDEMIA, E AGORA? 10



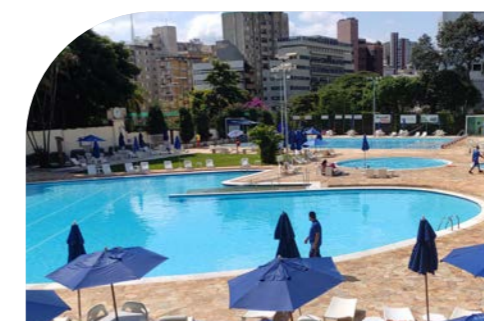
ESPORTE MANTÉM TREINOS  
ON-LINE DAS EQUIPES DE  
BASE 12



A DESPEDIDA DO GRANDE  
MESTRE DE FUTSAL 14



VAMOS CONVERSAR  
SOBRE A FESTA JUNINA? 16



ENCONTRO LIBERADO 18



SAIU NA MÍDIA 22



ÀS MAMÃES DO TRICOLOR  
DA SERRA TODO O NOSSO  
AMOR 26



SE LIGUE NESTA IDEIA 27

PROJETO GRÁFICO/DIAGRAMAÇÃO  
Rafaela Thomé  
[comunicacaovisual@olympico.com.br](mailto:comunicacaovisual@olympico.com.br)

REDAÇÃO  
Enedina Prates  
[redacao@olympico.com.br](mailto:redacao@olympico.com.br)

COMERCIAL/MARKETING  
Rafaela Almeida  
[rafaelamkt@olympico.com.br](mailto:rafaelamkt@olympico.com.br)

REVISÃO  
Adelina Sette  
[settacom@gmail.com](mailto:settacom@gmail.com)



Comentários sobre esta edição, sugestões e outras contribuições serão bem-vindas.

Canal aberto com o associado para responder as principais dúvidas, ouvir críticas e registrar elogios e sugestões:  
[e-mkt@olympico.com.br](mailto:e-mkt@olympico.com.br)  
31 3073 9122

**DIRETORIA EXECUTIVA****Presidente:**

Walney José de Almeida

**Vice-presidente****Administrativo:**

Daniel de Oliveira Cardozo

**Vice-presidente Financeiro:**

Valter Francisco da Silva

**Vice-presidente de Esportes:**

Flávio Rezende Magalhães

**Vice-presidente Social:**

Cristóvão Eyer Cabral

**DIRETORIA SOCIAL/ ESPORTES****Diretor Esporte Recreativo:**

Matheus Jorge Rodrigues Neto

**Diretor de Futsal****Recreativo:**

Rossano Farah

**Diretor de Peteca:**

Vinicius Marco Antônio Antonini

**Diretor de Sinuca:**

José Sílvia Abras

**Diretor de Squash:**

Daniel de Oliveira Cardozo

**Diretor de Tênis:**

Marcelle Prates

**Diretora do Projeto Bem****Viver:**

Maria do Carmo Brécia

**Diretor de Basquete:**

Fernando André

**Diretor de Futsal:**

Walfrido Garcia B. Filho

**Diretora de Voleibol****Feminino:**

Isabel M. Teodoro Meniconi

**Diretor de Voleibol****Masculino:**

Ewerton Félix

**Diretor de Natação:**

Iwens Marinho

**Diretora do Parque****Aquático:**

Rebeca Grisolia

**COMISSÃO FISCAL EFETIVA**

Daniel Lopes Garcia

Glauro Neves Corrêa

Jair Eustáquio Ferreira Maia

**COMISSÃO FISCAL SUPLENTE**

Eduardo Antônio Pinto Campelo

Ricardo Siqueira Campos

Ruy Gomes da Silva Filho

**PRESIDENTE DO CONSELHO**

Paulo Martins S. F. Bomfim

**CONSELHO EFETIVO**

Ângelo Alberto Maestrini

Antônio de Pádua Felga Fialho

Antônio Pinheiro de Almeida

Breno Moreira Montoni

Carlos Alberto Silva Barros

Cláudia Mara Gonçalves Fonseca

Cláudio Silva de Mello

Daniel de Almeida Barra

Erich Ribeiro Pettersen

Ewerton Andrade Félix

Fábio Augusto Gentil Buarque

Gustavo Dias e Sarmento

Helton de Oliveira

Henrique Murta Barros

Ignácio de Loyola Eyer Cabral

João Carlos Guimarães

João Eduardo Delmaestro Valim

João Penna Martins Vieira

José Carlos Antunes

José Expedito Ferreira

Luiz Augusto Duarte Perdigão

Manoel Mendes dos Santos Neto

Marcelo Augusto Avelar

Marcelo de Oliveira Bernardes

Marcelo Pereira Camilo

Maurício Zuquim Macedo

Paulo Beltrão da Cunha

Paulo César Eterovik Baranda

Paulo César Seabra Gomes

Paulo Tarciano Neves Campos

Pedro Onofre Fernandes

Rodrigo Cezar de Freitas

**DIRETORIA**  
BIÊNIO 2021/2022

Rômulo Ferolla

Rômulo Rocha Mesquita

Ruben Marques Fraga Júnior

Sônia Maria Monteiro

Thomaz de Aquino Pimenta

Wagner Cardoso de Pádua Filho

Waldiney José de Almeida

**CONSELHO SUPLENTE**

Alexandre Motta Carneiro

Aluizio Damaso Ribeiro Bastos

Cristóvão Eyer Cabral

Daniel de Oliveira Cardozo

Daniela Lopes Rodrigues

Fernando Carlos Nowicki Varela

Flávio Rezende Magalhães

Gabriel Gelape Marques

Isabel Marinho Teodoro Meniconi

Jorge Pereira dos Santos

Lucas Grossi Torres

Onésio Luiz de Castro Araújo

Renata Keile Fabreti de Oliveira

Rossano Américo Farah

Valter Francisco da Silva

Vinicius Drummond Martins

Vinicius Marco Antônio Antonini

Walfrido Garcia Barbosa Filho

William Duarte Pessoa de Faria

**CONSELHEIROS NATOS**

Gecenir Colen

Hélcio Nunan Macedo

Júlio César Pereira de Andrade

Luiz Carlos Bemfica Cotta Santos

Nismar Alves dos Reis

Sebastião Ferreira da Luz

## PALAVRA DO PRESIDENTE

Foto: Fernando Robert



Walney José de Almeida

“Começamos uma nova fase neste mês de maio – a reabertura do Clube que renova a esperança de dias melhores. Com o avanço da vacinação no país, esperamos que, em breve, nossa rotina volte ao normal.”

Prezados amigos associados,

Começamos uma nova fase neste mês de maio – a reabertura do Clube que renova a esperança de dias melhores. Com o avanço da vacinação no país, esperamos que, em breve, nossa rotina volte ao normal. Mas sabemos que para que isso aconteça, precisamos estar atentos aos cuidados de prevenção ao coronavírus. Nessa nova fase, ampliamos a atuação do fiscal do Covid, pois foi um dos meios que encontramos de deixar os sócios em alerta.

Aos nossos atletas e sócios, reforço a alegria de tê-los novamente, e peço que nos ajudem a manter o Clube aberto. Nossa reabertura repercutiu em todo o país, fomos destaque nos principais portais de Minas Gerais e nos veículos de televisão com alcance a nível nacional.

O apoio de nossos profissionais tem sido essencial, sempre muito cuidadosos. Aproveito para parabenizar os profissionais do Clube pelo Dia do Trabalho, comemorado no início do mês. Nossos colaboradores são sinônimos de raça, respeito, competência e ética. Meu muito obrigado pela empatia com nossos sócios e atletas e, também, pela forma acolhedora com que tratam todos. Parabéns, também, todos os trabalhadores que ajudam a manter nossa economia de pé, sempre com muita força.

Nossa edição ainda permanece virtual, mas com a qualidade de sempre. Destaco a entrevista com a nutricionista e sócia do Clube, Letícia Mendicino. Ela falou sobre os cuidados que precisamos ter com nossa alimentação. Outra matéria que também recomendo a leitura é a da advogada do Instituto Defesa do Consumidor, que nos ajudou a entender melhor sobre as questões do adiamento da Festa Junina do Clube.

Boa leitura a todos! Continuem se cuidando!

Forte abraço,

Walney José de Almeida

Fundado em 04 de fevereiro de 1940, tendo como Presidente de honra Juscelino Kubitschek de Oliveira, o Olympico foi o segundo Clube esportivo e social a se instalar em Belo Horizonte, originado de um sonho em comum de um grupo de jovens. Os chamados “onze meninos”, como são conhecidos seus fundadores, não possuíam maioria jurídica na época e, portanto, tiveram que contar com o apoio de pessoas adultas para construir a primeira quadra na casa da família Magalhães Pinto.

Foram eles:

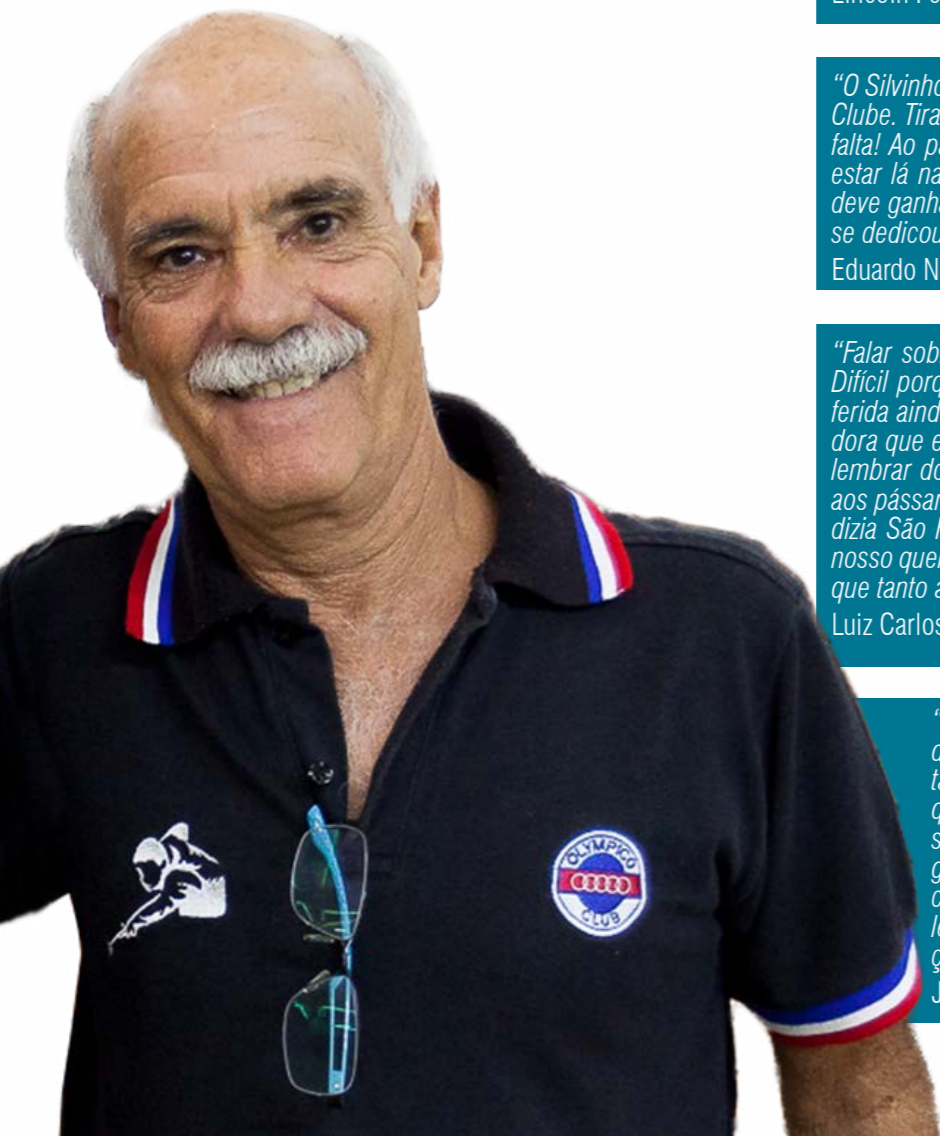
**Roberto de Magalhães Pinto, João Cândia Fernandes Filho, Renato de Magalhães Pinto, Rogério de Magalhães Pinto, Mauro Ferreira, Antônio Carlos Rezende Garcia, Alberto Soares Teixeira, Luciano Passini, Camil Caram, Gil Guatimosim e José Vieira.**

O Clube, localizado entre as montanhas, em uma maravilhosa área onde, contrário à regra, rejuvenesce a cada dia, preservando o lazer, amizade, família e o desenvolvimento esportivo de crianças e jovens.

## SILVINHO, UM GRANDE AMIGO!

Perder alguém é algo muito difícil, passar pelo luto é muito doloroso. Ainda mais quando se trata de alguém especial. Nós, do Olympico Club, perdemos um grande companheiro. Sempre alegre e prestativo, José Sílvio Abras, o "Silvinho", sempre cativou todos. Por anos, cuidou do Salão de Sinuca, uma de suas paixões. Ele também era amante da fotografia e das aves, passava horas registrando e procurando novas espécies.

Nosso respeito e admiração permanecerão sempre e, agora, a saudade tomou conta de nossos corações. Por isso, com a ajuda do seu irmão, Elias Abras "Laluz", reunimos depoimentos de colaboradores do Clube e amigos de longa data, para prestar a ele e a toda sua família uma singela e especial homenagem.



## NOSSA HISTÓRIA

*"Foi triste perder nosso querido, Silvinho. Aos poucos, a dor vai dando lugar à saudade, que será eterna. Nossa convivência era além das relações de interesse do Clube, fomos grandes amigos na vida. Eu sempre tive imensa admiração por ele, pela forma como ele se dedicava ao Olympico, era inspirador o seu amor pelo Clube. Por mais de 15 anos, dedicou seu tempo à diretoria de Sinuca, seu lugar era cativo, tanto que diversos presidentes passaram pelo Clube, mas sua presença na diretoria era incontestável. Será difícil conseguir alguém com tanto amor pela Sinuca. Nossos torneios não serão os mesmos. Obrigado por seu legado. Descanse em paz, meu amigo."*

Walney Almeida, presidente do Olympico e amigo

*"Eu o conheci há uns 50 anos, por meio da nossa paixão: a Sinuca. Ele era um cara extraordinário, todos gostavam dele. Há pouco tempo, o fiz entrar para o Clube do Fusca, vendi um para ele e íamos aos encontros dos admiradores do carro."*

Lincoln Ferreira, sócio do Olympico e amigo

*"O Silvinho era um cara muito especial, querido por todos no Clube. Tirava fotos, sempre muito divertido. Fará uma grande falta! Ao passar pela portaria, vamos saber que ele não vai estar lá na Sinuca. Acho, inclusive, que o Salão de Sinuca deve ganhar o seu nome, em homenagem aos anos que ele se dedicou ao Clube."*

Eduardo Nunan, filho do Marcelo do Quiosque

*"Falar sobre o Sílvio é fácil, mas ao mesmo tempo difícil! Difícil porque nos faz recordar da dor de sua partida. Uma ferida ainda longe de cicatrizar! E fácil pela pessoa encantadora que era, e que tanta falta nos fará! É impossível não se lembrar do Sílvio pelo seu amor à natureza e, em especial, aos pássaros. Sim, esses seres alados e abençoados, como dizia São Francisco de Assis. Hoje, tenho certeza de que o nosso querido Sílvio está no céu, o mesmo céu dos pássaros que tanto amou. Fica com Deus, meu amigo!"*

Luiz Carlos, amigo da cidade de Lagoa Santa

*"Ele era umas das pessoas mais bacanas, humildes e gentis que conheci. Nos meus quase quarenta anos de Olympico, não vou me esquecer jamais que tive a honra de ter sido técnico de seu filho e sobrinhos, e tive honra maior ainda de ter sido amigo do Sílvinho, pessoa que sempre tratava todos com muito carinho e afetividade. Lindas e eternas lembranças que ficarão sempre em nossos corações."*

Jorge Black, colaborador e sócio do Olympico



*"Foi com esta envergadura que ele voou para a eternidade. Saudades eternas meu irmão."*

José Sebastião Abras, irmão

*"Fui um dos últimos sobrinhos a estar com ele, parecia até uma despedida. Uma tarde de domingo, dia 28 de fevereiro. Tomamos um café, ele sempre com aquela prosa boa, brincou bastante com meu filho Guilherme (era apaixonado por crianças), lhe deu de presente um carrinho da sua coleção particular e tiramos muitas fotos. Em uma delas, ele ficou mostrando para meu filho os pássaros pela janela e prometeu levá-lo na pracinha que tem na porta de sua casa. Não teve tempo de cumprir a promessa. Nós nos despedimos e ainda me lembro de seu último tchau pela janela, com aquela voz rouca e sua risada característica. Uma falta tremenda para todos, afinal era uma pessoa agradável, positiva e disponível. Amava o Olympico, era amigo dos amigos e amante da natureza. Sempre será lembrado por sua gentileza e alegria."*

Rodrigo Abras, sobrinho

*"Ele sempre foi uma pessoa agradável. Nos últimos dois anos, nossa aproximação ficou mais intensa. Ele descobriu que meu filho tem um talento diferenciado para a Sinuca. Graças ao Silvinho, meu filho já é destaque neste esporte em Minas Gerais. Ele vai fazer muita falta."*

Euron Pontes, sócio do Olympico

*"Há amigos que passam em nossas vidas de maneira especial e, quando se vão, deixam um vazio, uma saudade doída e jamais são esquecidos. Assim foi Silvinho. Enquanto existir o Olympico, existirá Sílvinho Abras no coração de todos nós. Saudades, amigo para sempre!"*

Alberto (Frei) e Henny, casal de amigos

*"Tive pouco contato com ele, mas sempre o admirei pela gentileza e a energia positiva que ele transmitia com seu sorriso sincero. Suas fotos de pássaros transmitiam todo o seu amor pela natureza. Um personagem importante na história do Olympico, Sílvinho deixa para todos um legado de respeito e dedicação."*

Adelina Sette, colaboradora

*"Falar do Sílvio é falar de respeito, receptividade e carinho com todos aqueles que tiveram o privilégio de conviver com ele no Clube e, principalmente, na Sinuca que ele dirigia com tamanha sensibilidade e respeito a todos. Tenho certeza de que, com a chegada dele no céu, Deus vai lhe passar a Diretoria da Sinuca divina!"*

Paulo Tarciano, amigo e sócio do Olympico

*"Entre 1964 e 1975, fui vizinho do Sílvinho Abras e nunca sabia se estava chamando o Sílvinho ou o Tião (irmãos gêmeos), mas isto não importava, pois sempre respondiam com a maior presteza. Meus primos achavam que a casa do Sr. Hugo Abras (pai do Sílvinho) era um hotel, afinal eram muitos filhos. Interessante que todos são extremamente educados e sempre que me encontram, até hoje perguntam pela minha mãe, dona Madalena. E com o Sílvinho não era diferente. Ultimamente gostava de ver suas fotos, a sua sensibilidade em registrar os pássaros era algo muito peculiar. Sentiremos sua falta Sílvinho, tenho certeza de que você foi se encontrar com pessoas ímpares, pois com certeza havia um outro plano traçado para você. Que Deus o receba com todo carinho. Um abraço a toda a família."*

Paulo Carneiro, amigo



**PERDI O EQUILÍBRIO DA ALIMENTAÇÃO DURANTE A PANDEMIA, E AGORA?**

Letícia Mendicino, nutricionista



Durante a pandemia, você teve a sensação de que suas roupas estavam apertadas ou que a ansiedade bateu e você acabou descontando na comida? De fato, muitas pessoas têm feito queixas dessa natureza. Para saber quais devem ser os cuidados durante o período de isolamento social, conversamos com a sócia do Olympico, Nutricionista e pós-graduanda em Nutrição Clínica Integrativa Funcional, Letícia Mendicino Valim.

Letícia controla sua alimentação desde pequena e conhece as dificuldades de perto: “Desde criança sou diabética tipo I, sempre tive muita dificuldade em seguir planos alimentares que me eram impostos. Agora, como Nutricionista, acredito que a empatia é o primeiro passo para a conexão com o paciente. Entender todas as dificuldades, emoções e comportamentos diante da alimentação é o que difere a nutrição integrativa. Muito além da refeição, avaliamos o ser como um todo e relacionamos todas as áreas para um melhor planejamento alimentar, que caiba dentro da rotina e individualidades de cada um. E é esse meu objetivo, ir além do alimento para proporcionar uma melhor qualidade de vida, ajudando meus pacientes a alcançar seus resultados através de uma alimentação equilibrada e sem extremismos”.

**Com que frequência é necessário realizar um controle com um profissional de Nutrição?**

A consulta nutricional vai muito além da intenção de emagrecer ou hipertrofiar. Uma alimentação adequada para cada caso faz total diferença em nossa pele, olhos, cabelos, unhas, intestino, sono, tratamento de doenças, além de contribuir para uma vida mais saudável.

Vai muito além da comida. Avaliamos todos os sinais e sintomas e buscamos, na alimentação, no autoconhecimento e no autocuidado, uma forma de tratar, individualmente, cada quesito observado durante a consulta.

As consultas nutricionais são indicadas para qualquer pessoa que queira buscar maior qualidade de vida e, ao contrário do que algumas pessoas pensam, existe a alta nutricional. Ou seja, o Nutricionista define o plano de acordo com a necessidade de cada paciente, definindo quantas consultas serão necessárias, qual período de tempo entre elas, etc.

Uma alimentação saudável engloba o consumo de todos os grupos alimentares de forma equilibrada. As necessidades individuais de cada grupo alimentar são calculadas pelo Nutricionista antes de elaborar o plano alimentar. De forma geral, uma alimentação saudável é aquela composta por frutas, verduras, legumes, fibras, leguminosas, água e aquela comida que você gosta, que lhe faz bem e deixa alegre – desde que em proporções e quantidades adequadas.

**Quais são os principais hábitos alimentares de que as pessoas não podem se descuidar?**

Precisamos entender que a comida também tem valores emocionais, nos trazem memórias afetivas, representam culturas, etc. Nós comemos quando saímos com os amigos, quando recebemos alguma visita em casa, quando vamos comemorar algo. A comida está presente em todos os grandes momentos da nossa vida e é importante ressaltar que dietas muito restritivas acabam não sendo a opção mais saudável.

É necessário que consigamos encaixar as comidas das quais nós gostamos dentro de uma alimentação equilibrada, ser saudável e ter bons hábitos alimentares é sinônimo de equilíbrio em nossas escolhas ao longo do dia.



**Em razão da pandemia, algumas pessoas têm reclamado do ganho de peso. O que elas devem fazer para manter a saúde em dia?**

Muito se discute sobre o ganho de peso e a ansiedade durante a pandemia, nós vivemos hoje um momento de incertezas que afetou muitos de nossos hábitos, o que não quer dizer que não podemos criar novos. Mudanças bruscas na rotina fizeram com que as pessoas passassem mais tempo em casa e esse contato constante com a cozinha aumentou os quilos na balança de muita gente. Manter o peso e a saúde em dia requer força de vontade em manter uma alimentação equilibrada e sem exageros, praticar atividades físicas mesmo em casa, realizar coisas que as deixem felizes, como ouvir música, dançar, meditar, colorir, costurar, ligar para os amigos, dar risadas... Tudo isso auxilia a mente e o corpo a se manterem saudáveis nesse período.

Além disso, alguns alimentos podem auxiliar na redução da ansiedade como cacau, banana, atum, abacaxi, chocolates acima de 50% cacau, iogurte natural, dentre outros. Quanto mais variada a alimentação, maior a quantidade de vitaminas e minerais ingeridos. Pessoas com quadros de ansiedade maior devem evitar fontes de cafeína, excesso de açúcar e farinhas brancas, enlatados e produtos ultraprocessados, bebidas alcoólicas e excesso de gorduras.

**Algumas pesquisas apontam que o consumo de bebidas alcoólicas, na pandemia, teve um aumento considerável. Quais os problemas que isso pode trazer para a saúde?**

O aumento do consumo de bebidas alcoólicas pode ser prejudicial. Essas bebidas contêm carboidratos, calorias e, algumas, grande quantidade de açúcares. Beber exageradamente pode causar ganho de peso e outros diversos problemas maiores como problemas renais e hepáticos, hipertensão, gastrite, úlceras, hipo e hiperglicemias, problemas do sistema nervoso que podem levar o indivíduo a casos graves de insensibilidade e óbito.

A bebida deve ser ingerida sempre com moderação e evitando misturas. Além disso, quando for fazer uso de bebidas alcoólicas tente priorizar as que não levam açúcares, licores e corantes em sua composição.

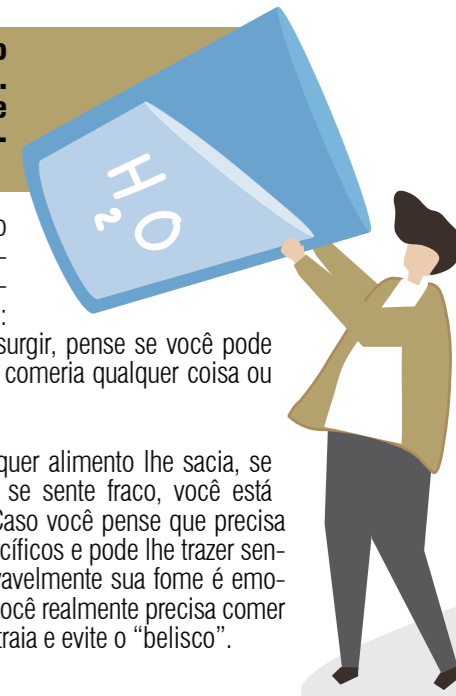
**O que deve ser evitado, principalmente, para aquelas pessoas que estão em home office e acabam passando o dia todo em casa?**

O home office aproximou as pessoas das geladeiras, então se antes ficávamos ansiosos no trabalho e recorriamos ao café, hoje recorremos à nossa geladeira e armários da cozinha.

Já falamos que o café pode ter efeito de maximizar o quadro de ansiedade e comer vários “belisquetes” ao longo do dia também não é o ideal, uma vez que, geralmente, eles são compostos por carboidrato e gordura.

**A ansiedade tem sido o ponto alto da pandemia. Existe algum alimento que ajuda no controle da ansiedade?**

Ingerir bastante água ao longo do dia, chás e águas saborizadas podem ajudar na compulsão. Outra coisa a se fazer é: quando a vontade de comer surgir, pense se você pode esperar um pouco ou não; se comeria qualquer coisa ou quer algo específico.



Se você pode esperar e qualquer alimento lhe sacia, se seu estômago “ronca”, você se sente fraco, você está verdadeiramente com fome. Caso você pense que precisa comer na hora alimentos específicos e pode lhe trazer sentimento de culpa depois, provavelmente sua fome é emocional. Nesse caso, avalie se você realmente precisa comer aquilo, beba uma água, se distraia e evite o “belisco”.

**Bateu aquela vontade de comer doce, o que fazer?**

Comer compulsivamente o dia todo é diferente de ter vontade de comer um doce em algum momento. Quando bate aquela vontade de comer doce e você come outras coisas tentando substituir o doce, você continua com vontade e ingerindo muito mais alimentos do que se tivesse pegado um pedacinho de doce e colocado na boca.

O que engorda não é um pedacinho de chocolate, um bombom, uma pequena fatia de torta. O que engorda é o conjunto de escolhas erradas e exageradas, ao longo do dia.

Confira o trabalho de Letícia nas redes sociais, siga no instagram @leticiamendicino e @diabetesbrasil\_.

## ACONTECEU NO ESPORTE

### ESPORTE REALIZA TREINOS ON-LINE DAS EQUIPES DE BASE

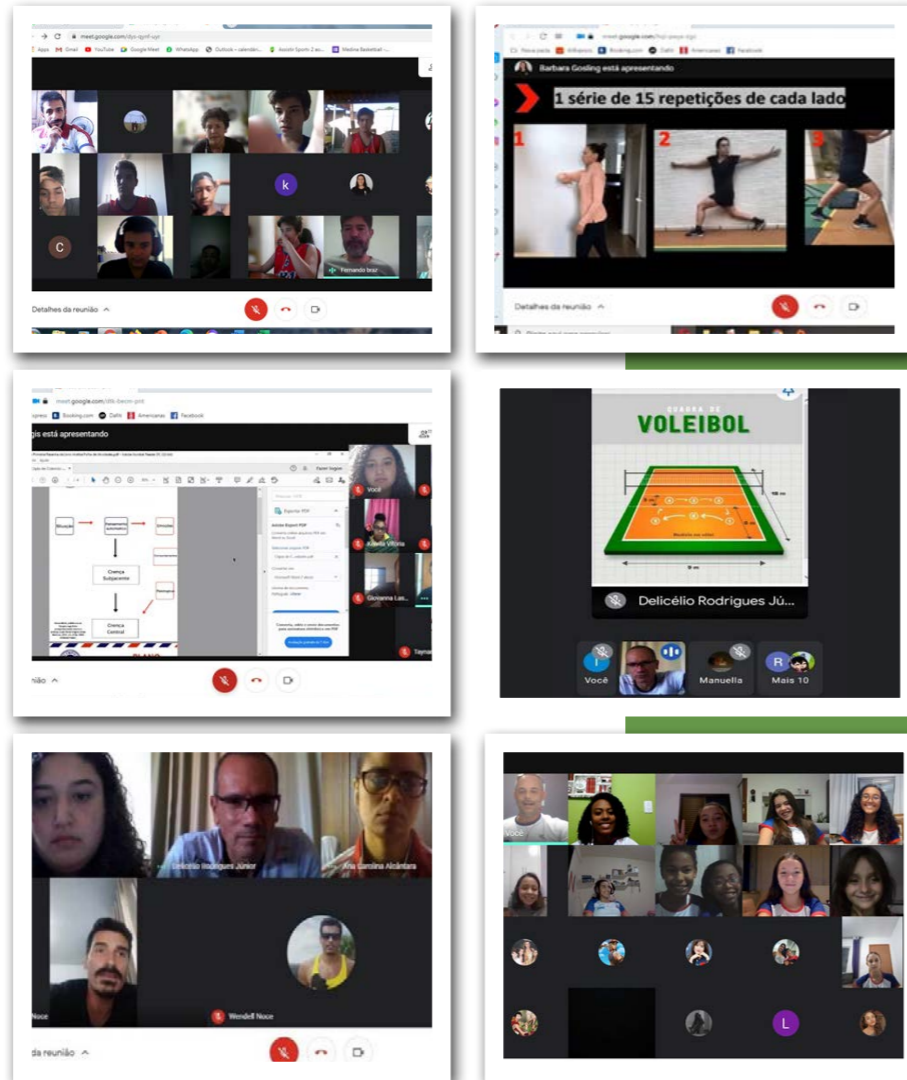
Durante o terceiro fechamento do Clube que aconteceu entre os meses de março e maio, nosso departamento de Esportes trabalhou de forma árdua para que as atividades com as equipes esportivas não perdessem a qualidade.

Mesmo com todas as dificuldades impostas pela distância, os treinadores juntos com a coordenação e equipe multidisciplinar - composta por preparador físico, fisioterapeutas e psicólogos - se reúnem com os atletas por meio do aplicativo Google Meet para realizar treinamentos técnicos e teóricos.

Os atletas, por sua vez, merecem destaque, pois aceitaram o desafio de treinos à distância e seguem firmes em suas preparações.

As atividades desempenhadas por eles podem ser acompanhadas nos perfis do Instagram – @olympicovolei @olympicobasquete @olympicofutsal e @olympiconatacao. As redes sociais das modalidades se tornaram um diário de treinos. Aproveite para seguir nossos canais de comunicação e prestigiar nossos atletas.

Vale lembrar que relatórios das atividades são realizados diariamente pelo departamento de Esportes para comprovação das atividades e prestação de contas aos projetos apoiados via leis de incentivo ao Esporte.



Fotos: Departamento de Esportes

### EX-ATLETAS DE NATAÇÃO PARTICIPAM DA SELETIVA PARA A OLIMPÍADA

É um orgulho que não cabe no peito! As piscinas do Olimpico já revelaram muitos atletas, mas três desses talentos estiveram muito perto de conquistar uma vaga na Olimpíada de Tóquio.

A Seletiva Olímpica Brasileira aconteceu entre os dias 19 e 24 de abril, no Parque Aquático Maria Lenk, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro. Com uma etapa muito difícil, as ex-atletas do Olimpico, Maria Paula Heitmann, Camila Lins Mello e Maria Eduarda Seifer, nadaram muito, chegaram às finais, mas não conseguiram vaga na equipe brasileira.

Mesmo sem a classificação, o Olimpico tem muito orgulho de contar que essas brilhantes atletas iniciaram no esporte em nosso Clube. Esse foi apenas um obstáculo, outras oportunidades virão!



Camila Lins, Maria Paula Heitmann e Maria Eduarda Seifer, em 2010, quando eram atletas do Olimpico

Confira as classificações gerais.

#### Maria Paula Heitmann

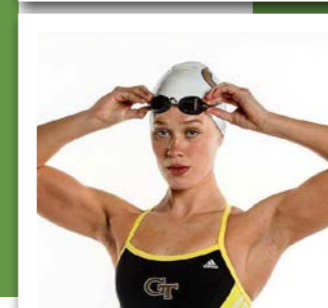
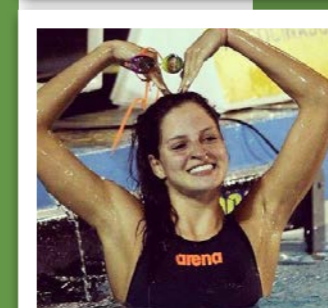
- 6º lugar nos 200 metros Livres
- 11º lugar nos 100 metros Livres
- 6º lugar nos 400 metros Livres
- 7º lugar nos 800 metros Livres

#### Camila Lins Mello

- 11º lugar nos 200 metros Livres
- 4º lugar nos 100 metros Costas
- 16º lugar nos 100 metros Livres

#### Maria Eduarda Seifer

- 8º lugar geral nos 400 metros Livres
- 5º lugar nos 1.500 metros Livres
- 6º lugar nos 800 metros Livres



Fotos: Departamento de Esportes/ Arquivo Pessoal

ORGULHO  
EM INCENTIVAR  
A FORMAÇÃO  
DE NOVOS  
talentos!

multitecnica.com.br

Acesse nossas redes sociais pelo QR CODE ao lado.

## ACONTECEU NO ESPORTE

## A DESPEDIDA DO GRANDE MESTRE DE FUTSAL

Em março de 1983, o Olympico recebia um dos grandes nomes da história do Esporte, o técnico Fernando Montoni, o "Maçã", principal revelador de craques do Futebol de Salão de Minas Gerais. Infelizmente, no final de março, perdemos nosso grande mestre, por complicações de uma doença no coração.

Maçã compartilhou muitos ensinamentos em seus anos de Olympico, colecionou títulos e fez história. Foi ele o responsável por revelar Jackson, Paulo Bomfim, Walfrido, Jorge Black e tantos outros.

Saiu das quadras mas continuou apaixonado pelo Olympico, onde frequentava sempre que possível. Em sua última entrevista para a edição comemorativa de 75 anos do Clube, ele lembrou: "Eu tinha que inventar para os meninos como era ser campeão porque eu nunca tinha vencido. Ai, eu falava: pra ser campeão precisa disso, precisa ter isso, mas na realidade eram suposições. Até que depois, todos puderam experimentar o sabor da vitória".

"Destaco o nosso respeito e agradecimento por toda a contribuição do Maçã ao nosso Clube. Não esqueceremos dele jamais", Walney Almeida, presidente do Olympico.



Fotos: Arquivo Olympico



## OLYMPICO SE UNE À ONG EM BUSCA DE NOVAS OPORTUNIDADES

A missão do Olympico é promover o Esporte, o lazer e a convivência social, proporcionando aos sócios-atletas uma melhor qualidade de vida. Por isso, não deixamos passar nenhuma oportunidade de promover o Esporte em sua essência.

Em 2020, a vice-presidência de Esportes, com apoio da diretoria de Basquete, pensando em ampliar, fortalecer e incentivar a nossa comunidade através do Esporte, firmou uma parceria com a Associação Mais Acessível – AMA que realiza um trabalho muito bom de disseminação do Esporte Paralímpico, por meio do Basquete de Cadeira de Rodas. Agora, em 2021, a parceria está desenhada e com os treinos a todo vapor.

A parceria visa possibilitar dar mais visibilidade e oportunidade de competição para o Basquete de Cadeira de Rodas. Três vezes na semana, um dos nossos profissionais irá aprimorar a parte técnica, tática e física dos 14 atletas atendidos pela AMA. A parceria também possibilita que os atletas de Basquete do Olympico possam fazer um intercâmbio de experiências, vivenciando uma realidade de verdadeira superação.

A quadra da ONG também ficará disponível para que os atletas do Olympico possam treinar, o que facilita muito em dias de chuva, quando nossas equipes ficam privadas de treino no Clube.

A intenção é que o time AMA participe de competições nacionais nas próximas temporadas, levando também o nome do Tricolor da Serra.



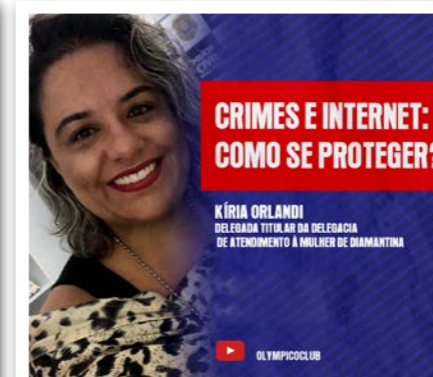
Foto: Departamento de Esportes

## DEPARTAMENTO DE ESPORTES PROMOVE CICLO DE PALESTRAS

Sempre muito preocupado com os assuntos extraquadra, o departamento de Esportes do Olympico deu continuidade às suas atividades. Com a impossibilidade de encontros presenciais, encontrou, no YouTube, uma forma de reunir os atletas para tratar de assuntos de interesse comum, com pessoas de referência em temas diversificados.

Com os trabalhos mediados pela coordenadora de Esportes, Sofia Bicalho e pela assistente de Esportes, Natália Scalabrini, os atletas, pais, treinadores e convidados se reuniram em um ciclo de palestras para falar sobre: Crimes Cibernéticos (ministrada pela delegada Kíria Orlandi), A importância da Fisioterapia, preparação física e Psicologia na formação de atletas (ministrada pelos profissionais do Olympico Club Bárbara Gosling, Mateus Hamdan e Lucas Regis), A importância de uma boa noite de sono (ministrada por Andressa Mello), Saúde Mental (ministrada pela psicóloga Natália Maria), Alimentação Saudável (ministrada pela nutricionista Patrícia Axer) e debater sobre Mitos e Verdades sobre a Covid-19 (ministrada pelo médico Ricardo Lustosa).

Esses eventos são extremamente importantes para os atletas, afinal, o Clube tem um papel de formação do cidadão e, com o encontro, eles têm a possibilidade de adquirir novos conhecimentos. As palestras estão salvas e você pode ver em nosso canal do YouTube. Aproveite para seguir nosso canal e ativar as notificações.



Fotos: Departamento de Comunicação



Proporcionar novas perspectivas para o

**FUTURO.**  
Esse é o nosso compromisso.

A Hypofarma é uma indústria farmacêutica com mais de 70 anos de tradição, que acredita na formação e desenvolvimento humano por meio do esporte. Sonhamos um futuro melhor através do cuidado e da inclusão, para viabilizar novas oportunidades para um número cada vez maior de pessoas.

Afinal, saúde e bem-estar fazem parte do nosso DNA e chancelam nossa missão de oferecer soluções de confiança para que as pessoas tenham uma vida melhor.

**HYPOFARMA**



# ARRAIÁ OLYMPICO CLUB



## VAMOS CONVERSAR SOBRE A FESTA JUNINA?

Se você adquiriu ingressos para o Arraíá do Olympico, pedimos um pouquinho da sua atenção. Em primeiro lugar, queremos garantir que a Festa vai acontecer com as atrações anunciadas, Jota Quest e Trem dos Onze, independente da data em que for possível realizá-la.

Como todos sabem, por causa da pandemia da Covid-19, tivemos que adiar a festa para 2021, pois acreditava-se que, neste ano, tudo estaria normal. Mas como o futuro não nos pertence, chegamos a este ano sem nenhum avanço. Primeiro, remarcamos a festa para o dia 31/1/21, depois para 26/6/2021. E com a nova data se aproximando, analisamos a situação e chegamos à conclusão de que não teríamos condições de realizar o Arraíá neste ano. Acreditando que o próximo ano será melhor, escolhemos o dia 25/6/2022 para nossa celebração.

Queremos pedir o apoio e compreensão de todos e reforçar que todos os adiamentos da nossa festa foram feitos com base na Lei 14.046/2020 – que dispõe sobre o adiamento e o cancelamento de serviços, de reservas e de eventos dos setores de Turismo e Cultura. Todos os nossos fornecedores já foram pagos (bandas, segurança, assistência médica, taxas, etc.). Ressaltamos que a legislação não contempla a devolução dos valores, quando asseguradas outras opções, como a opção de reagendamento. Por isso, não existe abu-

sividade ou ilicitude na conduta do Olympico.

Sempre tivemos uma forma muito clara e aberta de tratar todos os assuntos do Clube, e isso não vai mudar. Comprometemo-nos a manter todo o nosso público informado sobre as alterações decorrentes das decisões governamentais e das políticas acerca dos ingressos.

Atenção! Mantenha seus ingressos atualizados, realize a troca na secretaria do Clube, sem nenhum custo. Caso seja realizada a venda de um novo lote de convites, é importante lembrar que os valores serão reajustados. Portanto, se você já adquiriu o seu, não se desfaça dele.

Se você quiser saber um pouco mais sobre o assunto, preparamos um texto com todas as informações relativas à Lei. Para verificar o comunicado com respaldo jurídico na íntegra, acesse nosso site ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code.

Se você tiver interesse em registrar uma reclamação ou sugestão sobre o assunto, envie um e-mail para [secretaria@olympico.com.br](mailto:secretaria@olympico.com.br).

Torcemos para que, em breve, estejamos juntos celebrando a festa mais tradicional do Olympico Club.



Foto: Divulgação

## ADVOGADA EXPLICA SOBRE EVENTOS ADIADOS NA PANDEMIA

Na reportagem da página ao lado, comunicamos sobre o adiamento da Festa Junina do Olympico para o ano de 2022. Esse é um assunto que tem causado muitas dúvidas, ainda mais pelo fato de o Código de Defesa do Consumidor resguardar o consumidor. Mas por qual motivo o evento do Olympico e tantos outros, durante a pandemia, não precisam ressarcir de imediato a pessoa que adquiriu os ingressos?

Para falar sobre esse assunto, convidamos uma profissional que entende do assunto: Elen Prates, advogada, diretora Executiva do Instituto Defesa Coletiva e membro da Comissão de Direito do Consumidor da OAB/MG. O Instituto Defesa Coletiva é uma entidade da sociedade civil, sem fins lucrativos. “O objetivo do Instituto é de garantir os direitos coletivos, visando contribuir para a construção de uma sociedade justa, equilibrada e sustentável. Atuamos ajuizando Ações Cíveis Públicas em face dos danos causados à coletividade, mas também ajudamos o consumidor a ter uma noção clara do que a lei prevê”, destacou a diretora do IDC.

No caso dos eventos, as empresas estão resguardadas pela Lei nº 14.046/20, derivada da Medida Provisória 1.036/21 que entrou em vigor no dia 18 de março de 2021. “Com a conversão da Medida Provisória em Lei, as empresas não estão obrigadas a restituir imediatamente os consumidores, desde que assegurem a remarcação do evento. Caso o Olympico não tivesse remarcado o evento, deveria disponibilizar o crédito para uso na compra de outros serviços da instituição. Então, dessa forma, o prazo para remarcação ou reembolso de evento adiado e também as medidas valem até o encerramento do período de calamidade pública”, afirmou Elen Prates.

A advogada ainda destacou: “Com base no artigo 2º da Lei de Introdução às Normas do Direito Brasileiro, a norma prevista na Lei 14.046/20 é temporária e ficará em vigor até o fim do estado de calamidade pública. Às vezes, o consumidor, infelizmente, fica com o sentimento de que está sendo lesado, mas em razão do estado de calamidade pública é necessário estabelecer esses tipos de normas. Isso se dá em razão da necessidade de manutenção dos empregos e garantia de equilíbrio dos empresários que estão sofrendo fortemente com as medidas do isolamento social”.



Dra. Elen Prates, advogada, diretora Executiva do Instituto de Defesa Coletiva e membro da Comissão de Direito do Consumidor da OAB/MG.

Foto: Arquivo Pessoal Elen

## ENCONTRO LIBERADO

### OLYMPICO VOLTA A RECEBER SÓCIOS E ATLETAS APÓS TERCEIRO FECHAMENTO



Foto: Departamento de Comunicação



No dia 8 de maio, o Olympico retornou novamente às suas atividades, após o fechamento realizado no dia 6 março. O Clube pode receber um total de 562 pessoas em suas dependências, de forma simultânea. Em caso de lotação, uma fila será organizada para controlar o acesso.

Os sócios podem usar o Clube nos horários habituais, já os atletas, apenas para treinos realizados de segunda a sexta-feira. Mas todos os frequentadores devem seguir os protocolos de segurança implantados desde o início da pandemia.

Para nos ajudar a conscientizar os nossos frequentadores, o fiscal da Covid continua a exercer suas atividades de verificação. Por isso, pedimos o apoio de todos ao serem abordados por nosso profissional, bem como no cumprimento das normas.

Vale lembrar que o acesso ao Clube continua sendo permitido apenas após aferição da temperatura corporal. Se identificado estado febril superior a 37,5°, além da pessoa não ter a entrada autorizada, o Clube recomenda que seja iniciado isolamento e que um médico seja procurado.

“O uso de máscara permanece obrigatório em todos os ambientes, liberado apenas para os momentos de alimentação e uso da piscina. O acesso ao Clube está condicionado à assinatura do Termo de Responsabilidade, apenas para quem ainda não entregou”, destacou o presidente do Olympico, Walney Almeida.

#### Horário de atendimento da Secretaria

- 8h30 às 18h30 – de segunda a sexta-feira
- 9 às 13h – aos sábados

#### Horário de funcionamento do Clube

- 6 às 22h – segunda, terça e quinta-feira
- 6 às 23h – quarta e sexta-feira
- 6 às 20h – sábados, domingos e feriados

Em caso de dúvidas, entre em contato conosco pelos telefones (31) 3073-9111 / 3073-9112 / 3073-9113 / 3073-9114 ou pelo Whatsapp (31) 99584-9368.

O Termo de Responsabilidade pode ser acessado aqui no QR Code Acima.

### MENSALIDADE DE MAIO TEM 10% DE DESCONTO E ISENÇÃO DA TAXA DE MELHORIAS

Mais uma vez, fomos surpreendidos com o aumento do número de infectados pela covid-19 e com outro fechamento do Clube. Ao que parecia, caminávamos para uma estabilidade e retomada gradual de nossa rotina.

Sabemos que vamos superar esse momento difícil. E contamos com os associados, pois para honrar seus compromissos, o Clube precisa ainda mais da arrecadação do condomínio, uma vez que estamos privados dos recursos dos alugueis, das escolas de Esportes, convites, dentre outros.

Para reforçar nossa parceria, vamos conceder, no mês de maio, a isenção temporária da taxa de melhorias, no valor de R\$ 15,00 e mais 10% de desconto para os que estiverem adimplentes.

Informamos que, em sensibilidade ao momento, por enquanto a diretoria não realizará o reajuste de 5% que estava programado para o primeiro semestre, como ocorre anualmente nos meses de fevereiro.

Nossa Secretaria está atendendo para esclarecer qualquer dúvida, nosso canal de comunicação continua aberto tanto pelos telefones (31) 3073-9112 | 3073-9113 ou pelas redes sociais @olympicoclub no Instagram e @olympicoclubbh no Facebook. Caso queira fazer alguma reclamação ou sugestão, formalize pelo e-mail secretaria@olympico.com.br ou no livro de registro disponível na Secretaria.

Vai passar! Pedimos aos que podem, fiquem em casa!



Foto: Freepik



Especializada há mais de 55 anos em projetos e fabricação de ferramentas e equipamentos para trabalhos de manutenção em sistemas elétricos desenergizados e energizados.

A Terex Ritz possui um portfólio completo de ferramentas para trabalhos de manutenção em linha viva até 800 kV AC e DC para métodos ao contato, à distância e ao potencial, atendendo as normas brasileiras, internacionais e ISO 9001.

## ENTREGAMOS QUALIDADE



### Nossos Valores



Integridade Liderança Servidora Coragem Respeito Aprimoramento Cidadania

Responsabilidade Social e Responsabilidade Ambiental. Somos bons cidadãos globais, locais e nacionais. Cuidamos bem do meio ambiente e das comunidades em que vivemos. Participamos para fazer do mundo em que vivemos um lugar melhor.

**FIQUE POR DENTRO**

**NOVAS MANUTENÇÕES SÃO CONCLUÍDAS NO TRICOLOR**

A diretoria do Olympico Club espera que o associado tenha as melhores experiências no Clube, por isso, está sempre atenta às oportunidades de melhoria.

No primeiro trimestre de 2021, mesmo com o Clube fechado, a equipe de manutenção não parou de trabalhar. O piso da área de passagem próximo às quadras de Areia, quadra A e quadra E foi totalmente revitalizado com pedra São Tomé.

As bandeiras e o monumento de fundação do Clube também ganharam um novo local, no jardim próximo à quadra A, dando mais acessibilidade e espaço aos sócios que por ali frequentam.

Já a Churrasqueira, localizada próxima à academia dos atletas, teve sua cobertura totalmente refeita e dará mais comodidade aos usuários em dias de chuva, principalmente.

E os amantes de Futsal também podem comemorar! A quadra recebeu novo revestimento e está pronta para receber nossas equipes de competição e os sócios que curtem uma “pelada” às quartas-feiras e aos finais de semana.

O Varandão também recebeu nova pintura e manutenção no telhado. A gente não para de trabalhar, pensando em como deixar seu momento de lazer mais agradável!



Fotos: Departamento de Comunicação

**PARA MAIS SEGURANÇA DOS NOSSOS USUÁRIOS, O OLYMPICO PROMOVE CAPACITAÇÃO DE BRIGADISTAS**



O Clube segue se adequando em busca do Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros - AVCB. A capacitação de Brigadistas é uma das exigências da corporação para atestar que o Olympico é um local seguro e preparado para controlar princípios de incêndio e manter uma equipe de brigada.

Para atender a legislação, 17 colaboradores de diversos setores foram selecionados e treinados em conhecimentos básicos sobre prevenção, isolamento e extinção de princípios de incêndio, abandono de local com sinistro, além de técnicas de primeiros socorros.

O curso, ministrado pelo técnico em segurança do trabalho Alexandre Pereira dos Santos, aconteceu nas dependências do Clube, seguindo todas as normas de prevenção ao Coronavírus.

Foto: Departamento de Comunicação



**CONHEÇA A ÁREA DO ASSOCIADO E SEUS BENEFÍCIOS**



**AGORA, O SITE DO OLYMPICO TEM A ÁREA DO ASSOCIADO, ONDE VOCÊ PODE CONFERIR SEUS DADOS PESSOAIS, EMITIR E ACOMPANHAR HISTÓRICO DE PAGAMENTOS E EMITIR CARTEIRINHA DIGITAL PARA TITULARES E DEPENDENTES.**

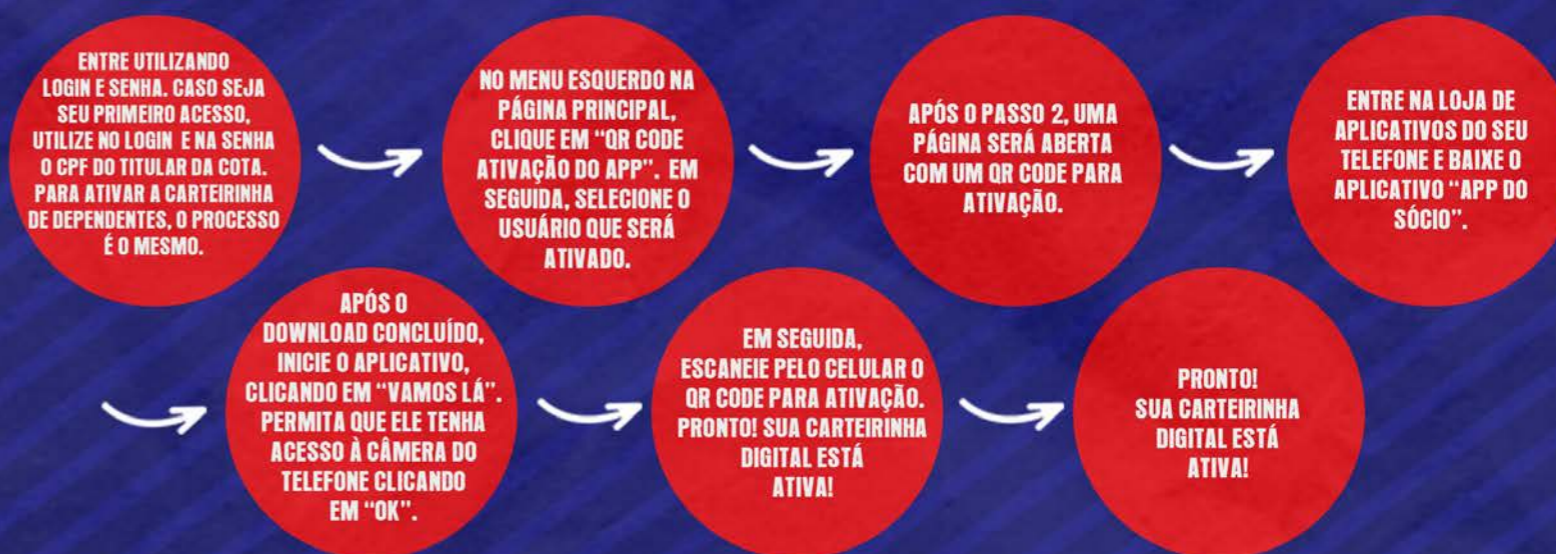
**VEJA COMO FAZER A EMISSÃO DO SEU BOLETO E DA SUA CARTEIRA DIGITAL, E COMO TROCAR SUA SENHA DE ACESSO.**

**PARA ENTRAR, ACESSE [WWW.OLYMPICO.COM.BR](http://WWW.OLYMPICO.COM.BR), EM SEGUIDA CLIQUE EM “ÁREA DO ASSOCIADO”.**

**COMO EMITIR MEU BOLETO?**



**COMO ATIVAR MINHA CARTEIRINHA DIGITAL?**



**EM CASO DE DÚVIDAS OU PROBLEMAS, ENTRE EM CONTATO COM A SECRETARIA DO CLUBE PELOS TELEFONES: (31) 3073-9111 | (31) 3073-9112 | (31) 9073-9113 | (31) 99584-9368**

## FIQUE POR DENTRO


## FIQUE POR DENTRO

### SAIU NA MÍDIA

A reabertura do Clube repercutiu nas grandes mídias, confira as matérias veiculadas sobre o tema. Para conferir, basta apontar a câmera do seu celular para o QR Code abaixo.



**Estado de Minas**



**Jornal O Tempo**



**TV Band**



**CNN**



# Clube de Vantagens

## Olympico Club

Família gosta de economia. E a família Olympico não é diferente! Por isso, firmamos vários convênios e parcerias que vão garantir, aos nossos sócios, muitos benefícios. Confira!

**ALBYNOS** | CERVEJARIA ALBANOS DO BRASIL

### Albanos

Eventos sociais (aniversários, casamentos e reuniões familiares), empresariais ou eventos de grande porte, o Albanos Delivery tem a solução adequada, contando com a venda de barris de 30l e 50l, em diversos estilos e que já chegam no seu evento com todos os equipamentos necessários para o serviço. (31) 3281-8608  
**Desconto especial para sócios do Olympico**



COLÉGIO SAGRADO  
CORACÃO DE MARIA  
REDE SAGRADO

### Colégio Sagrado Coração de Maria

O lugar ideal para quem procura educação de excelência e formação humana!  
Condições especiais para filhos de Funcionários e associados do Clube.  
**Desconto de 7% na mensalidade**  
Rua Professor Estêvão Pinto, 400 - Serra  
[www.matriculasagrado.com.br](http://www.matriculasagrado.com.br)



### CQM - Clube de Quem Malha

A Academia oferece atividades de Musculação, Artes Marciais, Pilates e Nutricionista.  
**Condições especiais para sócios do Olympico:**  
**20% OFF na Musculação.**  
Rua Professor Estêvão Pinto, 683 - Serra  
Telefone (31) 3566-3073  
[www.clubedequemmalha.com.br](http://www.clubedequemmalha.com.br)



### Ctrl + Play

Ensino de programação e robótica para crianças e adolescentes, entre 7 e 17 anos.  
**Desconto especial de 15% em todos os cursos para os sócios do Olympico.**  
Rua Muzambinho, 598 - Serra  
Telefones (31) 3586-4010 e (31) 98110-1632  
[www.ctrlplay.com.br](http://www.ctrlplay.com.br)



### Minas Tec

A Minas Tec é especialista em desentupimentos, limpeza (caixa D'água, caixas de gordura e fossa) e coleta/transporte de resíduos sólidos contaminados.  
**Valores especiais para sócios do Olympico.**  
[comercial@desentupidoraminastec.com.br](mailto:comercial@desentupidoraminastec.com.br)  
(31) 3241-7807 | (31) 9 9513-2200  
[www.desentupidoraminastec.com.br](http://www.desentupidoraminastec.com.br)



### Number One - Serra Mangabeiras

Aprenda Inglês, Espanhol, Francês e ainda tem aulas de reforço de todas as matérias para todos os anos!  
**30% de desconto para sócios e 40% de desconto para sócios-atletas.**  
Av. Bandeirantes, 2066 - Mangabeiras  
Telefones (31) 3267-6146 / 99827-7110 (WhatsApp).  
[www.numberone.com.br/escola/129](http://www.numberone.com.br/escola/129)



### OCULARE Oftalmologia

Urgência 24 horas, atendimento em todas as áreas da Oftalmologia.  
**Desconto de 30% sobre a tabela de particular para associados e atletas.**  
Rua Maranhão, 653 - Santa Efigênia  
Telefones (31) 2517-7777 / 99846-0160  
[www.oculare.com.br](http://www.oculare.com.br)



### Sr. Petucho Pet Shop

No Sr. Petucho, você encontra tudo que seu Pet precisa para ser saudável e feliz.  
Associado, faça uma visita e garanta desconto de **10% para banho dos pets.**  
Rua Trifana, 539 - Serra - Telefone (31) 2514-2001  
[www.srpetchuco.com.br](http://www.srpetchuco.com.br)

### Studio Deivison

### Studio Deivison

O Studio Deivison não é apenas um salão de beleza, é um espaço para renovação do bem-estar e autoestima.  
**Valores especiais para sócios do Olympico:**  
**15% de desconto em todos os serviços!**  
Rua Professor Estêvão Pinto, 663 - Serra  
Telefone (31) 3223-481  
[www.studiodeivison.com.br](http://www.studiodeivison.com.br)

Benefícios para parceiros e funcionários das empresas: ArcelorMittal, Biohosp, Colégio Eccellente Colégio Sagrado Coração de Maria, Copasa, Mart Minas, Mercantil do Brasil, Multitécnica, Oculare, Tabocas.

**Desconto de 20% para locação dos espaços de Festa do Olympico.\***

**Desconto de 30% no plano trimestral ou 10% no plano mensal, nas Escolas de Esporte do Clube.\***  
*\*Sobre o valor de não sócio.*

**delp**

Fabricando quem fabrica o Brasil!



@DELPENGENHARIA

# A QUALIDADE OCULARE AO SEU ALCANCE.



A qualidade e estrutura de atendimento da OCULARE com preços acessíveis para quem mais precisa.



FAÇA SEU CADASTRO GRATUITO\*

(31) 2517-7777

(31) 2517-7777

programamaisvisao.com.br

GESTÃO CERTIFICADA



www.oculare.com.br



## ESPAÇO ABERTO

### MULHERES PODEM TER MAIS LESÕES NO JOELHO

A diferença fisiológica entre homens e mulheres é tema recorrente de estudos na Medicina do Esporte. Características biomecânicas, fisiológicas e hormonais geralmente favorecem o sexo masculino, tanto na melhora da performance quanto na diminuição do risco de algumas lesões, como as do Ligamento Cruzado do Anterior (LCA) do joelho.

A incidência de lesões de LCA nas mulheres pode ser até quatro vezes maior do que nos homens, com um pico no final da adolescência e em adultas jovens, dos 14 aos 19 anos. Esportes com saltos e corrida com mudança de direção, como o Basquete, Vôlei e Handebol, são as modalidades que mais apresentam casos de LCA.

O tratamento é preponderantemente cirúrgico, porém a boa notícia é que os protocolos de prevenção de lesão são eficazes na redução dos casos. Para entender melhor os principais fatores de risco associados às lesões de LCA, o Médico do Esporte e Ortopedista da Seleção Brasileira de Basquete Feminino, destaca:

**1. Hormônios:** o ciclo menstrual impacta no corpo da mulher de diversas formas. Algumas são sentidas, como cólicas, inchaço, dores de cabeça e alteração de humor. Outras agem de forma silenciosa, como é o caso da ação dos hormônios nos ligamentos, promovendo um relativo “relaxamento” dessas estruturas. Por esse motivo, a prevalência de lesões no LCA pode variar ao longo do ciclo menstrual. Alguns estudos evidenciam que atletas que usam anticoncepcionais hormonais podem ter menos risco de lesão;

**2. Anatomia:** nas mulheres, o espaço central do joelho, onde fica o LCA, é menor se comparado aos homens. Isso pode estar relacionado na mobilidade do ligamento em movimentos de torção, favorecendo o impacto entre ligamento e osso. Outro fator anatômico relevante é o alinhamento dos membros inferiores, geralmente com joelhos em valgo;

**3. Biomecânica:** o fato de o quadril ser mais largo e afetar o alinhamento com os joelhos, também impacta na musculatura da região. Normalmente, a mulher tem uma “fraqueza” relativa maior que o homem na musculatura do quadril, coxa e glúteos, principalmente no final da adolescência. Em movimentos de impacto (como saltos, corrida) ou mudança brusca de direção bem observadas em modalidades como Basquete, Futebol e Vôlei, essa “insuficiência” da musculatura abduutora do quadril, pode aumentar dinamicamente o valgo do joelho, estressando os ligamentos e aumentando, potencialmente, o risco de lesões.

“Apesar das diferenças entre homens e mulheres, o tratamento de lesões de LCA são os mesmos para ambos. As recomendações vão desde a readaptação esportiva – evitamos o repouso completo do atleta – até a fisioterapia para reabilitação pré e pós-operatória e cirurgia para reconstruir o ligamento. O mais importante para qualquer atleta, seja profissional ou amador, é a prevenção das lesões. Manter uma rotina de treinos com supervisão de bons profissionais e acompanhamento com um Médico do Esporte minimiza as chances de lesões esportivas”, explica Dr. Paulo.



**Dica do Especialista:** a pandemia afetou toda nossa rotina e ainda estamos longe de retomar o que era antes. Mesmo quem se manteve ativo com treinos em casa, por um período, precisa tomar cuidado nesse retorno às atividades em quadra e excessos de carga. No caso das mulheres, que sofrem com uma fraqueza maior nessa região de quadril e coxas, é importante o fortalecimento antes de qualquer modalidade de impacto.

\*Informações cedidas pela Doppler Saúde e Marketing

DIA DAS MÃES

ÀS MAMÃES DO TRICOLOR DA SERRA TODO O NOSSO AMOR

Ser mãe é ser única e inesquecível. O amor que ela oferece enche os corações de esperança.

Chegamos a mais um Dia das Mães sem poder oferecer aquele abraço caloroso e cheio de carinho.

O Olympico tem orgulho das mães que compartilham suas histórias conosco. Mesmo com a distância devido à pandemia, não poderíamos deixar de homenagear essas mulheres fortes. Por isso, pedimos uma ajudinha aos filhos e preparamos uma homenagem muito especial.

Pedimos que fotos dessas mulheres especiais fossem enviadas ao Clube. No dia 9 de maio, compartilhamos, com nossos sócios, as fotos recebidas. Um momento mágico e que gerou

muita emoção. E não ficou só nisso! Com o apoio dos parceiros Bicalho Consultoria Natura e Nanda Castro Semijoias, realizamos um sorteio muito legal.

Todas as fotos enviadas ganharam um número e dez sortudas garantiram um Kit Natura, sendo que a última também levou um brinco de prata turca. “Nosso agradecimento pela confiança dos participantes. Sabemos que é uma pequena homenagem, mas nossa ideia foi exaltar a figura da mulher que, mesmo em dias difíceis, não se abdicou de cuidar dos filhos, tenham eles a idade que for”, destacou a coordenadora de Comunicação, Rafaela Almeida.

Confira as dez mães presenteadas.



Fernanda Merrighi, mãe do Thiago Merrighi



Rebeca Grisolia, mãe da Carolina Sathler



Sandra Vilarino, mãe da Alice e Cecília Cambraia



Natália Montanari Mateus, mãe da Samara e do Gabriel



Cláudia Carrato Reis, mãe do Leonardo Carrato Reis



Sonara Gontijo Mendes, mãe do Vinicius, Fernando e da Júlia



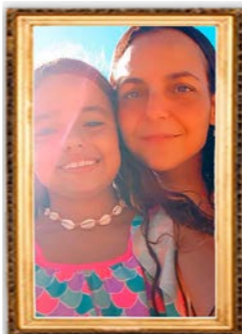
Fabiana Ferraz, mãe da Beatriz Ferraz e Anderson



Marisa Esmeria Torres, mãe do Davi Torres e Clara Gomes



Eliane Mendicino, mãe da Ana e Leticia



Luciana Aramuni, mãe da Duda

SE LIGUE NESSA IDEIA

APOIE UM ATLETA E NÃO GASTE NADA COM ISSO

O que é o projeto Ligue-se nessa ideia?

É um trabalho de fomento a doações de valores do Imposto de Renda de pessoa física ao projeto socioesportivo do Olympico Club. O doador destina até 6% do valor devido ao imposto, por meio da Lei Federal de Incentivo ao Esporte.

Quem pode doar?

Contribuintes que realizam a declaração de IR completa.

Por que não gasto nada com a doação?

A doação terá dedução integral em sua próxima declaração de IR. Verifique na sua declaração qual é o seu “Imposto Devido”. Digamos que seja R\$ 3.450,00. Se você mantém as mesmas receitas e despesas, esse valor não deve sofrer alterações. Ou seja, 6% de 3.450,00 = R\$ 207,00. Este será o valor habilitado para fazer a sua doação. Entretanto, para se precaver de uma eventual variação de receitas e despesas, você pode estipular um valor um pouco menor para a doação, digamos de R\$ 150,00.

Deposite este valor de R\$ 150,00 na conta bloqueada do Olympico Club. Suponhamos que você terá imposto a ser restituído de R\$ 1.500,00. Após registrar a doação de R\$ 150,00 feita ao Olympico, sua restituição será de R\$ 1.650,00. Caso você tenha imposto a pagar de R\$ 1.500,00, o novo valor será de 1.350,00 após você informar que a doação para o Olympico foi de 150,00.

Veja o exemplo:

Recibo de Entrega da Declaração de Ajuste Anual IRPF		Valores em Reais
TOTAL RENDIMENTOS TRIBUTÁVEIS		66.441,60
<b>IMPOSTO DEVIDO</b>		<b>3.450,00</b>
IMPOSTO A RESTITUIR	Novo valor da restituição após a doação de 150,00	1.650,00 <del>1.500,00</del>
SALDO DO IMPOSTO A PAGAR		0,00
IMPOSTO A PAGAR GANHO DE CAPITAL - MOEDA EM ESPÉCIE		0,00

Verifique na sua declaração qual foi o valor do Imposto Devido

Qual o gasto médio com os atletas?

- R\$ 100,00: 1 semana de almoço pago para 1 atleta
- R\$ 200,00: 1 mês de vale-transporte para 1 atleta
- R\$ 500,00: 4 cestas básicas para atletas
- R\$ 1.000,00: Uniforme de jogo para 1 time de atletas

Quero doar, quais os dados da conta bloqueada do Olympico?

Faça seu depósito ou transferência bancária para:  
 Proponente: MESP (Olympico Club)  
 CNPJ: 17.489.824/0001-70  
 Banco do Brasil (001)  
 Agência: 1614-4  
 Conta corrente bloqueada (vinculada): 16.380-5  
 Código Identificador 01: seu CPF  
 Código identificador 02: 2 (identifica doação)

Após efetuar sua doação, envie o recibo para olympico@olympico.com.br informando seus dados completos: nome, CPF, endereço completo com CEP, telefone e e-mail.

Após esse processo, o Olympico enviará a você, via correio, o recibo para ser usado em sua próxima declaração. Ao fazer sua Declaração de IR, lance na aba – “doações efetuadas – incentivo ao desporto”.

Fiquei com dúvidas, alguém pode me ajudar?

Entre em contato com Raquel, pelo telefone (31) 99195-4927 ou pelo e-mail captacao@olympico.com.br.



## PÁSCOA

## AÇÃO DE PÁSCOA MOVIMENTA SÓCIOS PARA DESCOBRIR CHARADAS

A Páscoa é sempre muito animada no Olympico, tradicionalmente realizamos a distribuição de ovos de chocolate e dinâmicas divertidas para a criançada que frequenta o Clube no dia, o que não foi possível em 2020 e 2021.

Para não deixar nossos sócios sem atividade de Páscoa, juntamo-nos ao Coelho da Páscoa em uma ação muito divertida.

Divulgamos aos sócios, pelo nosso perfil no Instagram, quatro dicas. Os sócios deveriam anotar todas as dicas postadas diariamente e enviar ao final, no domingo de Páscoa, a sequência correta das dicas.

O caça ao tesouro virtual foi um sucesso! Diversos sócios acertaram, então realizamos um sorteio para ver quem levaria um delicioso ovo de Páscoa. A sortuda foi a associada, Aline Di Neves, que ofereceu a delícia aos seus pequenos.

A diretoria Social agradece a participação dos associados nas ações que têm sido propostas, nossa intenção é manter nossos laços afetivos sempre ativos de uma forma simples, mas carinhosa e acolhedora.



## Convênio Olympico Club e Colégio Sagrado Coração de Maria

Desconto de 7% na mensalidade escolar para filhos de funcionários e associados do clube.

REPENSAR  
O MUNDO  
É O QUE NOS  
FAZ EVOLUIR



PROCESSO DE ADMISSÃO 2021  
REDESAGRADOBH.COM.BR

Rua Professor Estevão Pinto, 400 - Serra - BH 2105.0880

Rede Sagrado  
COLÉGIO SAGRADO  
CORÇÃO DE MARIA  
Sacré-Coeur de Marie

## COVID E SEUS EFEITOS COLATERAIS

## COVID-19 E SEUS EFEITOS COLATERAIS: PERSONAL EXPLICA CUIDADOS

Muitas pessoas vêm se queixando dos efeitos colaterais causados pelo coronavírus no sistema respiratório e cardíaco, fatores que podem afetar a prática esportiva que está presente na rotina de muitos brasileiros. Para sanar as dúvidas gerais em torno do assunto, convidamos a *personal trainer*, Rapha Pereira, que tem lidado diretamente com o tema na rotina de seus alunos.

Rapha começa relatando os casos que tem vivenciado na rotina de seus alunos: “Em todo esse tempo de pandemia, alguns alunos testaram positivo para a COVID, uns com casos assintomáticos e outros que reclamaram bastante de perda de força muscular, principalmente da dificuldade de respirar, dor no peito e fadiga durante o treino pós-recuperação. Em alguns casos mais graves, pode ser que o paciente tenha os seus batimentos cardíacos irregulares, mais conhecido como arritmia. Então, o ideal é monitorar a frequência cardíaca em qualquer atividade a ser feita”.

Como é seguro voltar aos treinos, garantindo a saúde e bem-estar depois da cura? “Voltar com atividade física leve/moderada após ser contaminado, fazer atividades que não elevem muito a frequência cardíaca, que não exijam muito da sua respiração, principalmente no primeiro mês, e observar a evolução ao longo do tempo, a resposta que o seu corpo dá aos estímulos. Ter um profissional ao seu lado e o acompanhamento com a ajuda do frequencímetro é ideal para esse retorno. Para uma atividade física leve/moderada, basta ficar entre 50 e 70% da sua frequência cardíaca máxima. É muito simples o cálculo para achar a FCM, é só subtrair 220 pela sua idade.”

\*Com informações da Maddeira Comunicação



Foto: Freepik

Há mais de 60 anos desenvolvendo produtos que proporcionam cuidado, segurança, proteção e um perfume surpreendente. Buscando sempre as melhores tecnologias e iniciativas para cuidar de você, da sua família e do meio ambiente.



UAU Ingleza  
Felicidade é estar com você

Acesse o nosso site e redes sociais e conheça nossos produtos e ações:

uauingleza.com.br



@uauingleza



WEBSITE

# PRESENTAÇÃO COM PARA AS MAMÃES

ASSINANDO QUALQUER  
PLANO RECORRENTE  
VOCÊ E SUA MÃE  
GANHAM 30 DIAS DE  
KUNDALINI YOGA  
ON-LINE\*

## MUSCULAÇÃO

A PARTIR DE  
**R\$ 71\***

5 TREINOS / SEMANA  
PLANO ECONÔMICO

A PARTIR DE  
**R\$ 122\***

7 TREINOS / SEMANA

## PERSONALCLASS TRIO

A PARTIR DE  
**R\$ 148\***

2 TREINOS / SEMANA

A PARTIR DE  
**R\$ 222\***

3 TREINOS / SEMANA

CLUBE  
DE QUEM  
MALHA



SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

clubedequemmalha.com.br

(31) 3073-9109

## SAÚDE E BEM-ESTAR

### CLUBE DE QUEM MALHA

#### ATIVIDADES FÍSICAS, SISTEMA IMUNOLÓGICO E SAÚDE

O surgimento da pandemia e a proliferação acelerada do vírus causador da Covid-19, que pode deixar sequelas graves e muitas vezes levar os pacientes ao óbito, nos obrigou a alterar nossos hábitos e a nossa rotina. Passamos a adotar medidas como distanciamento social, uso constante de máscara e álcool em gel, entre tantas outras mudanças. Assim, passamos a trabalhar e a estudar em casa, em regime de "home office" ou de "EAD", o ensino à distância. Ficamos muitas horas em frente ao computador ou em frente à televisão, maratonando séries e filmes, ou ainda, nas redes sociais através dos nossos "smartphones". Assim nos tornamos cada vez mais sedentários. Em muitos casos, passamos a comer e a beber exageradamente. Esta combinação nos trouxe muitos desconfortos como, dores posturais, aumento do peso corporal, da ansiedade, da depressão, e piora do nosso estado geral de saúde.

Por outro lado, nunca se falou tanto em prevenção da saúde e em sistema imunológico. Passamos a nos interessar por maneiras de nos proteger e a conhecer melhor os riscos das doenças crônicas e das tão citadas comorbidades, que são doenças que podem agravar, e em muito, o quadro de um paciente portador de Covid-19.

A boa notícia é que podemos fortalecer muito nosso sistema imunológico adotando medidas relativamente simples e baratas como: exercitar regularmente, alimentar de forma mais balanceada, dormir bem e meditar.

Além de ajudar a combater diversas doenças (comorbidades) como diabetes, hipertensão, obesidade, problemas cardíacos e respiratórios, diversos estudos científicos já demonstram que a prática regular de atividades físicas melhora a resposta do sistema imune e já correlacionam os exercícios com uma maior proteção aos efeitos nocivos do coronavírus.

Mas atenção, o que pouca gente sabe é que atividades muito intensas e extenuantes podem ter o efeito contrário e diminuir a ação do sistema imune e até aumentar os efeitos inflamatórios, deixando o paciente ainda mais suscetível aos sintomas graves da doença.

Portanto, a dica é exercitar-se sempre sob a orientação de um profissional da educação física. Não sendo possível, priorize atividades de intensidade baixa ou moderada, como caminhar ou pedalar. Se você é portador alguma doença crônica como diabetes, hipertensão, cardiopatias ou, se é muito sedentário, fumante ou obeso, procure um médico antes de começar suas atividades.

No Clube de Quem Malha, a academia do Olympico Club, estamos preparados para receber nossos clientes com toda a segurança e conforto que o momento nos exige e cumprimos rigorosamente todas as medidas sanitárias e de prevenção. Nossa equipe é composta por educadores físicos, fisioterapeuta e nutricionista, capacitados para lhe orientar nesta busca por mais saúde e qualidade de vida.

No mês de maio homenageamos as mães e seus filhotes com uma superpromoção e um presente muito especial, aulas de yoga online por 30 dias. Venha nos fazer uma visita e agende um treino experimental.

Gustavo Sarmiento - CREF 010624 G/MG  
gustavo@clubedequemmalha.com.br



## Patrocinadores do Esporte Olympico 2021



SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE

MINISTÉRIO DA CIDADANIA







ArcelorMittal



# ArcelorMittal e Olympico

## Formando craques em cidadania



@fundacaoarcelormittal

A ArcelorMittal acredita no esporte como fator de transformação e, por esta razão, investe em diversas iniciativas que tenham como objetivo a inclusão social. por meio da prática esportiva.

A empresa se orgulha de parcerias em projetos como o **Atleta Olympico**, que contribuem para a formação dos atletas do amanhã.