



Ano VI - nº 82  
Março de 2020

# Revista do **Tijuca** Tênis Clube

## A mulher em seu mês mais especial

E MAIS:

- Nossas atletas também brilham nos esportes
- Uma história de amor pelo TTC aos 101 anos



Marco Vivan e o presidente do  
Tijuca Tênis Clube, Hildo Magno

**O melhor  
carnaval**  
do Tijuca Tênis  
Clube

Traga seu filho para praticar um esporte, e venha fazer parte da família  
do **Tijuca Tênis Clube**

**MÚSICA - TEATRO - DANÇA - MULTIMÍDIA - INGLÊS  
ARTES VISUAIS - ECO PROJETOS - CORAL - ORQUESTRA**

**Uma proposta Construtivista com muita Arte  
para Inteligências Múltiplas**

**DO MATERNAL AO 5º ANO  
UNIDADE: GUAPIARA, 18 - TIJUCA  
TEL: 2284- 0085**

**DO 1º AO 9º ANO e EJA Inclusivo  
Unidade: GENERAL ROCA, 362  
TEL: 2567-4378**

**PREÇOS PROMOCIONAIS SÓCIO TTC**



tocandoemvoce@gmail.com  
www.educart.com.br

**Direção: Grupo Educart**



**Nossa Banda foi  
um sucesso,  
e agora vamos  
comemorar com  
alegria o mês da  
mulher**

**O** ano começou cheio de resultados positivos para o TTC. No carnaval, tivemos folias memoráveis para todos, e o melhor desfile da banda de todos os tempos! Não poderíamos ter escolhido tema melhor para homenagear este ano: os professores. Depois do sucesso que foi o carnaval, março chegou com grandes celebrações. Esse mês é todo daquelas que dão duro todos os dias e merecem ser homenageadas sempre: as mulheres. São elas, sócias e funcionárias, que fazem o dia-a-dia do clube. Por isso, a revista deste mês é dedicada a elas, com reportagens sobre atletas que se destacam e mostram todo o amor pelo clube. Também não poderíamos deixar de prestigiar nossa sócia Maria Angela Amaral, com seus 101 anos. Com tantas celebrações, março ainda tem espaço para a abertura do maior campeonato de futebol infanto-juvenil do país! É mais uma edição do Dente de Leite, e nossos atletas mirins vão mostrar muita garra dentro do campo. Vem conferir!



**Hildo Magno da Silva**  
Presidente do Tijuca Tênis Clube

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

## EXPEDIENTE

### CONSELHO DIRETOR

Presidente

Hildo Magno da Silva

Vice-presidente Geral

Mário Lúcio Pontes Bastos

Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações

Luiz Carlos Gomes

Vice-Pres. de Finanças

Gilberto Carneiro da Silveira

Vice -Pres. Social

Marco Antônio Pimentel Freitas

Vice-Pres. de Administração

Thomas Stob Junior

Vice-Pres. de Interesses Internos

Sergio Luiz Evangelista

Vice-Pres. de Patrimônio

Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. de Tênis

Ricardo Paoli Gustafson

Vice-Pres. de Esportes Terrestres

Antonio Ribeiro de Almeida

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing

Edvaldo Ramos e Sousa

Vice-Pres. Cultural

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

### EXPEDIENTE

Redatora: Eduarda Iannuzzi

Projeto Gráfico: WSStones Designer

Fotografia: José Roberto Couto (Zeca)

Redação: Dept. de Marketing e Divulgação –

4º andar do Edifício-sede do TTC – Rua Conde de

Bonfim, 451 Tijuca – Rio de Janeiro,

RJ – CEP: 20520-051. Tel: (21) 3294-9331.

Distribuição: Gratuita nas portarias do Tijuca Tênis

Clube e internet –

www.tijucatenis.com.br

### PUBLICIDADE E IMPRESSÃO:

Maio Gráfica LTDA.

Estagiárias: Rayssa Rodrigues Gomes

e Gabriela Medeiros



## CAPA



O melhor carnaval do Tijuca Tênis Clube \_\_\_\_\_ 6

A mulher em seu mês mais especial \_\_\_\_\_ 10

Uma história de amor pelo TTC aos 101 anos \_\_\_\_\_ 11

Elas também brilham nos esportes \_\_\_\_\_ 13

Os benefícios da suplementação para mulheres \_\_\_\_\_ 16

Teatro – “Deu a louca na Cinderela” \_\_\_\_\_ 18



10



11



13



16



18

Desde 1978, criamos talentos e fazemos pensar.

# REDE MV1 DE ENSINO

Lugar de aprender, crescer e fazer amigos.

NA TIJUCA, EM 3 ENDEREÇOS:

MV1 Anderson  
EDUCAÇÃO INFANTIL AO VESTIBULAR  
Rua Barão de Mesquita, 426 - Tijuca  
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2127.2400

MV1 Júnior  
2º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL  
AO 2º ANO DO ENSINO MÉDIO  
Rua Uruguaí, 490 - Tijuca  
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2570.3688

Espaço Infantil MV1 Tijuca  
EDUCAÇÃO INFANTIL AO 1º ANO  
DO ENSINO FUNDAMENTAL  
Rua José Hênio, 367 - Tijuca  
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2570.8047

ESCOLA PARCEIRA  
Bernoulli  
Sistema de Ensino

PISA  
Schools

INTEGRAL

REDE MV1

PENSAR

CARNAVAL 2020

# O melhor carnaval do Tijuca Tênis Clube

A Banda do Tijuca Tênis Clube deu o que falar, arrastou um público recorde e fez com que a magia de carnaval se espalhasse por todas as gerações

As ruas do bairro da Tijuca se tornaram muito especiais depois do desfile da Banda do TTC; todos cantaram, dançaram e brincaram no “start” da folia! Mais uma vez, o cantor Marco Vivan embalou os foliões e garantiu a alegria do sábado que antecedeu o carnaval.

O enredo em homenagem aos professores contagiou a todos e, mais do que nunca, conseguiu transmitir a mensagem de serem tão fundamentais na vida de cada um que estava presente. O TTC levou a importância da profissão, de forma fantástica, pelas ruas tijuicanas. Foi uma aula de reconhecimento na época mais feliz do ano!

A descontração foi tanta que até o presidente Hildo Magno subiu no carro alegórico e se juntou à rainha e às princesas do clube. Foram momentos maravilhosos!



A rainha, as princesas e a porta-bandeira da Banda do Tijuca Tênis Clube



O cantor Marco Vivan e o presidente Hildo Magno agradecendo aos foliões pela presença na Banda do TTC



## CARNAVAL 2020

### BAILE ADULTOS

# Fantasia e máscaras

Mais um ano e pleno sucesso nos bailes dos adultos, com lindas fantasias e belas máscaras

O presidente e sua companheira



Todos deram seu melhor para abrilhantar o baile

Os bailes à fantasia? Até 1930 as fantasias eram simples, com roupas adaptadas, tingidas, enfeitadas de forma ingênua, pois os adereços com mais sofisticação eram mais caros, aparecendo mais nos desfiles de escolas de samba. Nos clubes e desfiles de rua, surgiram os blocos, onde um grupo de pessoas vestia-se igual.

Alguns disfarces tornaram-se mais famosos, como caieira, odalisca, médico, morcego, malandro, super-heróis, príncipe, bobo da corte, pierrô, colombina, vedete, palhaço etc. E no Tijuca Tênis Clube a festa ainda é comemorada com muita fantasia tradicional, muito sorriso no rosto e muita amizade!

### Máscaras com beleza e alegrias

Você sabia que os bailes de máscaras surgiram na Idade Média, por volta do século XVII, em Veneza, na Itália? Os bailes eram oferecidos pela realeza e eram momentos de descontração para driblar os rígidos costumes sociais da época. As pessoas usavam vestimentas sem preocupações e podiam se divertir à vontade. E assim, foi passando de geração para geração.

No século passado, os bailes de máscaras começaram a ser inseridos no costume do público e dominou boa parte das



festas de carnaval. Hoje em dia, qualquer um pode entrar na dança, literalmente. E foi com muita diversão que o Tijuca Tênis Clube trouxe, novamente, o Baile de Máscaras mais famoso da Tijuca, em parceria com a Banda Harmonia do Rio! Foi sucesso como sempre!



### BAILE INFANTIL



O presidente na entrega dos prêmios



## O momento deles com prêmios

Dois bailes marcados pela tranquilidade, muitos personagens infantis e premiação para a fantasia mais criativa

Os bailes infantis do Tijuca Tênis Clube são conhecidos como os maiores bailes de clubes do Rio de Janeiro. E não é de hoje que o TTC realiza esse evento para a criançada. Há muitos anos o clube traz a diversão e a tradição de carnaval estampada em sorrisos de pais e filhos. Os bailes infantis marcam esta época com momentos de tranquilidade e segurança para todos os sócios e convidados.

Neste ano, como em todos os outros, a alegria da criançada foi transparecida nas áreas baby, na área principal com personagens vivos (super-heróis) e nos desfiles de fantasias. Com isso, a família pode curtir sem preocupação. Além disso, a criançada ainda teve a oportunidade de participar do concurso de fantasias. Já deu para perceber que foi sucesso garantido, não é?

## Dia Internacional da mulher

# A mulher em seu mês mais especial

Oficializado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1975, o chamado Dia Internacional da Mulher é comemorado desde o início do século XX. Muitas pessoas consideram o 8 de março apenas uma data em homenagens às mulheres, mas, diferentemente de outros dias comemorativos, ela não foi criada pelo comércio e tem raízes históricas mais profundas e sérias

**S**e fosse possível fazer uma linha do tempo dos primeiros “dias das mulheres” que surgiram no mundo, ela começaria possivelmente com a grande passeata das mulheres em 26 de fevereiro de 1909, em Nova York.

Naquele dia, cerca de 15 mil mulheres marcharam nas ruas da cidade por melhores condições de trabalho - na época, as jornadas para elas poderiam chegar a 16h por dia, seis dias por semana e, não raro, incluíam também os domingos. Ali teria sido celebrado pela primeira vez o “Dia Nacional da Mulher” americano.

Enquanto isso, também crescia na Europa o movimento nas fábricas. Em agosto de 1910, a alemã Clara Zetkin propôs em reunião da Segunda Conferência Internacional das Mulheres Socialistas a criação de uma jornada de manifestações.

Em 1917, houve um marco ainda mais forte daquele que viria a ser o 8 de março. Naquele dia, um grupo de operárias saiu às ruas para se manifestar contra a fome e a Primeira Guerra Mundial, movimento que seria o pontapé inicial da Revolução Russa. O protesto aconteceu em 23 de fevereiro pelo antigo calendário russo - 8 de março no calendário gregoriano, que os soviéticos adotariam em 1918 e é utilizado pela maioria dos países do mundo hoje.



## Uma histórias de amor pelo TTC aos 101 anos

Em comemoração ao mês das mulheres, o Tijuca Tênis Clube recebeu, neste mês de março, a ex-atleta Maria Ângela Amaral, de 101 anos, para um bate-papo cheio de lembranças. Com carisma e muita lucidez, Maria afirma ter feito história dentro do clube, já que praticou a maioria das modalidades dos esportes, dentre elas, vôlei, natação, ginástica e tênis: “Nunca perdi uma partida, nem amistosa!”.



Recordando seus momentos de competição



Maria Ângela e Wantuill campeão olímpico como técnico de vôlei de praia



Sua coleção de medalhas conquistadas no TTC



Um encontro de gerações



Uma viagem nos 100 anos do TTC, assistida pelo presidente, o Vice de Esportes Terrestres e a filha



Recebendo do presidente Hildo Magno uma medalha de homenagem e o livro que conta a história de 100 anos do TTC



## Atletas do Tijuca Tênis Clube

# Elas também brilham nos esportes

Ao longo dos anos, as mulheres brigaram como guerreiras para conquistar tudo que almejavam, lutaram por seus direitos e conquistaram seu espaço em diversas áreas, mas é um desafio que se estende até os dias atuais. No meio esportivo, por exemplo, o incentivo público e financeiro para o acesso de mulheres para a prática e manutenção das modalidades é bem menor que dos homens, o que mostra que ainda há muita desigualdade.

Mas apesar de todas as dificuldades, as atletas não se deixam abater e conquistam o pódio ano após ano. Cada uma com sua modalidade, mas todas com algo em comum: brasileiras, fortes e campeãs, com o objetivo de dar seu máximo nas competições e trazer o ouro para casa.



Maria Clara



Camila Fonseca

## Tênis TTC

Para representar o tênis, conversamos com Camila Fonseca, de 18 anos, e Maria Clara, que defendem o TTC nas Quadras. Maria é vice-campeã sub 13 de 2019 no Aberto infantil do Marina Barra Clube, campeã de dupla no brasileiro etapa do Tijuca, e está em 58º no ranking brasileiro, sendo a quinta carioca neste ranking. Enquanto Camila diz que seu título mais marcante é o ouro da Copa Itaú de 2014, onde ganhou um intenso treinamento na Academia Sanchez Casal em Barcelona, Espanha. Depois disso, ganhou torneios brasileiros e sul-americanos. Ambas defendem o Tijuca Tênis Clube com garras e dentes, com muito esforço e treino para conquistarem seus melhores resultados.

Segundo Maria Clara, o Tijuca faz grande parte de sua rotina. “Tenho muito orgulho em representar o TTC. Adoro treinar aqui e jogar com os meus pais, irmão e sócios nos fins de semana. O TTC é minha segunda casa. A van da escola me deixa aqui na porta de uniforme mesmo. Minha rotina aqui no TTC é almoço, treino, academia, faço meus trabalhos da escola e chego em casa só à noite.” comentou.

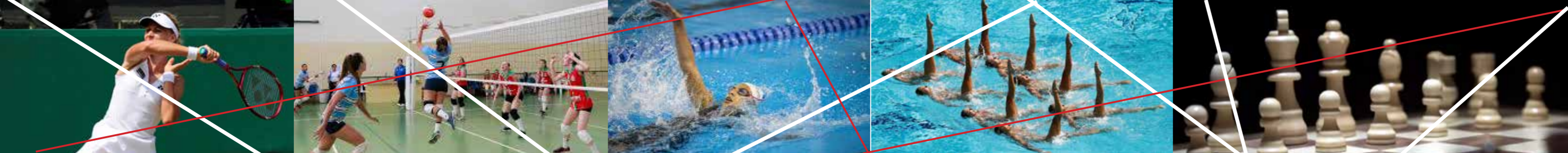
O tênis tem um grande peso na vida dessas atletas, desde novas praticando e se superando em cada competição. Para Camila, o tênis representa muito mais que um esporte: é sinônimo de humildade, resiliência e superação. “Humildade porque, sem isso, você para onde está e nada mais te faz subir de nível. Superação porque você pode estar em má fase hoje e amanhã estar na sua melhor... Tudo é questão de acreditar e ter confiança no trabalho diário e que tudo é possível. Finalmente, resiliência é algo que realmente precisa-se ter para ter bons resultados porque além de você, outros estão fazendo o mesmo na mesma hora em diversas partes do mundo, então tem que ter na mente que às vezes falhamos e em alguns momentos nossos adversários se mostrarão superiores. Mas isso não impossibilita de no futuro ter um progresso também.”

A além de ter sido uma excelente atleta, ela também desenhou os uniformes em que jogava na época, revolucionou os shortinhos e tem o maior orgulho de ter vestido, de fato, a camisa do TTC. “Eram todos feitos de seda. Até o cinto com duas tiras vermelhas, fui eu quem criou”, completou.

Quando o assunto é a modalidade de tênis, Maria tem uma lembrança bastante inusitada. “Chamaram todas as atletas de ginástica e convocaram para a seleção de tênis, mas eu não sabia jogar, mesmo assim, fui selecionada para o time por ser a que mais tinha condições físicas e técnicas para competir. Escolheram a dedo e mesmo sem ser atleta da modalidade, ganhei campeonatos.” Ela lembra do momento em que precisavam montar duplas e um dos quesitos de escolha era que quem sabia as regras de tênis, consequentemente, dava um passo à frente.

As medalhas são o acervo mais importante da ex-atleta. Com uma coleção de admirar, ela guarda com bastante carinho tudo que viveu naquela época. Momentos que ficarão arquivados na memória e no coração de Maria! Foram cinco anos de muita paixão e entrega. Ela começou com 16 anos de idade e só parou por conta de um diagnóstico dado pelo seu médico de problemas cardíacos. “Ele morreu e eu estou aqui bem viva! Não queria ter parado!”, declarou.

O Tijuca Tênis Clube se enche de gratidão e reconhecimento por tanta história de amor ao esporte. Nós acreditamos, e ele também, que o segredo da longevidade se deve total à prática de exercícios. Por isso, o incentivo precisa ser constante! O esporte, definitivamente, traz como base a socialização, cooperação, solidariedade, a disciplina e do espírito de equipe!



## Natação TTC

As atletas Lessa e Júlia são nadadoras do Tijuca Tênis Clube desde muito novas. Já conquistaram diversos títulos. Lessa ficou em 1º lugar geral feminino na prova de 2,5km em Copacabana pelo Circuito MASF. Para ela, a natação é esforço e dedicação diariamente. “Esses itens têm sido bem representados através de alguns resultados meus ao longo dessa minha jornada. É o esporte onde me sinto pronta para superar os meus limites”, comentou.

Já a atleta Julia conquistou 1º lugar nas maratonas aquáticas Rei e Rainha do Mar na prova de 2,5km em 2019. “O Tijuca sempre me acolheu de uma forma maravilhosa; desde pequena sinto que esse clube é meu lugar”, ressaltou.



Lessa

## Vôlei TTC

Atleta Livia dos Santos representa o TTC há 5 anos. A jovem atleta de vôlei já conquistou vários títulos como Campeonato Mundial Sub 18, Campeonato Brasileiro de Seleções, Cidade Maravilhosa, Copa Rio e o Campeonato Estadual.

Livia já carrega muita bagagem nas costas e gratidão por tudo que tem vivido por conta do vôlei e pelo TTC. “É inexplicável o amor que eu tenho pelo Tijuca, desde do meu primeiro dia de treino já sabia que ia ser o clube que eu ia evoluir e realizar o meu sonho.”

O vôlei já faz parte da sua rotina e deu grandes oportunidades para a menina. “com o vôlei eu já viajei pra lugares que eu nunca imaginaria, conheci pessoas, lugares, gostos, comidas diferentes e hoje em dia eu não me vejo longe do vôlei, eu amo demais esse esporte e espero conquistar muitas coisas.”



Livia dos Santos

## Xadrez TTC



Jessica Hübner e Karina Abraham

O xadrez é um esporte que foi reconhecido pelo Comitê Olímpico Internacional em 2001. Exige muita estratégia e tática dos enxadristas, como são conhecidos os jogadores dessa modalidade.

No TTC, há várias atletas prodígio com grande nome na modalidade. Dentre elas, duas jovens de 27 anos, Jessica Hübner e Karina Abraham, que mostram todo o amor que têm pelo clube em cada campeonato.

Jéssica é de Angra dos Reis e há pouco mais de 7 anos compete pelo TTC, onde conseguiu seus principais títu-

los, como o tricampeonato estadual feminino (pensado) de 2017, 2018 e 2019. “Quando me mudei para o Rio, tive a honra de ser convidada pelo Reynaldo Velloso, diretor do departamento de xadrez do TTC, para fazer parte dessa família que me recebeu com muito carinho. Foi onde eu tive os meus títulos mais importantes e onde pude defendê-los, conquistando em casa o bi e o tricampeonato estadual feminino”, disse a atleta.

Karina Abraham tem um pouco mais de tempo de casa. Sócia desde os 7 anos de idade, começou a praticar xadrez logo cedo e assim se sucedeu por 20 anos de carreira. Desde nova se mostrou destaque no xadrez, com títulos por categorias de idade, femininos e internos. Garantiu 11 conquistas pelo TTC nos Estaduais Interclubes, tornando o Tijuca um clube recordista do campeonato.

“Ressalto que, dos 11, o mais decisivo foi o título de 2017, uma vez que a taça foi conquistada na minha mesa/tabuleiro. A partida da classe C (classe a qual pertencia) era contra o Clube Municipal. Se eu vencesse, o TTC seria campeão da Classe C e ganharia o título geral. A partida foi uma das últimas a terminar e consegui vencer. Levei alegria aos meus colegas e ao clube que tanto amo! Emocionei-me ao final e fui abraçada por todos os meus colegas! Foi uma enorme responsabilidade, mas uma alegria sem tamanho ao mesmo tempo!”, comentou Karina com muito orgulho.

As duas atletas têm sentimentos em comum: além do amor pelo TTC, paixão pelo esporte que praticam e que faz parte de suas vidas. O esporte é um estilo de vida que ajuda no crescimento pessoal do ser humano, com diversos aprendizados para sua formação.

## Nado sincronizado

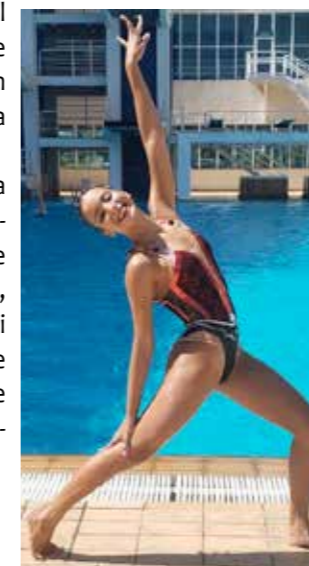
Para representar o nado artístico do TTC, entrevistamos três atletas que fazem parte do Tijuca por muito tempo: Sara Marinho, de 15 anos; Cristiane Libardi, de 17 anos; e Maria Eduarda Milward, de 14 anos. As três jovens, que representam o Tijuca Tênis Clube por todo Brasil, recentemente fizeram parte de grandes conquistas em diversos campeonatos.

Sara Marino faz parte do nado há 10 anos, fez parte da seleção brasileira e é campeã sul-americana. Cristiane Libardi está no Tijuca há 6 anos, apesar de ter entrado depois no nado artístico; atualmente é campeã de equipe e combo no sulamericano 2019 e bicampeã por equipe no campeonato brasileiro interclubes. Já Maria Eduarda Milward, a mais nova do trio, compete há 8 anos. A atleta é campeã de todas as provas de solo infantil em 2017 e campeã de equipe no interclubes em 2018, além de campeã sul-americana na prova de solo juvenil.

O Tijuca Tênis Clube é uma segunda casa para elas. “O Tijuca pra mim é muito mais que só um clube, é onde eu cresci, onde eu sempre estive e irei estar até o fim, foi lá onde me tornei a atleta que sou hoje e aprendo mais a cada dia”, comentou Maria Eduarda.

O nado também tem um peso muito grande na vida de todas elas. Para Cristiane, é muito mais que um esporte, e uma luta.

“Além de toda a expressividade que apresentamos na piscina, pra mim o mais importante é que o nado representa uma luta das mulheres. Vemos no esporte garotas muito fortes, fazendo coisas surpreendentes e belas que deixam as pessoas de boca aberta. É uma maneira de nós falarmos para a sociedade patriarcal em que vivemos: ‘olhe, eu estou aqui, sou mulher e estou fazendo coisas incríveis’”, ressaltou.



Cristiane



Sara Marinho



Maria Eduarda





Corpo em forma

Os benefícios da suplementação para

# mulheres

Os suplementos são diversos e podem auxiliar efetivamente no desempenho físico das mulheres, tendo em vista que a estrutura corporal feminina é diferente da masculina, bem como os hormônios, que são os diferenciais neste processo. Eles apresentam benefícios em relação ao organismo como um todo, mas principalmente porque fortalecem os ossos, por meio do cálcio e da vitamina D.

As mulheres apresentam um aspecto particular: o ciclo menstrual. Os níveis hormonais, de ansiedade e de fluidos corporais oscilam, e uma suplementação bem direcionada pode oferecer um grande benefício ao bem-estar e à saúde da mulher.

A retenção hídrica é um sintoma clássico na mulher, geralmente acontecendo no período ovulatório. A elevação de alguns hormônios aumenta em cerca de 20% a 30% o volume dos líquidos corporais. O uso de suplementos que possuam em sua composição substâncias com atividade diurética melhoram a circulação, como por exemplo matchá, carqueja, hibisco e cavalinha. Estas ervas aumentam a eliminação de líquidos e com isso ajudam a reduzir as medidas corporais, o peso corporal e o inchaço.

No quesito ansiedade e vontade de comer doce, a dica é optar por suplementos que melhoram a secreção de um neurotransmissor chamado serotonina, que está relacionado ao bem-estar.

Uma fase bem crítica na vida da mulher é a pré-menstrual, quando uma grande parte desenvolve a famosa TPM (tensão pré-menstrual). Cólicas, cefaleia, irritabilidade e dor mamária são sintomas frequentes. Suplementos ricos em óleo de prímula mostraram grandes benefícios no controle destes sintomas; ele é rico em ácidos

**Não existem divisões específicas na suplementação em relação a gênero, porém, em certos aspectos as mulheres necessitam de elementos a mais. Se o objetivo é manter o corpo em forma, aliando a rotina de exercícios a uma alimentação flexível, os suplementos alimentares podem exercer uma grande diferença nesse processo**

essenciais do tipo ômega 6 (ácido gama-linolênico e ácido linoléico).

Outra grande queixa do sexo feminino é a função intestinal. A maioria cita dificuldades nesta função. Suplementos com função probiótica oferecem grande conforto e melhoria no trânsito intestinal e evacuação. Probióticos são produtos alimentares que contêm micro-organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefício à saúde do hospedeiro, como equilíbrio da flora intestinal, controle de constipação e desarranjos intestinais, e melhoria na capacidade do organismo em absorver nutrientes dos alimentos.

No aspecto beleza, os grandes aliados são suplementos que melhoram o aspecto da pele, unhas e cabelos. Existem uma gama deles, todos com comprovação científica. Nesta lista destacamos: biotina, queratina, ácido pantotênico, vitamina A, ácido fólico, cálcio, ferro, magnésio, zinco, silício orgânico etc. As doses deverão ser obedecidas de acordo com a sugestão do suplemento ou por indicação de um profissional médico ou nutricionista.

## Os benefícios de misturar os suplementos em sua dieta

Existem outros tipos de suplementos que podem atuar de diversas formas no corpo, como o termogênico. De modo geral, é um composto de substâncias que promove o aceleração do metabolismo, queimando calorias extras, por isso o nome.

O whey protein é responsável por auxiliar na construção muscular tanto masculina quanto feminina. É um suplemento imprescindível para aqueles que desejam moldar o corpo, eliminando a gordura indesejada e aumentando a massa muscular. É repleto de proteínas, que são as responsáveis pelo processo de construção muscular.

Para as mulheres, o whey protein traz benefícios quanto aos nutrientes e vitaminas essenciais para o corpo funcionar adequadamente - além de atuar efetivamente no

humor, como no caso da TPM e demais situações hormonais.

Para aquelas que têm medo de suplementar, o conselho é buscar informações com médicos, nutricionistas ou pessoais. Os suplementos jamais serão substitutos dos alimentos, mas combiná-los com a sua dieta é, com certeza, muito benéfico para o seu organismo e saúde. São preparações destinadas a complementar a dieta fornecendo vitaminas, sais minerais, fibras, ácidos graxos e aminoácidos, que podem estar em déficit na dieta de um ser humano. São ótimos coadjuvantes, porém, não substituem tratamentos clássicos para determinadas enfermidades. Mas lembre-se de que cada corpo reage e atua de uma maneira, por isso, mantenha um contato regular com um especialista.

**A Tijuca ganha um novo restaurante ALEMÃO, do mesmo dono do BAR BRASIL!**

Rua Carlos de Vasconcelos 113 A • 21 2026 - 1585 • @carlodeutsch • Ter - sab 18h às 00h • Dom 12h às 18h

## Cultura

# “Deu a Louca na Cinderela”



A peça ‘Deu a Louca na Cinderela’ conta a história de uma bela jovem que, após a partida de seu pai, passa a ser criada por sua madrasta Malvada. Na casa, ela é tratada como empregada pela nova parenta, que para isso conta com a ajuda de suas duas filhas. Aliás, no quesito maldades, puxaram à mãe em 100%. O tempo passa e Cinderela sonha encontrar um príncipe encantado, alguém que irá salvá-la das garras da megera. Um sonho que a cada dia que se vai, fica mais distante. Mas a nossa heroína não está sozinha, ela contará com amigas muito especiais, Sininho e Chapeuzinho, para conseguir realizar seu sonho. Uma coisa é certa... No que depender de sua madrasta Malvada e de suas filhas mocreias... isso será uma tarefa muito difícil. Uma bela e romântica história, regada a toques de humor, como você nunca viu. Muita diversão espera por você nesse clássico de cara nova.

### FICHA TÉCNICA – ELENCO

**Cinderela** Madu Nascimento  
**Príncipe** João Pedro Franco  
**Madrasta** Aline Peres  
**Gisela** Malu Mattos  
**Anastácia** Thaysa Vargas  
**Sininho** Mariana Vasconcelos  
**Chapeuzinho** Fabi Lara  
**Lobo Mau** André Paim

### LOCAL

**Teatro Henriqueta Brieba**  
 (Tijuca Tênis Clube)  
**Dias:** 07, 08, 21, 22, 28 e 29  
 de março (sábados e domingos)  
**Horário:** 15h  
**Ingresso:** R\$ 50,00  
**Sócio:** R\$ 15,00

**RUA URUGUAIANA, 70 - CENTRO - RJ**  
 ☎ 21 2221-1203 / 21 3172-2293

**RUA CARLOS DE VASCONCELOS, 162/164 - PRAÇA SAENS PEÑA - TIJUCA - RJ**  
 ☎ 21 2567-0223

**WWW.FALLAHESPORTES.COM.BR**

📺 📱 📷 /FALLAHESPORTES 🗣 FALLAH FALLAH

# COLÉGIO PALAS

## REDAÇÃO ENEM

1º lugar PUC LUCAS	TABATA	YURI	980	
DANIEL	MARCO ANTONIO	RAFAELA	GUILHERME	MANUELLA
MARIA CLARA	PEDRO	GABRIEL	MILLENA	LUCAS
2º lugar UERJ BRUNA	SIMEÃO	NICOLE	RAFAELA	RAFAELA
LEONARDO	PAULO RODRIGO	Telefones: 2570.0228 2570.8893		





# Venha conhecer o Tijuca Tênis Clube

O Tijuca Tênis Clube conta com diversas atividades para seus sócios e não-sócios, como natação, tênis e futebol, entre outras.

## ED. CARIN KHEDE

- Dente de Leite
- Cultura:
  - Yoga
  - Ballet
  - Jazz
  - Shaking body
  - Capoeira
  - Aula de Teatro
  - Atelier:
    - Pintura
    - Desenho
  - Ginástica Cerebral
  - Coral
    - Muay Thai
    - Kung Fu
    - Academia TAG

## SEDE

- Presidência
- Salão Nobre
- Conselho:
  - Deliberativos
  - Administrativo
- Benemérito
- Fiscal
- SASE
- Restaurante Geração 90
- Galeria de Artes
- Dept°. Social
- Salão Pedra Negra
- Gerência
- CAIA
- Secretaria
- Dept° Médico:

## Fisioterapia

- Pilates
- Exame Médico
- Aquático:
  - Natação
  - Polo-aquático
  - Hidroginástica
  - Nado Artístico
  - Natação
  - Bocha
- Vestiário:
  - Feminino / Masculino
  - Café Expresso
  - Agência de Turismo
  - Intercâmbio Esportivo
  - Loja Capital dos Esportes

## ED. LEO PEREIRA

- Sauna
- Salão de Cabeleireiro
- Xadrez
- Sinuca

**Segundo maior e mais confortável ginásio do estado, com capacidade para 4.000 pessoas.**

