



Ano VI – nº 88
fevereiro de 2021

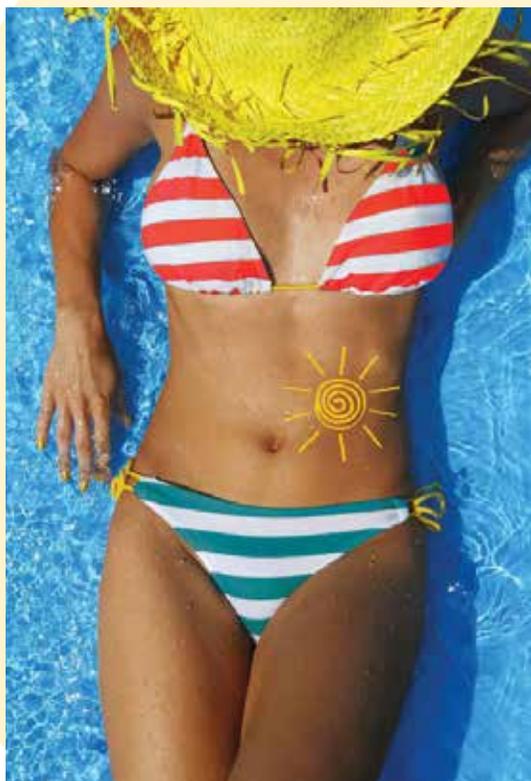
Revista do **Tijuca** Tênis Clube

Tijuca Tênis Clube

Venha curtir o

Verão

em nosso clube cidade



DICAS: atividades,
alimentação, hidratação
e proteção da pele para
seus dias de piscina

EMAIS:
O orgulho de nossas
atletas do nado sincronizado
na seleção brasileira

Faça do TTC a sua segunda casa para o lazer e o esporte!

Venham fazer do
Tijuca Tênis Clube
o seu ponto de
encontro em 2021.



São mais de 40 atividades
para você e toda sua família.

www.tjucatenis.com.br

Editorial

Em sua atividade
esportiva ou no
lazer, estaremos
sempre recebendo
você com alegria!



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Mais um ano se inicia para todos e, com ele, o Tijuca Tênis Clube traz muitas mudanças. A começar pelo nosso setor de marketing, agora reinventado e adequado aos dias atuais, que promete trazer um novo Tijuca para nós e para os sócios em suas mídias sociais.

E começamos um 2021 repleto de conquistas. Nossas atletas do nado sincronizado agora fazem parte da seleção brasileira! Nós temos um imenso orgulho em fazer parte da trajetória das meninas que antes defendiam o manto vermelho e branco e agora passam a defender também as cores do nosso querido Brail, amarelo, verde, azul e branco.

Não podemos deixar de falar também da época do ano mais esperada pelos associados, o verão. Mesmo em tempos difíceis, o TTC está preparado para receber sua grande família com todos os cuidados necessários recomendados, principalmente em nosso parque aquático.

Um beijo no coração e aproveitem
o nosso clube cidade.

www.tjucatenis.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

Marcio Bozzino

Vice-Pres. Cultural

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

EXPEDIENTE

Redatora: Gabriela Medeiros

Projeto Gráfico, Projeto Editorial e Revisão:

WSStones Designer

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

TIJUCA TÊNIS CLUBE



TTC – Rua Conde de Bonfim, 451

Tijuca – Rio de Janeiro

www.tijucatenis.com.br

CAPA



8



7



12



10

Índice



14



14



13

7 – **Tijuca Tênis Clube:** Venha curtir o verão em nosso clube cidade

8/9 – **Rio 40°:** 4 dicas para se proteger do sol no verão

10/11 – **Protetor solar:** Faça a escolha correta na hora de cuidar da sua pele

12 – **Hidratação:** Frutas, sucos e água também não podem faltar no verão

13 – **Hidroginástica:** Em busca da boa forma

14/15 – **Natação infantil:** Os benefícios e os cuidados na hora do treino

16/17 – **Orgulho de nossos atletas e técnicas:** Da piscina do TTC para a seleção brasileira

LEVE SEU CLUBE NA MALA!

SEU CLUBE VIAJA JUNTO COM VOCÊ!

Você que é associado de algum destes clubes, certamente conhece as inúmeras vantagens oferecidas por ele. Mas talvez não saiba que fazemos parte de um grupo que reúne os clubes mais representativos do País: o Conselho Interclubes – CI, órgão da Confederação Nacional dos Clubes – FENACLUBES. E quem sai ganhando com isso é você e sua família! Sabe por quê?

Porque todos esses clubes estão integrados no Convênio Interclubes, criado para que vocês possam frequentar qualquer um deles gratuitamente, com todas as regalias reservadas aos sócios, quando estiverem viajando! Para isso, basta estar em dia com as mensalidades.

Aproveite e boa viagem!

CLUBES QUE FAZEM PARTE DO CONVÊNIO INTERCLUBES

Alphaville Tênis/SP – Álvares Cabral/ES – Assembléia Paraense/PA – Avenida Tênis Clube/RS
Dom Pedro II/MG – Dolores/RS – Duque de Caxias/PR – Esperia/SP – Grêmio Náutico União/RS
Iate Clube/DF – Jockey Club/MG – Mackenzie/MG – Mampituba/SC – Minas Tênis/MG
PIC/MG – Recreio da Juventude/RS – Santa Mônica/PR – Sogipa/RS – Thalia/PR – Tijuca/RJ



REGULAMENTO: 1. Será permitido aos associados dos clubes integrantes do Intercâmbio Social e Desportivo frequentar as dependências dos demais conveniados, participando das atividades desportivas, sociais e culturais, nas mesmas condições oferecidas aos sócios. 2. Este convênio não é válido para os clubes da mesma cidade e região. 3. Para usufruir o intercâmbio, o associado deverá apresentar-se à secretaria do seu clube, informar o clube que pretende visitar e solicitar o "Selo de Autorização" do convênio, que será anexado à sua carteira social. As carteiras de seus familiares, quando for o caso, também deverão receber o selo. 4. O selo conterá o período de validade e identificação do clube de origem. 5. A autorização também poderá ser obedida na secretaria do clube que o associado deseja visitar, caso já se encontre em trânsito. Também neste caso é indispensável a apresentação da carteira social, para anexação do selo. Neste caso, a autorização deverá ocorrer num prazo máximo de 24 horas. 6. O associado visitante deverá submeter-se aos regulamentos do clube local para participar de qualquer atividade do mesmo. 7. Caso a convenção do clube local estabeleça atividades de uso exclusivo do associado, estas estarão vedadas ao visitante, que deverá ser comunicado da restrição. 8. O período de frequência do associado nos clubes de destino está limitado a um total de 30 dias por ano, preferencialmente em períodos de 3 dias cada, excetuando-se o mês de janeiro. Nada impede, no entanto, que esse período seja prorrogado, a critério exclusivo do clube de destino. 9. Qualquer infração disciplinar cometida pelo associado itinerante ou por seus familiares ensejará o cancelamento de sua autorização. 10. O associado itinerante estará obrigado a ressarcir o clube de destino por qualquer prejuízo que vier a causar ao mesmo durante a sua permanência.



Tijuca Tênis Clube

Venha curtir o

Verão

em nosso clube cidade

No verão, as atividades ao ar livre ganham destaque e o parque aquático, por exemplo, se torna um dos locais mais frequentados pelos associados do Tijuca Tênis Clube.

Mas com a temperatura chegando aos 40 graus, é preciso tomar mais cuidado com o corpo e ficar de olho nos horários recomendados na exposição ao sol para adultos e crianças, além de manter uma boa hidratação e alimentação saudável, com consumo de água, sucos e frutas.

O TTC buscou melhorar ainda mais as condições da qualidade da água de suas piscinas para receber seus sócios com toda segurança, seja em seus momentos de lazer ou nas atividades oferecidas pelo clube.

Rio 40°

4 dicas para se proteger do sol no verão

Com a chegada do verão, as atividades ao ar livre ganham foco, mas não podemos deixar de lado os cuidados com a exposição ao sol.

1 Filtro solar



O uso de filtro solar é indispensável mesmo em dias que não houver sol, e é preciso que ele seja aplicado diariamente. Os mais recomendados são com fator de proteção solar (FPS) 30 ou superior, com proteção contra raios UVA e UVB. Devem ser aplicados 30 minutos antes da exposição solar, para que a pele absorva o produto, devendo ser reaplicados a cada duas horas em todo o corpo, incluindo mãos, orelhas, nuca e pés.

2 Hidratação



Também devemos cuidar da parte interna do nosso corpo. Em dias mais quentes, por exemplo, é necessária uma hidratação redobrada. Para isso, aconselha-se o aumento de ingestão de líquidos, como água, água de coco e suco de frutas. O consumo de alguns alimentos também podem ajudar na saúde do corpo, como cenoura, mamão, maçã, beterraba etc.

3 Acessórios



Além do filtro solar, o uso de acessórios como chapéus, óculos de sol e roupas de algodão, ou próprias com proteção solar, também são importantes, pois eles bloqueiam grande parte da radiação UV.

4 Melhor horário



Para evitar riscos a saúde, é recomendado evitar tomar banho de sol prolongado entre às 10h e às 16h, pois são os horários de maior emissão de raios UV. É importante um banho de sol diário de pelo menos 15 minutos, para peles claras, e de 30 minutos a uma hora para peles morenas e negras, para ajudar assim a fixar a produção de vitamina D no corpo. Sempre sem esquecer de passar o filtro solar.



Rio 40°

Protetor solar

Faça a escolha correta na hora de cuidar da sua pele

Há vários fatores que contribuem para que o protetor seja ideal para cada tipo de pele, como diferenças de textura, cor e até mesmo sua forma de aplicação. O aconselhado é o uso diário, já que além de proteger a pele e evitar queimaduras e manchas provocadas pelo sol, também é um produto que funciona como tratamento.

Químico

Cria uma camada de proteção que absorve a radiação solar, impedindo a penetração na pele. Ele atua tanto nos raios UVA quanto os UVB.

Com cor

Além de proteger a pele, o produto pode ser usado como um item da maquiagem, uniformizando o rosto.

Físico

Contém minerais que não são absorvidos, sendo ideal para pessoas com alergias ou grávidas. Em contato com o filtro, os raios solares batem na pele e refletem, prevenindo o fotoenvelhecimento.

Spray

Fácil de espalhar, é preferível usar este produto no corpo pela textura oleosa, mas é preciso tomar cuidado, pois é necessário ser aplicado mais vezes do que o cremoso.

Cremoso

A textura aparece em produtos para o corpo e rosto. Por ser branco, o produto pode ser mais difícil de desaparecer, sendo preferível usar no corpo.

Pó

É o produto ideal para retocar o filtro ao longo do dia. Geralmente com cor, o item ajuda a manter a proteção sem danificar a maquiagem e ainda matifica o rosto.

Não se esqueça na hora do uso, espalhar o produto 15 minutos antes da exposição aos raios e reaplicar no mínimo duas vezes ao dia.

Fluido/líquido/gel

Tem textura aquosa. Apesar de não prometer segurar a oleosidade, é feito à base de água e evita o aumento da produção de óleo no rosto, ideal para quem gosta de um efeito mais seco na pele.

Oil-free

Ideal para quem tem pele mista, acneica ou oleosa, evitando o aumento da produção de óleo ou para quem procura um efeito mais seco.

Hidratante

Preserva a oleosidade natural, pode ser aplicado no corpo e rosto, para quem tem a pele mais seca.

Anti-idade/antirrugas

Invista em fórmulas antioxidantes, com vitamina C, por exemplo, que ajudam a prevenir o envelhecimento celular.

Clareador

Esse produto ajuda a prevenir e diminuir manchas na pele causadas pelos raios solares.

Importante

Por conta dos intensos raios solares, a pele costuma ficar mais ressecada, por isso é muito importante se atentar a sua hidratação. Nessa época é muito importante investir em protetores que possuam uma formulação mais hidratante, pois além de prevenir danos causados pelo sol, ele também vai garantir a saúde da pele.

Rio 40°

Hidratação

Frutas, sucos e água também não podem faltar no verão



Nessa época do ano, o corpo necessita de uma grande atenção para a hidratação, e as frutas ajudam muito nesse quesito para reposição de água e sais. O ideal é ingerir de três a cinco frutas ao longo do dia in natura, com a refeição, ou sendo suco ou smoothie, também diversificando ao máximo a escolha das frutas, para um maior aporte de vitaminas.

5 dicas para uma boa hidratação

- 1 Consuma pelo menos dois litros de água por dia
- 2 Busque se manter hidratado com sucos naturais, água de coco etc
- 3 O consumo de frutas também é indicado, com sugestões para a melancia, abacaxi, uva, pêssego e pêra
- 4 Use hidratantes logo após o banho
- 5 Tome banhos frios ou mornos



Hidroginástica

Em busca da boa forma

Se engana quem pensa que a hidroginástica é uma atividade para a terceira idade, pois ela pode ser praticada por jovens, atletas e até gestantes

A hidroginástica é uma atividade física aeróbica dentro d'água praticada por pessoas que visam melhorar seu condicionamento físico, perder peso e sair do sedentarismo. É um exercício que traz diversos benefícios para o corpo, pois aumenta a circulação, resistência e força muscular, e ajuda na mobilidade articular e no fortalecimento de musculatura, tudo sem causar impacto nas articulações.

A longo prazo, com as aulas pode-se notar alguns resultados positivos para a saúde e bem estar, como o relaxamento muscular,

melhor postura e a diminuição do percentual de gordura, logo, a contribuição para o emagrecimento.

Aproveitando o verão de forma mais leve

Nessa época do ano, nada melhor do que praticar exercícios para uma vida mais saudável e se refrescar ao mesmo tempo. Por isso, o Tijuca Tênis Clube oferece aulas de hidroginástica e hidroginástica especializada no parque aquático, para aqueles que querem aproveitar o verão de uma forma mais leve.

Hidroginástica – Adulto		Especializada – Adulto	
HORÁRIOS	DIAS	HORÁRIO	DIA
09:00 – 10:00	3ª / 5ª	10:00 – 11:00	2ª a 6ª
10:00 – 11:00	2ª / 4ª / 6ª		
11:00 – 12:00	3ª / 5ª		

Rio 40°

Natação infantil

Os benefícios e os cuidados na hora do treino



Uma das atividades físicas que ganham adeptos no verão no Tijuca Tênis Clube é a natação, principalmente para as crianças. De modo geral, é uma das melhores atividades para os pequenos, pois proporciona diversos benefícios para a saúde e desenvolvimento infantil.

Porém, mesmo sendo uma atividade com diversos benefícios, é preciso se atentar aos cuidados com as grandes temperaturas que o verão traz, principalmente porque as crianças tendem a passar mais tempo expostas ao sol em praias e piscinas para o lazer.

É muito importante manter uma rotina alimentar nessa época, com um cardápio mais leve, menos gorduroso, mesmo que estejamos em um período de férias. Além disso, água é essencial para o funcionamento do nosso corpo e, na infância, perdemos mais líquidos do que na fase adulta. Logo o cuidado com a hidratação precisa ser maior, seja através de água ou alimentos que possuem muita água neles, o que também ajuda no incentivo ao consumo de frutas.

A natação é uma atividade que melhora a capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação, equilíbrio e muito mais. No TTC, temos diversas atividades para adultos e crianças localizadas no parque aquático.

Polo Aquático			
IDADE	HORÁRIO		DIA
Até 13	17:00	18:00	2ª a 6ª
Até 15	18:00	19:00	2ª a 6ª
Até 17	19:00	20:00	2ª a 6ª
Até 18	19:00	20:00	2ª a 6ª

Natação Adaptada – pessoas c/ defíc. física	
HORÁRIO	DIA
10:30 a 13:30	2ª a 6ª

Nado artístico		
IDADE – Ap 05 anos	HORÁRIO	DIA
Iniciação	08:00 - 09:00	2ª a 6ª
Aperfeiçoamento	08:00- 11:00	2ª a 6ª
Iniciação	15:00- 17:00	2ª a 6ª
Adulto	17:00- 18:00	2ª/4ª/6ª

Natação	
IDADE	HORÁRIO
02 e 03	09:20 às 17:00
04 e 05	08:00 às 16:20
05 a 08	09:00- 09:45 ou 14:45-15:30
05 a 09	09:45- 10:30
09 a 12	08:15- 09:00 ou 15:30- 16:15
13 a 16	16:15 -17:00
Adulto	06:00 às 21:00

Corrida Aquática		
IDADE	HORÁRIO	DIA
Livre	12:15 – 13:30 ou 19:00 – 20:15	3ª / 5ª

Dicas para um bom dia de praia ou piscina



- Usar protetor solar infantil que contenha menos produtos químicos
- Fazer uma alimentação mais leve
- Optar por frutas
- Consumir muitos líquidos, de preferência água
- Atentar aos horários para exposição ao sol: até às 10h e depois das 16h

Rio 40°

Orgulho de nossas atletas e técnicas

Da piscina do TTC para a seleção brasileira

Mais uma vez o TTC se destaca representando o Brasil, e agora é a vez do Nado Artístico. Nove atletas do clube foram selecionadas para a seleção brasileira, juntamente com duas técnicas também do Tijuca Tênis Clube.



Nossas atletas e suas divisões



Nathália Esteves - Técnica
Sofia Kolisnyk - Júnior
Cristiane Libardi - Júnior e Sênior
Sara Marinho - Júnior e Sênior
Isabelly Lourenço - Júnior
Natália Kolisnyk - Juvenil
Gabriela Thedim - Juvenil
Manuela Marques - Juvenil
Eduarda Mattos - Juvenil
Maria Eduarda Milward - Júnior
Pamela Nogueira - Técnica

Mais uma vez o Tijuca Tênis Clube se destacará no mundo representando o Brasil, e agora é a vez do Nado Artístico. Nove atletas do clube foram selecionadas para participar da seleção Brasileira, juntamente com duas técnicas também do TTC.

Nathália Esteves, técnica principal da seleção brasileira júnior e auxiliar técnica da seleção brasileira sênior, é atleta de longa data do Tijuca, desde 2001 praticando o nado; se tornou estagiária em 2009 e é técnica do clu-

be desde 2013. Já Pamela Nogueira, auxiliar técnica da seleção brasileira juvenil, é atleta olímpica e representou o Brasil nas Olimpíadas Rio 2016. É técnica do TTC desde 2017.

Fazer parte da seleção não é um trabalho fácil. Os competidores passam por diversas fases até serem escolhidos na seletiva, como a avaliação de elementos e a apresentação de uma coreografia pré-estabelecida. Já para as técnicas, há uma análise de currículo para ser selecionada. O Nado Artístico é um esporte que exige muito esforço e tra-

balho durante todo o ano, e inclui conceitos da natação, ginástica e dança que exigem força, resistência, flexibilidade, benevolência, arte e um sincronismo preciso que só é conquistado com muito treinamento. Vale lembrar também que é a primeira vez, desde de 2016, que temos duas atletas do sênior representando o TTC.

Nós do Tijuca Tênis Clube ficamos muito felizes em ter atletas que representam nosso país com muita dedicação e graça, fazendo parte da história do esporte brasileiro!

Os novos desafios

Campeonato sul americano absoluto Sênior

Campeonato Pan americano da UANA Júnior

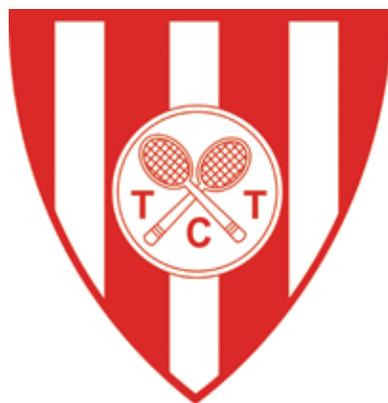
Mundial e Campeonato Sul americano Júnior

Campeonato Sul americano Juvenil



Nossos sócios vão
adorar te
conhecer!

Traga seu produto,
anuncie em nosso Clube Cidade
ou em nossas mídias



Tijuca Tênis Clube

www.tijucatenis.com.br