



Ano VI – agosto de 2021

# REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE

## Signos

A dieta e o esporte ideal para cada um

## 10 dicas

Para consumir mais proteína sem aumentar o consumo de carne

## Dicas de literatura

“Respire: a nova ciência de uma arte perdida”

## Silêncio!

Ouçá sua voz interior e viva melhor

# 4

Motivos para um atleta meditar

# Piscina X cabelos

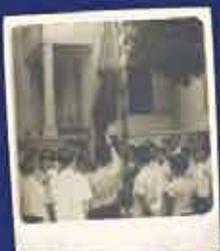
O segredo para manter os fios saudáveis

# PALAS FAZ 61



## MINHA HISTÓRIA DE SUCESSO

O ano era 1960. De um curso preparatório de excelência, eu nasci e me tornei escola. De origem na Tijuca, meu berço foi a Rua José Higino. Desde a minha infância, prezei pela qualidade de ensino e construção ética dos meus alunos e alunas. São 61 anos de idade e, durante todo esse tempo, minha missão foi formar milhares de jovens com maestria e contribuir para o progresso da educação desse país. Entre inúmeras histórias, ainda consigo lembrar com clareza de algumas que marcaram minha vida.



Existia uma mistura de sentimentos. Ao mesmo tempo que existia cobrança, existia acolhimento e disponibilidade dos professores, coordenadores e diretores. Eu acredito que a união dessas características foi muito positiva para mim. Eu me sentia cobrada e acolhida ao mesmo tempo.

PAULA ROSADO: Médica, formada no Palas em 1991

Tenho muitas lembranças boas na convivência com os professores, funcionários e colegas. Fiz amigos que trago até hoje. Sempre senti o Colégio como minha segunda casa. Uma grande família.

LUCIANA BOAVENTURA: Dentista, formada no Palas em 1994.

Os anos foram passando e, não à toa, meu crescimento foi rápido. Pude perceber que, por me tornar referência de ensino forte e humano, logo fui ganhando espaço nos corações das famílias.



### UNIDADES:



Homem de Melo, 186  
(Educação Infantil)  
2238-4987 / 99893-8170

São Rafael, 38  
(Educação Infantil ao 5º ano Fundamental)  
2208-3120 / 99888-6969

José Higino, 247  
(1º ao 5º ano Fundamental e  
5º ano especializado)  
2288-5448 / 99623-3027

José Higino, 223  
(6º ao 8º ano Fundamental)  
2570-0677 / 98442-9390

Conde de Bonfim, 774  
(9º ano e Ensino Médio)  
2570-0228 / 96704-7237

Av. dos Eucaliptos, 90 (RECREIO)  
(Educação Infantil ao Ensino Médio)  
3418-9901 / 99859-2197 / 99632-8605

/COLEGIOPALAS

/COLEGIOPALAS\_DESDE1960

/PALAS.COM.BR

E hoje, depois de todos esses anos, me acomodar na tradição não é uma opção. Continuarei em constante atualização entregando uma educação de excelência e contemporânea aos meus alunos e alunas. Mas, claro, com a experiência de um sessentão. Minha missão de cuidar do futuro das minhas crianças continua viva e forte! E por falar em futuro...



\* Fotos tiradas antes da pandemia

Testemunhar essas transformações nas vidas das pessoas é o meu maior presente. Acredito, verdadeiramente, que tudo isso só foi, é e será possível, graças a um ambiente escolar leve, respeitoso e de muito afeto! Já perdi as contas de momentos engraçados e emocionantes que vivenciei ao longo da vida.



\* Todas as fotos tiradas antes da pandemia

O Palas contribui para minha formação humana e profissional porque apresenta uma equipe de professores excelente que nos garante um ensino de qualidade assim como nos estimulam a pensar e ter senso crítico.

Manuella Ribeiro: Aluna da 2ª Série do Ensino Médio

No Palas eu desenvolvi um forte senso de responsabilidade. Aprendi dar o meu melhor em tudo que faço. O Palas me incentiva pela busca do conhecimento além de me dar uma base acadêmica sólida, o que me torna capaz de alcançar todos meus objetivos e seguir meus sonhos.

Esther Silva: Aluna da 1ª Série do Ensino Médio

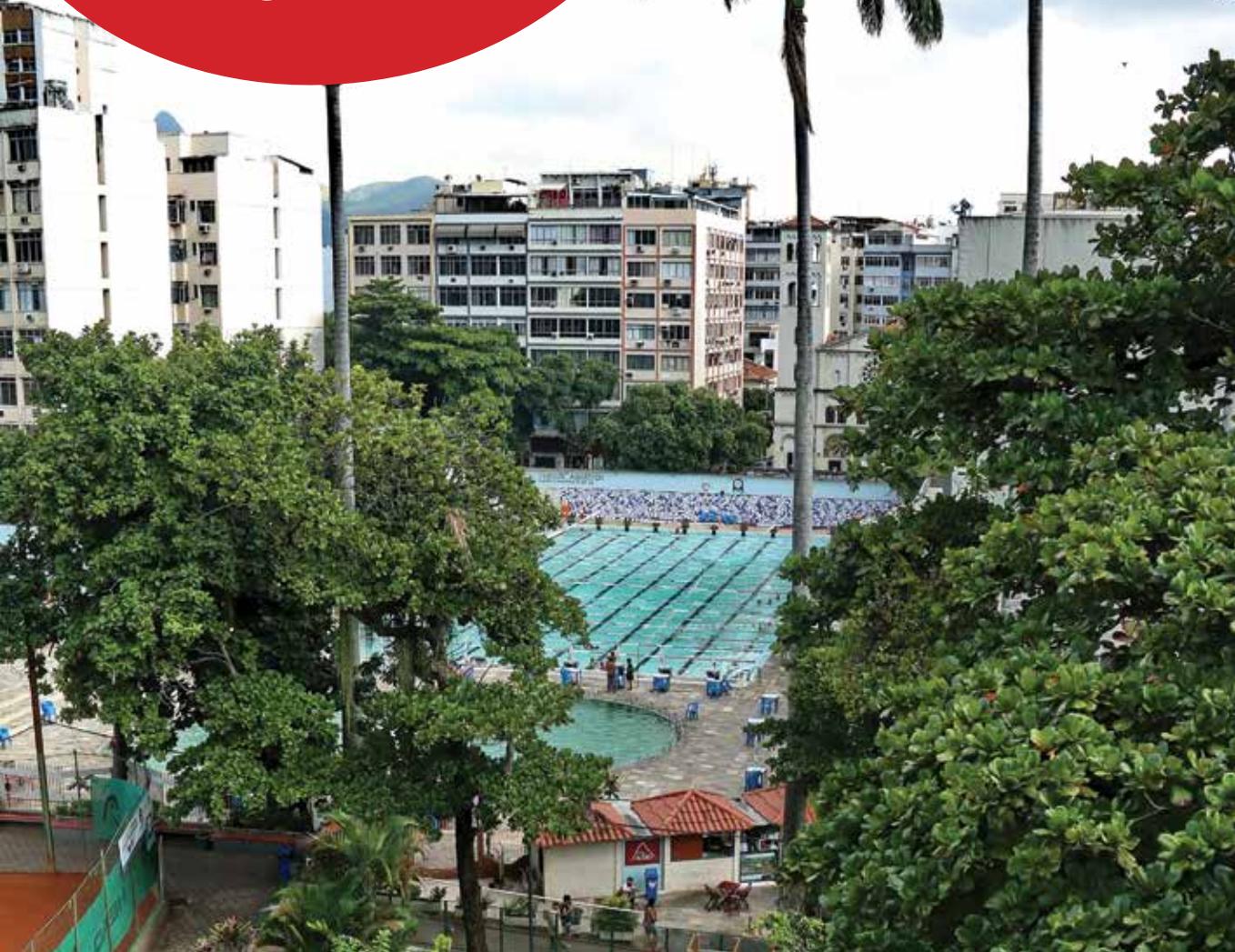
E depois desses 61 anos bem vividos, só tenho a agradecer por todo aprendizado, momentos de felicidade e de emoções que colecionei nessa minha caminhada. Ah, e claro, dizer que sigo firme e, com a energia de um garoto, na missão de contribuir e transformar a educação desse país.

### Alguns de nossos aprovados nos recentes vestibulares:



Muito obrigado!

Venham fazer do  
Tijuca Tênis Clube  
sua segunda casa



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

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

## Editorial

Vamos ouvir o  
nosso silêncio e  
viver com alegria?



Hildo Magno da Silva  
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Nesta edição, comemoramos o retorno de mais um evento presencial: a 13ª edição da nossa tradicional Feira Esotérica, que atraiu o público interessado em saber mais sobre como manter o bem-estar em todas as áreas da vida. Nossa capa fala sobre um assunto que mexe, principalmente, com as cabeças femininas, os cuidados que devem ser adotados para que o cloro das piscinas não danifique os cabelos. Fomos buscar dicas com as atletas do nado sincronizado.

Trazemos também informações que podem tornar o seu dia a dia mais saudável. Você sabia, por exemplo, que o seu signo pode te ajudar na dieta e também a escolher o esporte ideal? E que é possível consumir mais proteína mesmo reduzindo o consumo de carne? Para o lazer, listamos as opções disponíveis no Edifício Leonardo Pereira. Boa leitura, beijo no coração e até a próxima edição!

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



## TIJUCA TÊNIS CLUBE

### 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 Augusto do Amaral Ribeiro

#### Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

#### Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

#### Vice-Pres. Cultural

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

#### Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

#### Vice-Pres. de Divulgação e Marketing

Marcio Borzino Cordeiro

### REDAÇÃO/MARKETING

#### MARKETING E DIVULGAÇÃO

**Coordenador de marketing**  
Ewerthon Pires Claudino

**Reportagem:** Gabriela Medeiros

**Estagiária:** Luiza Maneguede Pinheiro

**Endereço:** Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar  
Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ  
CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9331

**Ouvidor:** Eduardo de Campos  
ouvidoria@tjucatenis.com.br

#### EXPEDIENTE REVISTA

**Jornalista responsável**  
Wellington Pereira – RP 17445

**Redação e reportagens**  
Luiza Xavier

**Projeto Gráfico, Projeto Editorial**  
WSStones Design & Comunicação

**Distribuição/revista:** Gratuita nas portarias do Tijuca  
Tênis Clube e em formato digital pela internet

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

### CAPA



### Yoga

**Acalmar o corpo para acalmar a mente**—27



#### E MAIS:

**13ª Feira Esotérica**  
Foram quatro dias de muita magia \_\_\_8

**10 dicas**  
Para consumir mais proteína sem aumentar o consumo de carne \_\_\_16

**Ed. Leonardo Pereira**  
Conheça o centro de lazer e bem-estar do TTC \_\_\_22

**4 Motivos** para um atleta meditar \_\_\_30

**Piscina X cabelos**  
O segredo para manter os fios saudáveis \_\_\_34

Programação de atividades do TTC \_\_\_38

**Dicas de literatura**  
“respire: a nova ciência de uma arte perdida” \_\_\_40

## Índice



### Signos

**As influências dos astros sobre sua dieta e o esporte que combina com você** \_\_\_12



### Silêncio

**Ouçá sua voz interior e viva melhor** \_\_\_ 28



Técnica coordenadora do nado artístico

#### ENTREVISTA

Nathália Esteves

**“O nado artístico incentiva o trabalho em equipe”** \_\_\_ 36



### Suplementação

**Eles não precisam ser caros para dar bons resultados** \_\_\_ 18

## Evento



MAIS UM ANO DE SUCESSO

### 13<sup>a</sup> Feira Esotérica do TTC

Foram  
quatro dias  
de muita  
magia

Realizada entre os dias 12 e 15 de agosto, a 13ª edição da nossa Feira Esotérica foi um sucesso, reunindo cerca de 20 expositores. Com entrada gratuita, o evento apresentou a sócios e visitantes diversas opções para a conquista do bem-estar físico, emocional e espiritual. Produtos esotéricos, previsões, consultas de búzios e tarô, além de moda e gastronomia, foram algumas das atrações que movimentaram o clube. Na ocasião, também foi possível obter informações sobre outros espaços do clube que oferecem atividades para quem busca mais qualidade de vida.

Continua na página 10



## CONHEÇA O SANTA MARCELINA, O COLÉGIO NA FLORESTA DA TIJUCA

**DESCONTOS DE 25% A 30% PARA SÓCIOS E ATLETAS DO TTC**



FAÇA O TOUR VIRTUAL

ESTRADA DO AÇUDE, 250 - ALTO DA BOA VISTA  
RIO DE JANEIRO - RJ - 20531-330  
TELEFONE: (21) 2492-2124  
[WWW.MARCELINAS.COM.BR](http://WWW.MARCELINAS.COM.BR)

 /SANTAMARCELINA\_RIO  
 /COLEGIOSANTAMARCELINARJ



**Santa Marcelina**  
COLÉGIO RIO DE JANEIRO

# Evento

## 13<sup>a</sup> Feira Esotérica do TTC

### Foram quatro dias de muita magia

Na galeria de fotos ao lado, registros das apresentações de dança circular, dança cigana, das consultas com cartas e búzios. A feira ocupou parte do térreo e do segundo andar do clube. Os visitantes também puderam adquirir acessórios para rituais de magia, cristais, imagens, bijuterias, entre outros objetos relacionados ao universo do esoterismo.





Qualidade de vida

# Signos

Os astros podem ter influência sobre suas características pessoais e escolhas, mas será que têm alguma relação também com a dieta?

**As influências dos astros sobre sua dieta e o esporte que combina com você**

**A**stróloga inglesa Gillian Knowles garante que sim. Segundo ela, de acordo com sua data de nascimento, que determina o seu signo solar, certas estratégias de dieta podem ser melhores do que outras para você.

Mas, como identificar essas diferenças? A astróloga e escritora Titi Vidal explica em seu site que pelo mapa astral é possível verificar se a pessoa tende a provar tudo e ter

um gosto diversificado, ou se é mais exigente e seletiva. “Também podemos ver como a pessoa prepara seus alimentos, se gosta de cozinhar, se prefere comprar comida pronta. Ainda, se prefere comer sozinha ou com companhia, como se alimenta, como digere e, também, como elimina os alimentos”. Assim, diz, é possível também orientar sobre os alimentos mais indicados e favoráveis.

Continua na página 14

# Você merece o que o sorriso tem de melhor.

Uma clínica odontológica completa, que oferece diversos exames e tratamentos de 1ª em um só lugar.



CLÍNICO



HARMONIZAÇÃO OROFACIAL



IMPLANTE



ORTODONTIA



AGENDE UMA AVALIAÇÃO

TIJUCA

☎ 21 3449-0773

☎ 21 96711-1165

[sorridents.com.br/tijuca](http://sorridents.com.br/tijuca)

VILA ISABEL

☎ 21 3738-0980

☎ 21 99232-6031

[sorridents.com.br/vila-isabel](http://sorridents.com.br/vila-isabel)

Sorriso de 1ª é

 **Sorridents**  
Clínicas Odontológicas

Clínicas geradas atendendo em todas as especialidades: RIT - J. C. W. - CRO: 47823 - CRO/CL: EPA0 5579 - RIT: B.A.S. - CRO: 44644 - CRO/CL: EPA0 6225

## Qualidade de vida

# Signos

A dieta e o esporte ideal para cada um



No TTC, opções não faltam: tênis, natação, nado artístico, yoga, artes marciais, vôlei, basquete, entre outras modalidades. Agora, é só conferir a dieta mais adequada e o esporte que tem tudo a ver com você!



### Áries

Nativos desse signo devem se concentrar nas proteínas, em vez de carboidratos. Judô é o esporte ideal para descarregar a energia de arianos e arianas, que conseguem dormir melhor e enfrentar o dia a dia com mais disposição após se exercitar.

### Touro

Taurinos e taurinas devem evitar açúcar e excesso de gordura. Já para se exercitar, o ciclismo é a atividade mais indicada para o signo, que dá preferência ao que é constante.

### Gêmeos

Se este é o seu signo solar, evite fast-food, priorizando alimentos nutritivos. O basquete é o esporte indicado para geminianas e geminianos, que vão se divertir praticando uma atividade em equipe, além de melhorar uma área sensível de sua saúde: o sistema respiratório.

### Câncer

Conhecido por usar a comida como recompensa, o canceriano deve investir no planejamento alimentar. Já no esporte, a tradição da esgrima vai agradar os nativos deste signo, que é apaixonado por história e memórias.

### Leão

Nascidos sob este signo devem dar preferência a molhos mais leves, e não carregados de carboidrato. A corrida (começando pela caminhada, claro!) é a atividade física mais indicada, pois combina com uma de suas características principais, a impulsividade.

### Virgem

Dê preferência a alimentos orgânicos, livres de aditivos. No esporte, a indicação para aqueles que são conhecidos por admirar organização e precisão, é o tiro ao alvo, modalidade que exige concentração e disciplina.

### Libra

Escolha alimentos ricos em potássio, tais como banana, verduras, peixe e iogurte. Conhecidos por sua grande sensibilidade, nascidos sob o signo de libra podem se dar bem ao praticar esportes lúdicos e belos, como ginástica rítmica e nado artístico.

### Escorpião

Escorpianos e escorpianas têm necessidade de alimentos ricos em fibras. A natação é o esporte mais indicado para quem nasceu sob esse signo do elemento água, pois aumentará sua vitalidade.

### Sagitário

Evite exageros e alimentos muito “pesados”, que podem desequilibrar o organismo. No esporte, a indicação é o vôlei, uma modalidade empolgante onde são fundamentais rapidez e criatividade, características que você valoriza muito.

### Capricórnio

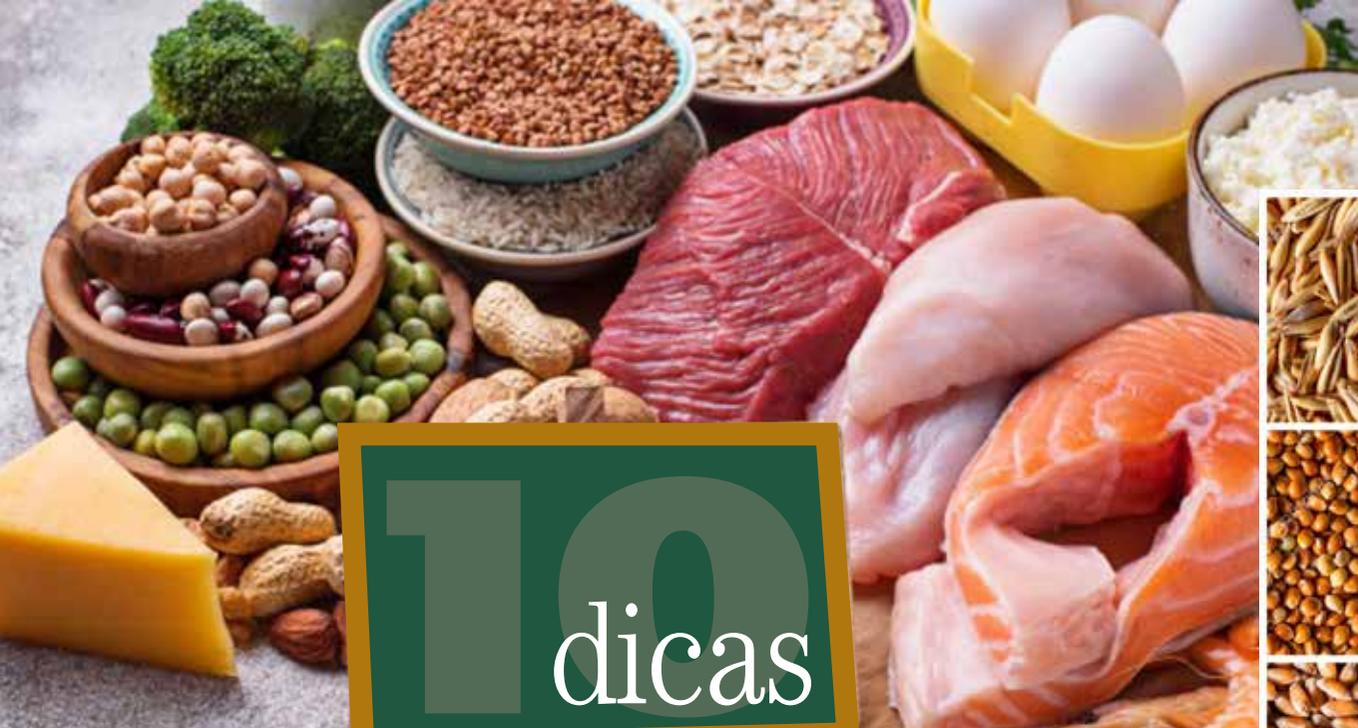
Como este é o signo relacionado aos dentes e ao sistema esquelético, o consumo de cálcio é muito importante. Ambicioso e cheio de atitude, o capricorniano vai preferir praticar um esporte que tenha um certo refinamento, como o tênis.

### Aquário

A palavra-chave para os aquarianos é moderação, tanto em relação a alimentos quanto a bebidas alcoólicas. Mas quando o assunto é esporte, o futebol é a dica para quem nasceu sob esse signo que adora uma atividade agitada e imprevisível.

### Peixes

Consuma bastante líquido, mantendo-se bem hidratado para eliminar as impurezas do corpo. No esporte, a opção ideal para equilibrar corpo e mente é a vela, uma modalidade que depende da conexão do atleta com a natureza.



# 10 dicas

## Alimentação

### Para consumir mais proteína sem aumentar o consumo de carne

Se você está pensando em reduzir a quantidade de carne em seu cardápio, mas se preocupa em como manter o consumo de proteína, saiba que é possível resolver essa equação. E sem perder o sabor dos seus pratos preferidos.

Existem outros alimentos que são ricas fontes de proteínas. Alguns, segundo especialistas, concentram até mais nutrientes que a carne. Confira!

1. Cereais integrais: aveia, trigo, arroz, centeio e milho, por exemplo.
2. Cogumelos dos tipos paris, shimeji e shiitake.
3. Fermentados, entre eles, tofu e tempeh (ou tempê).



4. Folhas verdes, como espinafre, acelga e couve.
5. Legumes como lentilhas, grão-de-bico, soja e feijão.
6. Oleaginosas: amêndoa, noz, avelã, pinhão, amendoim.
7. Quinoa, amaranto, arroz selvagem.
8. Spirulina, uma alga rica em proteínas e que auxilia no aumento da imunidade e no controle do colesterol e diabetes. Além disso, tem ação anti-inflamatória e antioxidante.
9. Suplementos naturais, como: levedura de cerveja, germen de trigo e pólen.
10. Sementes: a principal é a chia, que pode ser utilizada em muitas receitas.



**CHEIRIN Bão**  
EMPÓRIO MINEIRO  
Tijuca Off Shopping

Venham nos visitar!  
Rua Barão de Mesquita,  
280 - Loja 285A.

Sócios do Tijuca Tênis Clube ganham 5% de desconto.

(21) 2029-1082  
cheirinbao.tijucaoff

Alimentação

# SUPL MEN TAÇÃO

Alimentar

Força extra que  
cabe no bolso

O uso de suplementos alimentares, preparações compostas por vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, está tão associado à prática de atividade física que parece ser impossível fazer exercício sem recorrer a algum deles.

Não é bem assim. Pesquisas mostram que um bom desempenho na academia e resultados satisfatórios na prática de esportes como tênis, natação, basquete, futebol, vôlei e lutas dependem mesmo de alimentação saudável e equilibrada. Mas, quando é realmente necessário fazer a complementação de algum nutriente que esteja faltando no organismo, o suplemento não precisa custar caro.

Agradecimentos:  
Casa do Mostro  
Suplementos Nutricionais

Continua na página 20

# ATIVA

Cotamos o seu **plano**, com os  
melhores **preços**  
do mercado!

PLANOS A PARTIR DE  
**R\$ 65,00**

 @ativaplanos



 (21) 96684-9657

## Alimentação



# SUPLE MEN TAÇÃO

Alimentar

Eles não precisam ser caros para dar bons resultados



Cafeína em cápsulas

### Cafeína em cápsulas

Um suplemento amplamente usado para melhorar a memória, a concentração e o desempenho físico. Com aproximadamente 30 reais é possível comprar até 60 cápsulas em lojas especializadas. A recomendação é para que sejam consumidas até duas unidades por dia.

### Creatina monohidratada

Derivado de aminoácidos, esse composto fornece energia aos músculos, ideal para quem quer melhorar o desempenho nos treinos.



Creatina monohidratada



Maltodextrina

### Maltodextrina

Carboidrato complexo que evita a perda de músculo durante a atividade física. É indicada para treinos de alto impacto por longos períodos de tempo. Também deve ser consumido antes da academia. Em lojas de produtos naturais é possível encontrar a embalagem de 1kg do suplemento por, aproximadamente, 40 reais.



Albumina

### Albumina

Fabricado a partir da clara do ovo desidratada e triturada. Rica em proteínas, é opção para quem quer aumentar a produção de massa muscular. Bem mais acessível que seu principal concorrente, o whey protein. Nutricionistas recomendam que seja consumida sempre após o treino, já que contribui com a reconstrução da fibra muscular.

Embora sejam vendidos sem restrições, os suplementos não devem ser usados sem orientação de um especialista.

## ESTILO EM DECORAÇÃO

99040-4214  
98306-6230

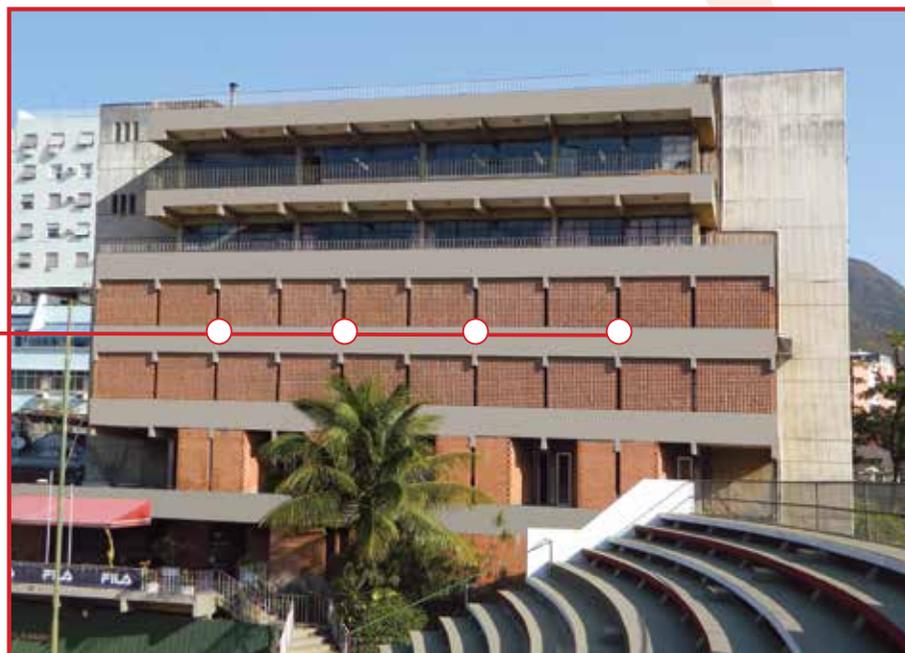
TIRE FOTO DO ANÚNCIO E GANHE 10% DE DESCONTO

- \*CAMA
- \*MESA
- \*BANHO
- \*CORTINAS
- \*TAPETES

3796-7655  
3559-0762

RUA: CONDE DE BONFIM Nº466 LOJA C  
RUA: URUGUAI Nº389 LOJA A

## Ed. Leonardo Pereira



## Conheça o centro de lazer e bem-estar do TTC

Esporte e atividade física de alto impacto não são as únicas opções dentro do Tijuca Tênis Clube para quem busca entretenimento, equilíbrio e mais qualidade de vida

**Sinuca,  
Xadrez  
Sauna  
Hidro**

**L**ocalizado atrás das quadras de tênis, o Edifício Leonardo Pereira reúne o melhor salão de xadrez do Estado do Rio de Janeiro, que recebe anualmente torneios e campeonatos nacionais e internacionais. Nosso clube, aliás, é o maior campeão da modalidade no Rio, com 23 títulos estaduais e 11 taças Eficiência. O xadrez está presente no TTC desde 1941.

Continua na página 24

**ÓTICA  
TIJUQUINHA**

**11 ANOS  
A SERVIÇO:  
TIJUCANO**

@OTICATIJUQUINHA

*Entregamos seus  
óculos em 1 hora*

**Lentes de Resina  
com filtro azul**

a partir de  
**R\$155,00**

**96451-5100**

**RUA: PADRE ELIAS GORAYEB Nº 22/ TIJUCA**

## Ed. Leonardo Pereira



Venha conhecer  
as atividades do prédio  
e chamá-lo de seu

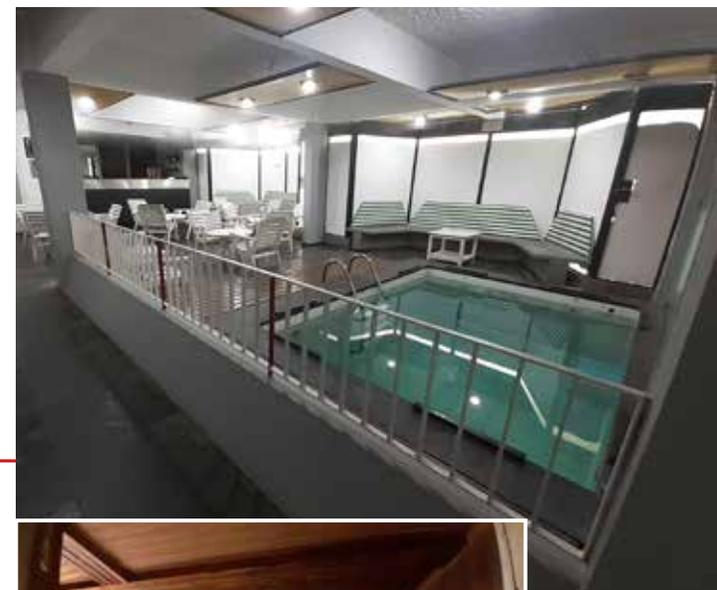
### Xadrez

Nosso clube é o maior campeão de xadrez do Rio de Janeiro, com 23 títulos estaduais e 11 taças Eficiência. A modalidade está presente no TTC desde 1941. É um jogo para todas as idades e um ótimo exercício para o cérebro, estimulando a atenção e a memória.

### Sinuca

Quem gosta de praticar ou quer aprender as estratégias da sinuca pode aproveitar uma das seis mesas, com iluminação adequada para as partidas, em espaço com bar e ar-condicionado.

**Sinuca,**  
**Xadrez**  
**Sauna**  
**Hidro**



### Hidro

Os sócios do TTC podem desfrutar da hidromassagem, que está disponível no mesmo local e nos mesmos horários de funcionamento da sauna. Aliviar dores e reduzir o estresse estão entre os benefícios da hidro.



### Sauna

Se a intenção é relaxar e investir em práticas de bem-estar, a sauna é uma alternativa interessante. Promove o aumento da disposição, a limpeza da pele e ainda auxilia no emagrecimento.

**ARF** CORRETORA DE SEGUROS

(21) 2222-0822 (21) 99999-3161

30 anos zelando pelo seu Patrimônio!

Email: luiz.arfcorretora@gmail.com

The advertisement features a hand holding a pen, drawing a house icon. Inside the house icon are icons for a family (man, woman, child) and a car. The background is a blurred image of a person in a suit.

# Yoga

## Acalmar o corpo para acalmar a mente

Mais que uma prática esportiva, o yoga é uma forma de dedicar um tempo útil a si mesmo, um modo de relaxar e criar serenidade no dia a dia

Uma atividade milenar, surgida na Índia, que tem o objetivo de trabalhar o corpo e a mente, a partir de exercícios que auxiliam na redução da ansiedade, do estresse, de dores e que podem melhorar o equilíbrio e a disposição. Esse é o yoga, que atrai um número cada vez maior de adeptos, pessoas de todas as idades à procura de mais saúde e bem-estar. Além de exercitar o corpo, essa atividade trabalha a respiração, o relaxamento e a expansão da consciência. É uma forma de viver consciente, acalmando o corpo para acalmar a mente, por meio da prática regular. Em uma aula de yoga, o objetivo não é seguir o ritmo do grupo. A ideia é encontrar seu próprio ritmo.

## 3 Posições para equilibrar a mente

### 1 - Postura da criança

A postura da criança é ideal para todos, pois ela ajuda a desacelerar e a relaxar, fortalecendo naturalmente o sistema imunológico. A intenção é que o aluno relaxe profundamente e se conecte com sua respiração.

Em um tapete de yoga, sente-se sobre os joelhos e separe-os em uma distância maior que a dos quadris. Direcione o corpo lentamente para frente, até encostar a testa no tapete, gerando um alongamento nas costas e nos quadris.



### 2 - Postura do gato e da vaca

Essa postura auxiliará no alívio de dores na coluna e também no sistema digestivo, além de promover o relaxamento. Assim como a anterior, ela pode ser feita por qualquer pessoa.

Espalhe os dedos das mãos e posicione-as na mesma distância dos punhos e o quadril, na mesma distância dos calcanhares. Ao inalar, leve o peito para frente e para cima, com a barriga sendo empurrada para baixo. Relaxe os ombros, esticando a garganta e alongando o pescoço.

Na exalação, empurre o chão com as mãos, arredondando a coluna. Leve o queixo em direção ao peito e o osso púbico em direção ao umbigo. Repita por quatro vezes as duas posturas. É importante focar na inspiração.



### 3 - Postura do cachorro olhando para baixo

Essa postura auxilia o sistema nervoso, a circulação sanguínea e o processo de aumento da imunidade. Ao praticá-la, você alonga o corpo e controla a respiração, o que facilita o relaxamento físico e mental.

No tapete de yoga, fique em uma posição de quatro apoios e posicione as bolas dos pés no chão. Espalhe bem os dedos das mãos e eleve os glúteos para cima e para trás, mantendo os joelhos dobrados para alongar a coluna. Permaneça assim por alguns segundos, relaxando toda a musculatura dos ombros e pescoço.



Fonte: Site Natural Spa



# Silêncio!

Ouçá sua voz interior e viva melhor

**O**vai e vem das ruas, vozes que chegam da vizinhança, o som produzido pelos equipamentos eletroeletrônicos ...

São muitos os barulhos que podem atrapalhar nossa concentração e nosso bem-estar. Por isso, cada vez mais é necessário ouvir a voz interior. Ficar em silêncio é necessário

Quem mora em grandes cidades enfrenta o dilema de usufruir das facilidades da vida urbana enquanto sofre com um dos maiores problemas causados por tamanha movimentação: o excesso de ruídos

## Menos estresse, mais memória

**B**uscar o silêncio, especialmente antes de dormir, desligando celulares e evitando o contato com as demais telas (TV, computador, tablet) é uma forma de preparar a mente e o corpo para o descanso. Quanto mais silêncio, menos estresse, dizem especialistas.

Além disso, ficar em silêncio leva ao crescimento de novas células cerebrais no hipocampo, região do cérebro associada à memória, emoção e aprendizagem. A conclusão está em um estudo realizado em 2013 e publicado na revista “Brain, Structure and Function” (“Cérebro, Estrutura e Função”). A pesquisa mostrou o efeito do som e do silêncio sobre o cérebro de ratos. Os cientistas observaram que após serem expostos a duas horas de silêncio todos os dias, eles desenvolveram novas células cerebrais.

para quem busca aumentar a qualidade de vida. E vai além de apenas manter-se calado.

Qualquer que seja a profissão ou o estilo de vida, é essencial incluir espaços de tempo silenciosos no dia a dia. O primeiro passo é reservar um tempo para desacelerar. Meditação é um bom caminho, talvez o que mais se aproxime diretamente do exercício de silenciar por um tempo. Contudo, há opções esportivas, como a natação, que também convidam ao silêncio. Organizar as ideias, escrevendo um diário, por exemplo, também exige algum tempo dedicado à tarefa de reduzir os “ruídos da mente”.

Do coração da Amazonia para sua casa Maria Açaí

peça pelo: ifood

Maria Açaí Saens Peña  
Rua Santo Afonso, 445 - Loja F  
Horário de atendimento:  
Segunda a sábado das 13h às 21h  
Domingo das 15h às 21h

Maria açaí

## Meditação



### Motivos para um atleta meditar

Altos níveis de estresse podem reduzir sua capacidade de manter o foco e concentração. É claro, o estresse pode ser uma ferramenta muito útil quando usada corretamente; mas quando não, isto não impactará somente na sua performance, mas na sua vida também

Segundo a Dra. Kristin Keim, psicóloga do esporte que trabalhou com uma vasta gama de atletas de elite, profissionais e atletas amadores, apesar de suas diferenças de modalidade e nível, todos enfrentam exatamente os mesmos desafios: ansiedade, depressão, estresse, inabilidade de manter o foco, dificuldades para dormir, equilíbrio na vida pessoal, auto confiança, e a lista segue, e assim o jogo também. Então, quando um dos atletas desta renomada psicóloga esportiva precisa superar algum problema ou precisam encontrar o equilíbrio mental, uma das técnicas chaves que ela recorre para mudar os seus comportamentos e pensamentos é a meditação.

- 1 **Redução de Estresse**
- 2 **Melhorias nos Padrões de Sono e Aceleração do Tempo de Recuperação**
- 3 **Aumento da Resistência**
- 4 **Melhora no Senso de Identidade, Auto-Conhecimento do “Eu” e do Corpo**

# Você merece o que o sorriso tem de melhor.

Uma clínica odontológica completa, que oferece diversos exames e tratamentos de 1ª em um só lugar.



AGENDE UMA AVALIAÇÃO

TIJUCA

VILA ISABEL

☎ 21 3449-0773

☎ 21 3738-0980

📞 21 96711-1165

📞 21 99232-6031

[sorrident.com.br/tijuca](http://sorrident.com.br/tijuca)

[sorrident.com.br/vila-isabel](http://sorrident.com.br/vila-isabel)

Sorriso de 1ª é

 **Sorrident**  
Clínicas Odontológicas

Clinicas geridas atendendo em todas as localidades: RT: J. G. W. - CRO: 47823 - CRO CL: EPAO 5579 - RT: B.A.S. - CRO: 44644 - CRO CL: EPAO 6235

**PROTEÇÃO**  
médica  
**24h** por dia



**Orientação Médica**  
por telefone



**Sem Limites**  
de chamados  
e sem carência

## QUANDO O ASSUNTO É NOSSA SAÚDE, QUEREMOS ESTAR PROTEGIDOS.

Com a Ecco Salva, você e sua família têm a tranquilidade de receber atendimento médico de qualidade onde e quando mais precisa, sem precisar se deslocar até um hospital.



Associados ao  
**TIJUCA TÊNIS CLUBE**  
têm direito a um **DESCONTO ESPECIAL.**

Procure nossa equipe de vendas na sede do clube e conheça nossos planos.

Conheça nossos

**PLANOS**



**FALE DIRETO**  
pelo **whatsapp**

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code

**LIGUE**  
para nossa  
equipe de vendas  
**4000-1987**

Atendimento  
médico em domicílio  
sempre que você precisar.

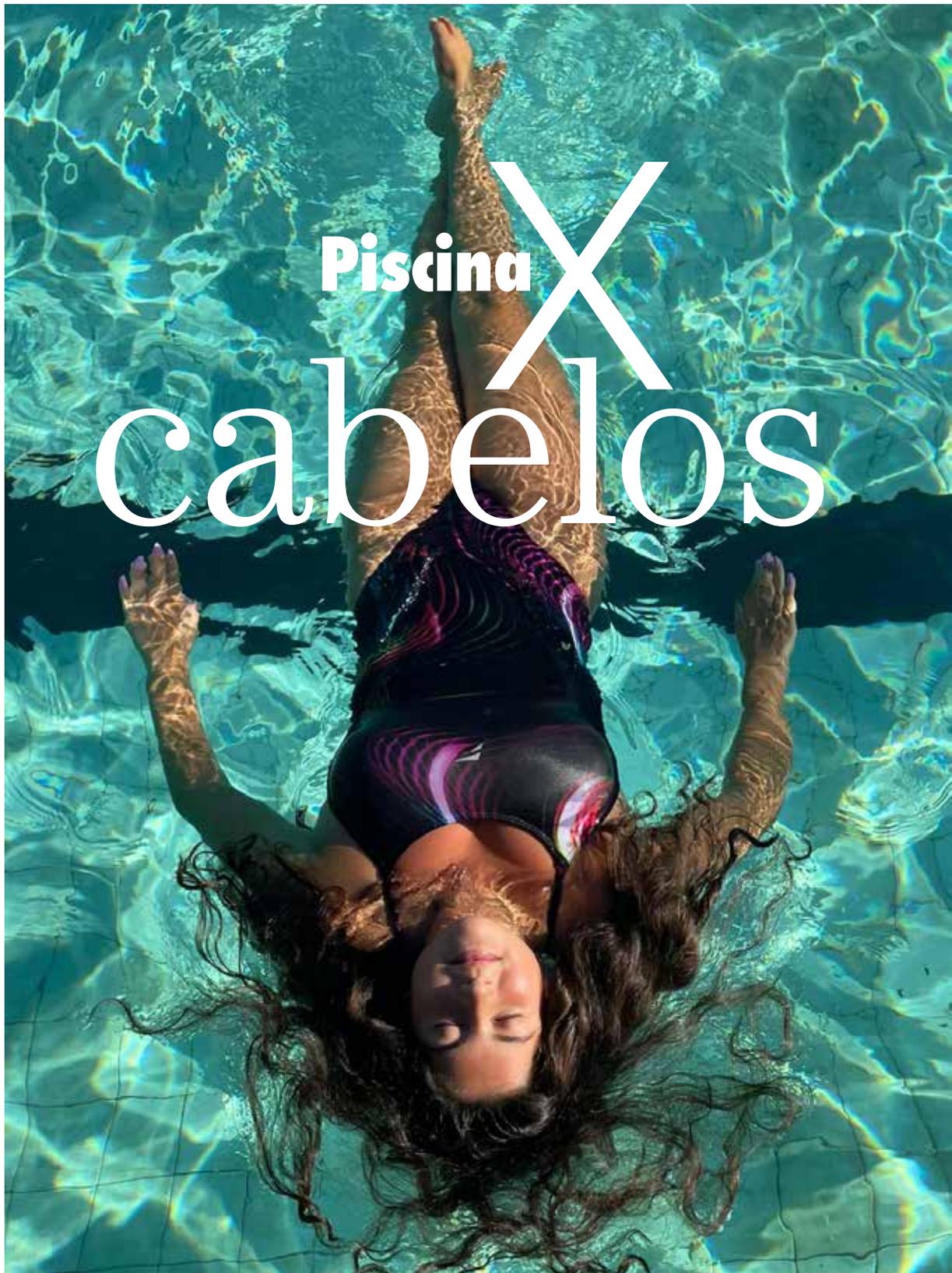
É SEMPRE  
MELHOR TER  
**ECCO SALVA.**

VOCÊ NUNCA  
SABE QUANDO  
*vai precisar.*

  
**ECCO-SALVA**  
EMERGÊNCIAS MÉDICAS

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

  [eccosalvaoficial](#)



## Beleza

### O segredo para manter os fios saudáveis

Gelatina e creme hidratante ajudam a manter os cabelos saudáveis



No parque aquático do Tijuca Tênis Clube, você pode contar com uma estrutura completa nas horas de lazer, durante as aulas ou nos treinos, com acesso a quatro piscinas. E ainda apreciar as aulas de nossas atletas do nado artístico

**E**specialmente nos dias de calor todas essas atividades dentro d'água são uma delícia, a não ser por um detalhe que preocupa principalmente as cabeças femininas: a ameaça que o cloro, necessário para manter limpa a água das piscinas, representa para os cabelos.

Ele é um dos agentes mais nocivos para os fios porque os deixa desidratados e ressecados. E como fazer para evitar que essa exposição ao cloro provoque danos? Fomos buscar dicas com

uma turma experiente em resolver esse problema, as meninas do nado artístico.

As atletas treinam durante muitas horas por dia no parque aquático em busca da perfeição de movimentos. A rotina puxada aumenta o risco para os cabelos porque, além do contato com o cloro, há o calor provocado pela touca usada nas atividades. Por isso, junto com a coreografia, elas aprendem também a hidratar muito bem os fios.

#### Gelatina para o penteado perfeito até debaixo d'água



Um dos produtos usados com frequência não é um cosmético, mas contribui com a tarefa de deixar o cabelo saudável: gelatina incolor. Por possuir colágeno e açúcar, ajuda a fortalecer, hidratar e dar brilho aos fios. E é de fácil aplicação. Cremes hidratantes especiais para os cabelos e para a pele do rosto e do corpo também não podem faltar na bolsa de acessórios.

## Entrevista

**Nathália Esteves – Técnica  
coordenadora do nado artístico**

### “O nado artístico incentiva o trabalho em equipe”

Antes conhecido como nado sincronizado, este esporte olímpico reúne dança e ginástica dentro d'água. Embora não seja mais uma novidade, a modalidade ainda desperta curiosidade e admiração.



**T**écnica e coordenadora do nado artístico no Tijuca Tênis Clube, Nathália Esteves começou a praticar a modalidade ainda criança, aos sete anos, e hoje é uma das referências do esporte no Rio de Janeiro. Graduada em bacharelado e licenciatura em educação física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e pós-graduada em treinamento desportivo pela mesma instituição, ela foi duas vezes campeã como técnica sul-americana juvenil, treina a seleção brasileira junior e ainda atua como auxiliar técnica da seleção brasileira sênior de nado artístico.

#### Como é o dia a dia de quem pratica o nado artístico?

A rotina de treinos diários no clube vai das 15h às 20h, e inclui atividades na piscina, na sala de balé e musculação.

#### Existe idade ideal para começar a praticar?

Sim, o período ideal é na infância, entre sete e nove anos de idade.

#### E quais são os pré-requisitos? Tem que saber nadar?

Não precisa saber nadar, mas é importante que a criança consiga se locomover e se equilibrar na piscina funda, onde os pés não alcançam o chão.

#### Quais os benefícios que a prática representa para a saúde?

O nado artístico melhora os sintomas de doenças respiratórias, tem baixo impacto, desenvolve a musicalidade e incentiva o trabalho em equipe. É um dos esportes mais completos.

**SERVIRIO**  
**ELEVADORES**  
Desde 1998

Ética-Competência-Honestidade-Preço Justo

- \* Assistência Técnica
- \* Peças originais de todas as marcas
- \* 1200 Elevadores em carteira

Referência no segmento,  
comprovadamente a  
Nº 1 do RIO.

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

**(21) 2273-5753**  
Travessa Soledade, 16 - Praça da Bandeira



## Programação de atividades do TTC.

### CULTURA

**C.A.F – Centro de Atualização Feminina**  
14/17h – 4ª

**Coral**  
08/18h – 2ª, 4ª, 5ª e 6ª

**Teatro**  
18:30/20:30h – 2ª e 6ª

**Ginástica Cerebral**  
10/11h - 2ª, 3ª e 6ª

**Atelier Desenho e Pintura**  
10/20:30h – 2ª a sábado

**Dança de Salão**  
16/20h – 2ª e 5ª

**Shaking Body**  
10/11h – 2ª e 4ª

**Ballet**  
9:10/21:40h – 2ª a 5ª

**Jazz**  
9:10/20:30h – 2ª a 5ª

### TERRESTRE

**Vôlei**  
08/19h – 2ª a 6ª

**Basquete**  
09/18h – 2ª a 5ª

**Ginástica Artística**  
07/19h – 2ª a 6ª

**Ginástica Calistênica**  
08/09h – 2ª a sábado

**Defesa pessoal**  
06/09:30h | 19h a 21:30h – 2ª a 5ª

**Escola de xadrez**  
10:00/11:00h | 11:00-12:00h | 14:00-15:00h  
15:00/-16:00h – Sábado

**Futebol recreativo (campo)**  
08/17h – 2ª a 5ª

**Escola de goleiro (s/limite de idade)**  
20:00/21:15h | 21:15/22:30h | 15:30/16:30h  
16:30/17:30h – 3ª e 6ª

**Tênis**  
09:30/10:30h | 17:00/18:00h - 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

**Tênis de mesa**  
09:00/20:00h – 2ª a 6ª

**Funcional de futebol**  
18:45/19:30h | 19:30/20:15h – 2ª e 4ª

### AQUÁTICO

**Hidroginástica**  
08h às 12h – 2ª a 6ª

**Hidroginástica especializada**  
10h às 11h – 2ª a 6ª

**Nado Artístico**  
09:00/10:45h | 15:00/16:45h | 17:00/19:00h – 2ª a 6ª

**Polo Aquático**  
17:00/18:00h | 21:00/22:00h - 2ª a 6ª

**Natação Adaptada**  
10:30/11:15h | 11:15/12:00h | 12:00/12:45h  
12:45/13:30h - 2ª a 6ª

**Corrida Aquática**  
12:15/13:30h | 19:00/20:15h – 3ª / 5ª

**Natação**  
09:20/21:00h – 2ª a 6ª

### LUTAS

**Judô**  
09:30h a 21:30h – 2ª a 6ª

**Karatê**  
19:00/20:00h – 2ª/4ª

**Thai Chi Chuan**  
08:00/14:30h – 2ª, 5ª e 6ª

**Meditação**  
08:45/09:45h – 3ª

**Capoeira**  
9:00/19:45h | 19:30/21:00h - 2ª/4ª

**Taekwondo**  
08:30/21:30h – 2ª à 6ª

**Pilates**  
07:00h às 12:00h | 16:00 às 20:00h – 2ª a 6ª

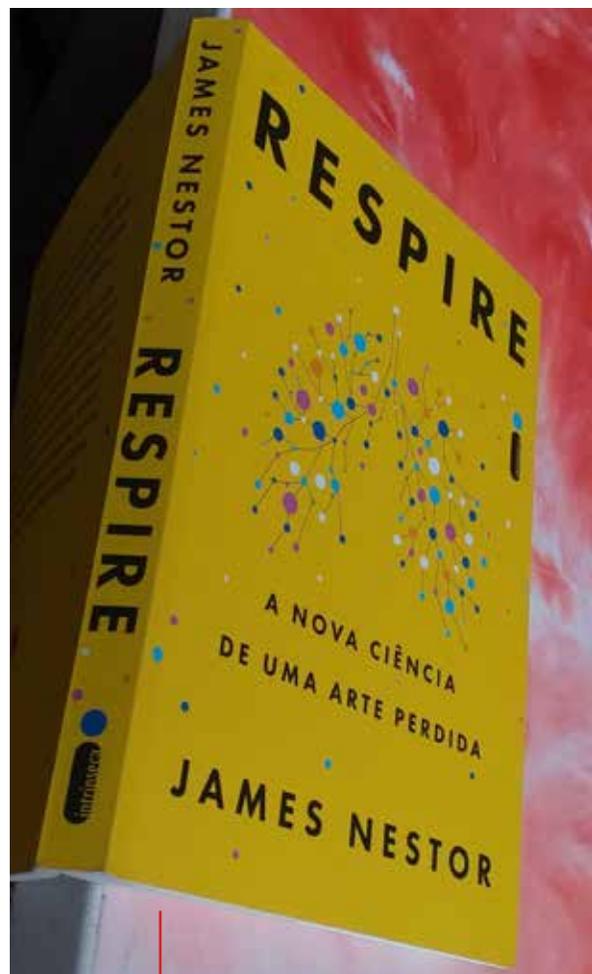
### Ed. Leonardo Pereira

**Sauna (2º andar)**  
Feminina: 10/14:30h – 5ª e sábado  
Masculina: 15/20:45h – 3ª – sábado  
Mista: 15/20:30h – 2ª

**Xadrez (5º andar)**  
14/20h – 2ª à 6ª – livre  
10/11h – Sábados – 4 a 6 anos  
11/12:30h – 07 a 12 anos  
14/17h – adolescentes e adultos

**Sinuca (4º andar)**  
13/21h – 2ª, 3ª, 5ª e 6ª  
13/21:45h – 4ª e sábado:

## DICAS DE LITERATURA



Com 228 páginas, o livro foi lançado recentemente aqui no Brasil pela editora Intrínseca. Também pode ser encontrado na versão e-Book.

### “Respire: a nova ciência de uma arte perdida”

Sabemos que não há nada mais essencial para a nossa saúde e bem-estar do que a respiração, mas parece que desaprendemos a respirar corretamente

Neste livro, o jornalista americano James Nestor mostra, em uma narrativa dinâmica e divertida, como respirar de forma correta pode transformar nossa saúde física e mental.

Ao visitar escavações de antigas catacumbas, instalações soviéticas secretas, corais em Nova Jersey e ruas poluídas de São Paulo, o jornalista James Nestor procurou descobrir o que deu errado e o que é possível fazer para corrigir isso. O autor entrevistou homens e mulheres que estudam a ciência esquecida de antigas práticas de respiração e testou crenças há muito enraizadas sobre como respiramos. O que ele descobriu foi que basta um pequeno ajuste na forma de inspirar e expirar para melhorar o desempenho de um atleta, rejuvenescer nossos órgãos, deter o ronco, a asma e doenças autoimunes e até endireitar colunas com escoliose.

Partindo de textos médicos milenares e dos estudos científicos mais recentes nas áreas de pneumologia, psicologia, bioquímica e fisiologia humana, James Nestor promete transformar tudo que o leitor acreditava saber sobre nossa função biológica mais básica.

### Troca de livros incentiva a leitura no clube

Três estantes - uma no térreo e duas no segundo andar - estão à disposição dos associados do clube para a troca de livros. A ideia é simples: retirar um livro e deixar um outro para o próximo leitor. Já conhecia essa iniciativa? É uma forma de incentivar a leitura e o compartilhamento de conhecimento. Participe!

# VTURISMO

Agência de Viagens

EM JUNHO O TTC TERÁ NOVAMENTE UMA AGÊNCIA DE VIAGENS PARA VOCÊ PLANEJAR SUAS PRÓXIMAS FÉRIAS COM TODO CONFORTO E SEGURANÇA.



### GRUPOS DISNEY

# JAN 2022

- PASSAGEM AÉREA;
- 13 NOITES DE HOSPEDAGEM COM TAXAS E MALETEIROS INCLUIDOS;
- CAFÉ DA MANHÃ NO HOTEL;
- TRASLADOS E INGRESSOS PARA OS PARQUES: MAGIC KINGDOM, EPCOT, DISNEY'S HOLLYWOOD STUDIOS, ANIMAL KINGDOM, UNIVERSAL STUDIOS, ISLANDS OF ADVENTURE, SEA WORLD, BUSCH GARDENS E AQUÁTICA;
- 2º DIA DE UNIVERSAL STUDIOS E ISLANDS OF ADVENTURE;
- SUPER TOUR DE COMPRAS: WALMART, MALL AT MILLENIA, FLORIDA MALL, PREMIUM E TARGET;
- GUIA ESPECIALIZADO DESDE O BRASIL;
- SUPERVISORES PRÓPRIOS DA NEW IT EM ORLANDO 24HS;
- ACOMPANHAMENTO DE FILMAGEM ONLINE;
- SEGURO VIAGEM (COM COBERTURA PARA COVID-19) E BAGAGEM;
- FESTA COM DJ BRASILEIRO (DISPONÍVEL NOS GRUPOS ESPECIAL E AVENTURA).

A PARTIR DE:

## US\$ 3.349 + TXS

VALOR POR PESSOA NO GRUPO ORLANDO BÁSICO EM ACOMODÇÃO QUÁDRUPLA

VENHA NOS VISITAR E CONHEÇA NOSSAS OPÇÕES PARA OS MAIS VARIADOS DESTINOS PELO BRASIL E MUNDO AFORA

WWW.VTURISMO.COM.BR

(21) 4145-2310



TIJUCA TÊNIS CLUBE - EDIFÍCIO SEDE/TÉRREO



# TIJUCA TÊNIS CLUBE

Sócio cultural – Programação para o mês de setembro

## Venha se divertir em nosso Clube Cidade



**Marco Vivan**  
17/09

Sócio: Não paga/ não sócio: 20,00

### Happy Night

**Banda Relicário**  
03/09

**Enio Baronne**  
10/09

Sextas-feiras – De 20 às 24h – Salão do 2º andar

**Banda Recomeço**  
24/09

## Teatro **HENRIQUETA BRIEBA**

### ADULTO

#### “Avenida do Riso”

quintas - dias 9 e 16/9, às 19h30

#### “Essa coisinha estúpida chamada amor”

sextas - dias 3 e 10/9, às 20h

#### “#RJ.Comedy”

sextas - 17 e 24/9 - às 20h

#### “Os homens querem casar e as mulheres querem sexo”

Sábados - dias 11, 18 e 25/9 - às 20h



### INFANTIL

#### “A festa na fazenda”

Sábados e domingos - 11h

#### “Vilões em crise”

Sábados e domingos - 17h



\*O teatro está funcionando com capacidade reduzida (125 lugares), cumprindo os protocolos de distanciamento social

## Roda de Samba

**Roda de Samba** – Salão do 2º Andar

Sábado - 18/09 – 16h às 23h

Sócio: Não paga/ não sócio: 20,00

## Projeto Dançando

**Projeto Dançando** – Salão do 2º Andar

Terças-feiras – 16 às 20h

Sócio: 25,00/ não sócio: 35,00

Coordenador: Jorge Leite

