



Ano VI – nº 94  
Outubro de 2021

# REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE

## Saúde

**MEXA-SE!** – E vire a chave da felicidade

## Beleza

**À flor da pele** – Os cuidados com a exposição solar

## 3ª Idade

Qualidade de vida em qualquer idade



## **E MUITO MAIS...**

### ÓCIO!

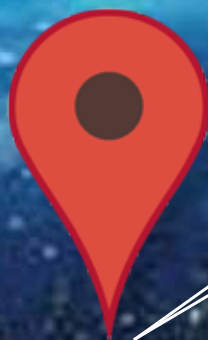
Os relógios inteligentes não vão deixar você parado

### PRIMAVERA

Tempo bom para apostar na alimentação saudável

### DICAS DE LIVROS

Irresistível – Uma reflexão para se fazer bom uso das tecnologias



Tá esperando o que para ser sócio de nosso clube-cidade?

Venha para o maior clube do Rio de Janeiro!

# 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

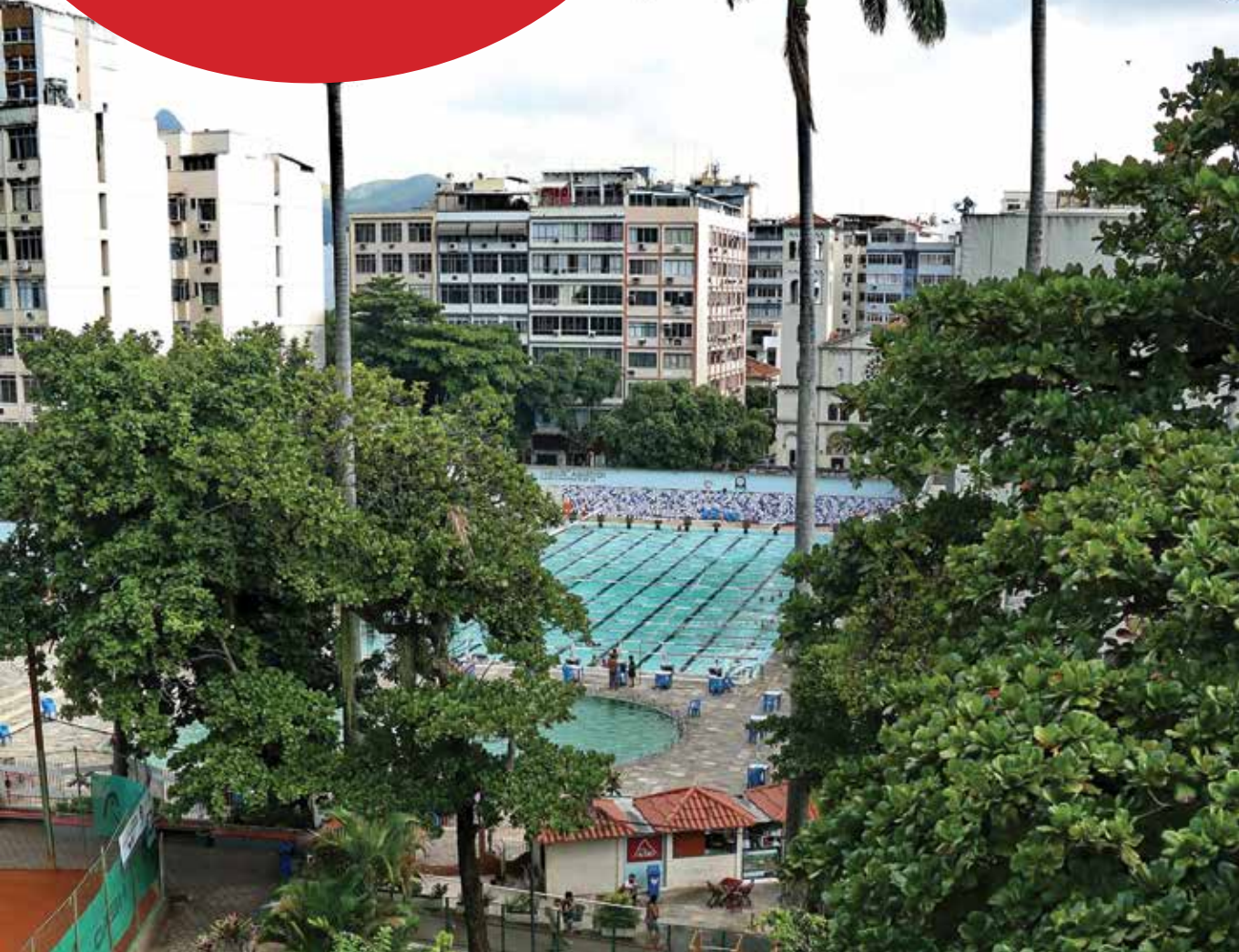
E depois desses 61 anos bem vividos, só tenho a agradecer por todo aprendizado, momentos de felicidade e de emoções que colecionei nessa minha caminhada. Ah, e claro, dizer que sigo firme e, com a energia de um garoto, na missão de contribuir e transformar a educação desse país.

### 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 celebrar  
a vida vivendo  
mais e melhor?



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

**U**m ano e meio depois do início do isolamento, estamos conseguindo avançar o necessário para retomar nossas atividades. E esta edição marca esse momento especial.

Convidamos você a conhecer hábitos que a ciência atesta como fundamentais para quem quer garantir uma vida mais longa e saudável. A tecnologia também pode ser nossa aliada nessa jornada, com acessórios que nos ajudam a movimentar o corpo e a fugir do ócio. Atividade física também é fundamental para manter a saúde mental em dia. Para os cuidados com o corpo, dicas sobre alimentação e hidratação para preparar a pele para o verão.

E para o clima de festa ficar ainda melhor, confira as fotos das comemorações pelo Dia das Crianças, um dos momentos mais especiais do ano.

**Beijo no coração e até a próxima!**

[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 Maneguete 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

#### Fotos

Anna Couto, José Roberto Couto,  
Unsplash.com e pexels.com

**Projeto Gráfico, Projeto Editorial**  
WSSstones 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)

## Índice



### TECNOLOGIA

**Ócio?** - Os relógios inteligentes não vão deixar você parado. 12



### SAÚDE

**Mexa-se-**  
E vire a chave da felicidade. 8



### BELEZA

**À flor da pele** - Prepare seu corpo para a chegada do verão. 16

### 3ª IDADE

Qualidade de vida em qualquer idade. 22



Saliba Suar é homenageado pelo "Pelada Master". 26



### DIA DE FESTA

A alegria de ser criança no Tijuca Tênis Clube. 28

## CAPA



### ALIMENTAÇÃO



**Primavera** - Tempo bom para apostar na alimentação saudável. 18

### E MAIS:

#### DICAS DE LIVROS

**Irresistível** - Uma reflexão para se fazer bom uso das tecnologias. 40

◆ Programação completa do TTC. 38



Saúde

# Mexa-se!



## E vire a chave da felicidade

Alívio dos sintomas, redução do estresse, socialização, aumento da disposição e equilíbrio da produção dos 'hormônios da felicidade' são apenas alguns dos benefícios para quem convive com depressão, ansiedade, TDAH e outras condições

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



Saúde

# Mexa-se!



Saiba por que o exercício físico é parte essencial no tratamento

A professora de natação Kátia Braga trabalha no Tijuca Tênis Clube há 26 anos, tempo suficiente para acompanhar muitas histórias de superação, inclusive aquelas relacionadas a aspectos emocionais e de saúde mental. No dia a dia das aulas, ela observa a evolução de quem chega “para baixo” e, passado algum tempo, sai da piscina exibindo um belo sorriso. E nem precisar ter dado braçadas e mergulhos.

“Tenho uma aluna da hidroginástica que ficou afastada por causa da pandemia e, outro dia, me disse como está feliz por poder voltar. Os profissionais da saúde indicam o exercício para combater problemas como depressão porque acontece a liberação de substâncias que promovem a sensação de prazer e bem-estar, ajudando a equilibrar as emoções, mas a socialização também é muito importante”, diz a educadora física.

A psiquiatra Moema da Costa Reis con-

corda. Ela recomenda a prática regular de atividade física e esportes a todos os seus pacientes que não estejam impedidos por questões médicas.

“Inicialmente, pode ser um grande desafio, porém, ao conseguir fazer da atividade física um hábito, passa a ser algo prazeroso, um momento particular de realização, fundamental à autoestima e à saúde como um todo”, destaca a profissional, que é uma das apoiadoras do “Sem Transtorno”, grupo de apoio a pessoas que enfrentam depressão, ansiedade, síndrome do pânico e TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

Segundo a médica, a melhor atividade física é aquela que interessa ao paciente, que o faz querer praticar com a frequência mínima de três vezes por semana, contribuindo na prevenção de doenças crônicas e transtornos mentais em geral.

“Para quem ainda não pratica nenhuma atividade, costumo sugerir que inicie com caminhada, natação, dança, ciclismo ou yoga. Se possível, busque um profissional de educação física para auxiliar nesse processo e, caso apresente qualquer condição médica, consulte também um profissional da área antes de iniciar”, destaca Moema.

## Hormônios da felicidade

Além de medicamentos e psicoterapia, necessários em determinados casos, atividades físicas e esportes são essenciais durante o tratamento de transtornos mentais porque ao praticar corrida, ciclismo, dança, natação ou tênis, por exemplo, nosso cérebro libera substâncias como serotonina e endorfina, chamadas de “hormônios

da felicidade” por proporcionar sensações de bem-estar.

Especialista em psicomotricidade, Fátima Caseiro afirma que há muitos benefícios atrelados à prática constante da atividade física para saúde mental e também física.

“Finalmente, a plenitude acontece quando encontramos o equilíbrio perfeito entre a saúde da mente e do corpo”, afirma a psicóloga, que listou algumas das atividades que considera mais eficazes para o tratamento da depressão: natação, ciclismo, dança, caminhada, corrida e treinos de resistência. Já para diminuir os níveis de estresse e aliviar os sintomas da ansiedade, são indicados yoga e meditação.

### Dicas de alimentos que ativam os hormônios da felicidade

#### ORIGEM ANIMAL

Queijo, frango, peru, ovos e salmão;

#### FRUTAS

Banana, abacate e abacaxi

#### VEGETAIS E TUBÉRCULOS

Couve-flor, brócoli, batata, beterraba e ervilhas

#### FRUTAS SECAS

Nozes, amendoim, caju e castanha do Brasil

#### SOJA E DERIVADOS

#### ALGAS

Spirulina e algas marinhas

#### CACAU





# OCIO?

Na esteira do avanço tecnológico, a indústria transformou esses acessórios em aliados de quem pratica esportes e atividades físicas em geral. Eles servem de alerta para quem está parado por muito tempo

Os relógios inteligentes não vão deixar você parado

**E**m tempos de isolamento social, devido à pandemia da Covid-19, tornou-se necessário ficar mais tempo em casa. Mesmo depois da quarentena, empresas e instituições de ensino ainda mantêm atividades remotas. Uma das consequências imediatas para quem está tra-

balhando ou estudando a partir de casa é o aumento do sedentarismo.

Saber quanto tempo já ficou parado na mesma posição e que é o momento de levantar da cadeira e fazer aquele alongamento nem sempre é fácil de lembrar. Mas os relógios inteligentes estão aí para dar

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

<p>TIJUCA</p> <p>☎ 21 3449-0773</p> <p>☎ 21 96711-1165</p> <p><a href="http://sorridents.com.br/tijuca">sorridents.com.br/tijuca</a></p>	<p>VILA ISABEL</p> <p>☎ 21 3738-0980</p> <p>☎ 21 99232-6031</p> <p><a href="http://sorridents.com.br/vila-isabel">sorridents.com.br/vila-isabel</a></p>
--	---

 **Sorridents**  
Clínicas Odontológicas

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

## Tecnologia



uma ajudinha. Há modelos com esse recurso, o chamado alerta de sedentarismo, que avisa quando é hora de você se afastar da tela do computador e se exercitar, nem que seja por alguns minutos. A sua saúde agradece.

Os chamados “smartwatches”, os relógios inteligentes, são capazes também de monitorar frequência cardíaca, perda calórica, distâncias percorridas, entre outros dados relevantes para atletas e para quem faz exercícios buscando manter a saúde e uma boa qualidade de vida. Com base em pesquisas em sites especializados, listamos tipos que podem ser úteis para você durante as atividades e os esportes praticados dentro e fora do clube.

### Muito além do balanço das horas

### Conheça algumas funções de smartwatches que ajudam na prática de exercícios

#### Bike e corrida

Para quem ama corrida e ciclismo, há smartwatches que fornecem dados de velocidade e acesso a rotas via GPS. Permitem a leitura de mensagens e e-mails em sua tela. Tem, ainda, um “monitor de

sono”, que verifica se as horas descansadas são suficientes e acorda você na hora exata, sem interromper seu ciclo de sono.

#### Qualidade do sono

Há modelos de smartwatch que conseguem monitorar informações de atividades físicas, qualidade do sono, distância percorrida, gasto calórico diário estimado e sua frequência cardíaca. A tela desses relógios oferece alguns mostradores para você personalizar.

#### Oxigênio

Medir a oxigenação do seu sangue e a qualidade do seu sono são apenas algumas das funções de um smartwatch. Alguns

trazem apps que te ajudam nas atividades físicas. Uma função impressiona: caso você desmaie, esse modelo liga para a emergência e contatos pré-definidos.

#### Bate coração

Outros modelos têm medidor de frequência cardíaca, de saturação de oxigênio no sangue e tela com display colorido à prova d'água em profundidades de até 50 metros

#### Treino de natação

Há aparelhos que rastreiam automaticamente sete exercícios, incluindo treino de natação, e você pode registrar muitos outros manualmente.

**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



# À flor da pele

A exposição solar é considerada a principal causa do envelhecimento prematuro da pele, por isso, a proteção adequada é imprescindível, especialmente durante a prática de atividade física ao ar livre

O clima seco do inverno já ficou para trás. A primavera chegou trazendo flores, renovando nossa esperança em dias melhores e a mensagem de que estamos no melhor momento do ano para investir na reidratação e na recuperação da pele, que pode ter sofrido com o ressecamento causado pelo frio.

É a fase ideal também para começar a se preparar para as altas temperaturas do verão, que logo estará por aqui novamente. Consultamos uma especialista para indicar os melhores passos para quem treina ao ar livre, seja frequentando o parque aquático ou as quadras do nosso clube. Confira as dicas da médica Bárbara Carneiro, dermatologista clínica e membro da Associação Brasileira de Medicina Estética (ABME).

## Roupas especiais sob o sol

Para se proteger dos raios UV, uma dica é usar roupas que contenham fator de proteção solar. Sempre que possível, opte por calça e camisa de manga longa, mesmo que não tenham proteção solar no tecido. No caso da cor da roupa, quanto mais escura a roupa, maior o grau de proteção. O pigmento ajuda a absorver a radiação solar. Então, não devemos escolher as cores claras e, sim, as escuras.

## Limpeza é fundamental

Para manter a pele saudável e bonita, lave o rosto com sabonete específico para seu tipo de pele, usando muita água corrente, preferencialmente fria. Em seguida,

aposte na tonificação, que finaliza a limpeza, retirando resíduos que o sabonete não tirou. Além disso, o tônico restaura o Ph ideal e fecha os poros. O terceiro passo dessa etapa é a hidratação, mesmo para quem tem pele oleosa. É muito importante, nesse caso, usar um produto “oil free”. Para encerrar, a proteção solar, com um protetor que tenha, no mínimo, FPS 30.

## Banhos rápidos e frios

Já sabemos que a pele do corpo também exige proteção e cuidado, que podem começar na hora do banho. Ele deve ser rápido, com pouca espuma (o sabonete, por mais delicado que seja, tem ação detergente e remove o manto lipídico da pele)

e água morna ou fria. A pele não deve ser esfregada. Evite usar esponjas, buchas ou produtos similares porque removem as camadas mais superficiais e causam inflamação devido ao atrito. O uso do hidratante corporal é outro cuidado essencial.

## Equilíbrio de dentro para fora

Além de usar produtos adequados ao seu tipo de pele, no rosto e no corpo, desde o sabonete até o hidratante facial e o protetor solar, a ingestão de muito líquido (água principalmente) e a alimentação saudável são fundamentais nesse processo de cuidados. Caso observe alergias ou tenha dúvidas sobre o que aplicar, procure um profissional dermatologista.





Alimentação

# Primavera

**Tempo bom para apostar na alimentação saudável**

Flores e temperaturas em elevação, embora com o clima ainda ameno. Assim é a primavera, a estação do ano em que muitos começam a preparar o corpo para se expor mais no verão.

**A**s cores da paisagem também devem estar no prato, despertando o paladar para o que há de melhor: legumes, verduras e frutas frescas. Os destaques da estação são abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, abacaxi, manga e morango.

Utilizar os alimentos da safra, ou seja, típicos da estação traz benefícios para o organismo e para o bolso. Como são mais fáceis de cultivar, recebem menor quantidade de fertilizantes, e como a produção é maior, chegam ao consumidor a preço mais baixo.

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

### Na 'escolinha', comer bem faz parte da lição

Planejar uma alimentação saudável e equilibrada, visando promover bons hábitos alimentares e assegurar a oferta diária de nutrientes necessários para a proteção da saúde. Essa é a estratégia adotada pela nutricionista Raianne Tocantins, responsável pelo cardápio dos alunos das cinco turmas da Escola de Educação Infantil Grande Benemérito Prof. Hildo Magno da Silva, chamada carinhosamente de “escolinha do TTC”, onde estudam apenas filhos dos nossos associados.



A profissional destaca que é fundamental “evitar a monotonia alimentar”, então, algumas preparações diferentes são planejadas para cada época do ano, inclusive em períodos festivos. “Isso é feito de forma leve,



levando sempre em consideração a adesão e preferência das crianças, para garantir um crescimento adequado e um bom desenvolvimento mental e intelectual com alimentos básicos, simples e saudáveis”, destaca.

As professoras têm papel importante para que os pequenos - de um ano e meio a

seis anos - aprendam desde cedo a valorizar o estilo de vida saudável, começando pela alimentação. Frequentemente, as “tias” incentivam as crianças a participar do preparo de alguns lanches. Nas fotos ao lado, alunas da Tia Raquel ajudam a fazer um delicioso bolo de banana.

### Cores da estação devem estar também no prato com frutas e legumes da época

Quem explica é Matheus Freitas, graduando em nutrição, que auxilia na preparação das receitas do restaurante localizado no edifício-sede do Tijuca Tênis Clube, onde são servidas cerca de 200 refeições diariamente. Para esta época do



ano, ele indica apostar nas saladas com folhas e legumes crus que, além de saudáveis, são refrescantes. E faz um alerta. “Com as temperaturas mais altas, os alimentos estragam mais rapidamente, por isso, é importante preparar a refeição e consumir logo em seguida”, diz. Para amenizar o calor e manter a dieta saudável, a indicação é optar pelas sobremesas à base de frutas, que ainda auxiliam na hidratação do organismo.



ESTILO EM DECORAÇÃO

99040-4214  
98306-6230

TIRE FOTO DO ANÚNCIO E  
GANHE 10% DE DESCONTO

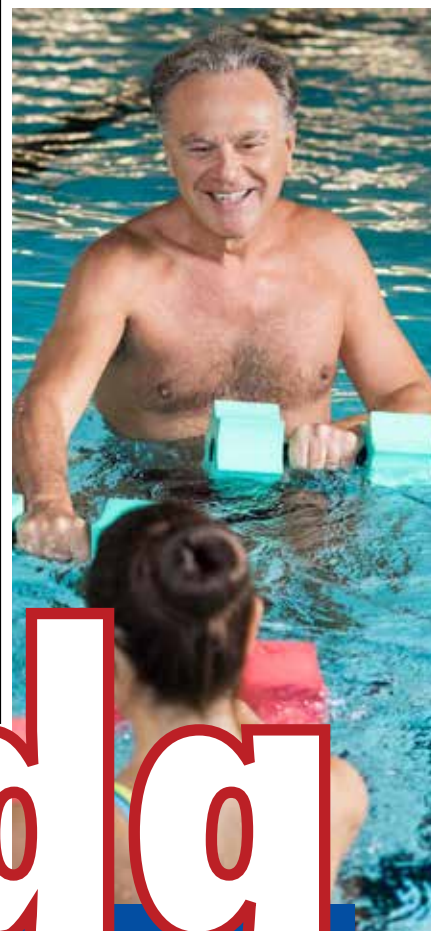
\*CAMA  
\*MESA  
\*BANHO  
\*CORTINAS  
\*TAPETES



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

3796-7655  
3559-0762

## 3ª Idade



# Qualidade de vida em qualquer idade

Segundo o médico geriatra e diretor científico da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Renato Bandeira de Mello, qualidade de vida é algo subjetivo: depende da percepção do indivíduo sobre o que é felicidade. Entretanto, existem hábitos que, comprovadamente, elevam a longevidade.

Sem apelar para receitas milagrosas ou fórmulas mágicas, apenas modificando determinados comportamentos nocivos à saúde, é fato que o processo de envelhecimento pode ser freado. E por que não começar agora?

Em todo o mundo, as pessoas estão vivendo mais. Por aqui, dados apresentados pelo Ministério da Saúde em 2021, apontam que, atualmente, os idosos representam 14,3% dos brasileiros, o que corresponde a 29,3 milhões de pessoas. Será que estamos nos preparando para usufruir desse tempo extra com mais qualidade?

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**



## 3ª Idade

# Confira hábitos que aumentam a longevidade, segundo a ciência

# 6

### 1 Cuidar bem dos músculos

Após os 50 anos, o corpo enfrenta o processo natural de perda de massa muscular. Estudo realizado pela Faculdade de Medicina da USP observou que essa redução progressiva é um aspecto ligado à longevidade.

A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de 150 minutos de exercícios de intensidade moderada por semana, principalmente musculação.

### 2 Alimentação equilibrada

Se a intenção é viver mais e melhor, o equilíbrio alimentar precisa ocupar uma grande parte desse processo. Em qualquer idade, o ideal é manter uma dieta que inclua o consumo, nas quantidades certas, de todos os nutrientes - proteína, gordura, carboidrato, vitaminas e minerais - necessários ao bom funcionamento do corpo.

A alimentação saudável, aliás, está presente em diversos estudos sobre longevidade. Reduza as porções de proteínas e gorduras animais e aumente o consumo de vegetais.

### 3 Prestar atenção ao cafezinho

Ele, sem dúvida, é uma das bebidas preferidas dos brasileiros e, nos últimos tempos, passou a ser associado à satisfação e à produtividade no trabalho e nos estudos. Já reparou na moda do “cantiño do café”? É mesmo uma delícia. E o café parece estar ligado também ao aumento da longevidade. Mas deve ser consumido de forma moderada.

### 4 Pequenas porções nas refeições

O cérebro leva 20 minutos para registrar que estamos “satisfeitos”. Então, fazer as refeições na quantidade certa, evitando “comer até ficar cheio”, é fundamental para manter o peso corporal adequado.

Estudos têm demonstrado que diminuir o consumo de calorias, mantendo o nível de ingestão de nutrientes necessários ao organismo, é claro, ajuda a desacelerar o processo de envelhecimento.

### 5 Manter o estresse sob controle

Nem sempre é possível evitar situações de estresse e tensão no cotidiano. Apesar disso, quem pretende viver mais e com mais qualidade deve aprender a manter o estresse sob controle, afirmam os especialistas. Viver constantemente estressado causa inflamação crônica do orga-

nismo, provocando diversas reações físicas e emocionais. Essa situação resulta em problemas de saúde que acabam por antecipar o envelhecimento e até a morte.

### 6 Cultivar amizade e vida social

Estar na companhia de pessoas agradáveis e manter uma vida social ativa contribuem para que possamos viver mais tempo. Por outro lado, quem vive mais isolado do que gostaria e não construiu uma rede de apoio tem a saúde e a função cerebral reduzidas mais cedo e, consequentemente, uma vida mais curta.



## 3ª Idade

# Aos 89 anos Saliba Suar

## É homenageado pelo "Pelada Master"



Praticante de futebol mais longevo de que se tem notícia segue marcando gols

Considerado um exemplo pelos companheiros de campo, Saliba Suar, de 89 anos, recebeu, no último dia 23 de setembro, uma homenagem do Pelada Master, que joga futebol soçaito nas noites de segunda e quinta-feira, no campo de cima do clube. O "menino Saliba", como é chamado pelo grupo, é o mais longevo praticante de futebol de que se tem notícia, e continua jogando bola e fazendo gol.

Nesta breve entrevista encaminhada pelo grupo à "Revista do Tijuca Tênis Clube", Saliba conta um de seus segredos para se manter saudável e em ótima forma: ter bons amigos.



### Qual o segredo para chegar aos 89 anos jogando bola?

Ter excelente família (ascendentes, descendentes), cuidar da saúde (não fumar!), praticar exercícios físicos, usar pouco o carro, subir andares utilizando as escadas. Fazendo isso diariamente.

### Você pratica outro esporte?

Além do futebol, faço caminhadas. Ando pelos menos dez mil passos de segunda a sexta-feira.

### Que recado você daria para as novas gerações?

Cuidem-se! Principalmente, caminhando pelo menos cinco vezes na semana.

### Quem são seus ídolos?

Meus pais, meus filhos, meus netos, meus amigos. Ter bons amigos é uma excelente fonte de energia positiva.

An advertisement for Maria Açaí. At the top, there are social media icons and the website URL mariaacaifc.com.br. The main text reads "Do coração da Amazonia para sua casa Maria Açaí". Below this, there is a logo for "peça pelo: ifood". The central image shows several açaí bowls with different toppings like chocolate, fruit, and nuts. At the bottom, there is a location pin icon and the text: "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". The Maria Açaí logo is in the bottom right corner.

Dia de festa

A alegria de ser

# CRIANÇA

no Tijuca Tênis Clube



Este ano os eventos organizados pela administração Hildo Magno para homenagear os sócios mirins vieram com força total e recheados de alegria

Dezenas de meninos e meninas de todas as idades participaram nos dias 10 e 12 de outubro das comemorações pelo Dia das Crianças no Tijuca Tênis Clube. Famílias inteiras aproveitaram para passar momentos de alegria, seguindo os protocolos sanitários exigidos no momento. Só puderam entrar no clube pessoas que apresentaram comprovante de vacinação. O uso de máscara também foi observado, assim como o uso de álcool em gel, colocado em diversos pontos à disposição de sócios e visitantes.



Personagens do universo infantil encantaram os pequenos, que também se divertiram nos brinquedos infláveis instalados no ginásio e curtiram o show de magia!



# Dia de festa

A alegria de ser

# CRIANÇA

no Tijuca Tênis Clube

Cultura, arte e entretenimento reuniram as famílias nas comemorações pelo 12 de Outubro



Crianças soltaram a criatividade na 1ª Oficina Infantil de Pintura do Tijuca Tênis Clube.

O teatro Henriqueta Brieba ficou lotado com as apresentações especiais de “A Bela e a Fera”, “As aventuras no baú do meu avô” e “A Pequena Sereia”



**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 white outline of a house, a family (man, woman, child), and a car. The background is dark with a blue bokeh effect.



**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)

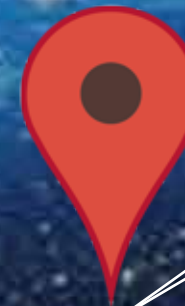
  [eccosalvaoficial](#)



## Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M<sup>2</sup>**  
de lazer, esporte, cultura e gastronomia

- 9 Quadras de tênis
- 1 Ginásio poliesportivo
- 4 Quadras poliesportivas
- 2 Campos de futebol
- 1 Pista de caminhada
- 1 Parque infantil
- 1 Escolinha
- 3 Prédios
- 1 Academia
- 3 Saunas
- 1 Salão de xadrez
- 1 Salão de sinuca e bilhar
- 1 Teatro
- 2 Restaurantes
- 3 Bares
- 4 Piscinas, sendo uma olímpica
- 1 Galeria de exposições
- 2 Salões de festas
- 2 Estacionamentos



Tá esperando  
o que para ser  
sócio de nosso  
clube-cidade?

Venha para  
o maior clube  
do Rio de  
Janeiro!



Tijuca Tênis Clube

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



Pesquise por Tijuca Tênis Clube na web e venha ser sócio do nosso clube!



## DICAS DE LIVROS

### IRRESISTÍVEL

Uma reflexão para se fazer bom uso das tecnologias

Esta obra do professor de psicologia e marketing Adam Alter é considerada um estudo definitivo sobre o vício comportamental, problema a que todos estamos sujeitos, em razão das irresistíveis tecnologias digitais do mundo de hoje.

Apesar de e-mails e redes sociais encurtarem as distâncias que nos separam, seu magnetismo extraordinário, e às vezes prejudicial, não é mero acaso. As empresas que criam tais produtos se esforçam para torná-los quase impossíveis de serem deixados de lado.

Em Irresistível, por meio de histórias e exemplos com os quais os leitores facilmente se identificarão, Alter analisa o mecanismo dos vícios comportamentais para explicar como fazer bom uso das tecnologias "para melhorar a maneira como nos comunicamos uns com os outros, gastamos e economizamos dinheiro ou definimos os limites entre trabalho e lazer" e como reduzir seus efeitos mais nocivos em termos de bem-estar, saúde e felicidade.



**Título original:** IRRESISTIBLE: THE RISE OF ADDICTIVE TECHNOLOGY AND THE BUSINESS OF KEEPING US HOOKED  
**Autor:** ADAM ALTER  
**Tradução:** Cássio de Arantes Leite  
**Páginas:** 296  
**Formato:** 16.00 X 23.00 cm  
**Selo:** Objetiva

#### 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!



## 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 5ª

**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 à 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:

**Favor confirmar os horários no site ou nos departamentos.**



TIJUCA TÊNIS CLUBE

## TEATRO HENRIQUETA BRIEBA

Programação para Outubro e Novembro

### Outubro

Quinta – 21  
**Apóstolo Arnaldo**  
**Sessão de Descarrego** - 20h

Sexta – 22  
**Perfeitos Diamantes Brancos**  
20:00 - 21:00h

Sábado – 23  
**Ilha das Fadas** - 15:00 - 16:10h

**Fantasia na Cidade Encantada**  
17:30 - 18:30h

**Tão Jovens** - 20:00 - 21:00h

Domingo – 24  
**Ilha das Fadas** - 15:00 - 16:10h

**Fantasia na Cidade Encantada**  
17:30 - 18:30 h

**Re-tratos** - 20:00 - 21:00h

Sexta – 29  
**Perfeitos Diamantes Brancos**  
20:00 - 21:00h

Sábado – 30  
**Ilha das Fadas** - 15:00 - 16:10h

**Fantasia na Cidade Encantada**  
17:30 - 18:30h

**Sabe Quem Dançou?** - 20 e 21h

Domingo – 31  
**A Família Addams**  
**Um Musical de Horror** - 00:00h

**Ilha das Fadas** - 15:00 - 16:10h

**Fantasia na Cidade Encantada**  
17:30 - 18:30h

### Novembro

Terça – 2  
**Uma Aventura no Fundo do mar** - 11h

**Filhotes Aventureiros**  
**Uma Aventura Pirata** - 15h

**Chapeuzinho Vermelho** - 17h

Quinta – 4  
**Sob o Mesmo Teto** - 20h

Sexta – 5  
**Casa Não Casa** - 19:30h

Sábado – 6  
**Rei Leão** - 15h

**Frozen 2 - Uma Aventura Congelante** - 17h

Domingo – 17  
**Rei Leão** - 15h

**Frozen 2 - Uma Aventura Congelante** - 17h

Quarta – 10  
**Os Clones** - 20h

Quinta – 11  
**De Perto Ninguém é Normal**  
20h

Sexta – 12  
**Show Com Gaby Moura** - 19:30h

Sábado – 13  
**Rei Leão** - 15 e 17h

**Frozen 2 - Uma Aventura Congelante** - 17h

**Now United Cover** - 20h

Segunda – 15  
**Uma Aventura no Fundo do Mar** - 11h

**Filhotes Aventureiros**  
**Uma Aventura Pirata** - 15h

**Chapeuzinho Vermelho** - 17h

Quinta – 18  
**A Igreja Bem assombrada**  
19:30h

Sexta e Sábado – 20 e 21  
**Now United Cover** - 11h

**Rei Leão** - 15h

**Frozen 2 - Uma Aventura Congelante** - 17h

# 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

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 INCLUÍDOS;
- 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 AQUATICA;
- 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  
ACOMODAÇÃO QUÁDRUPLO

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

[WWW.VTURISMO.COM.BR](http://WWW.VTURISMO.COM.BR)

(21) 4145-2310

TIJUCA TÊNIS CLUBE - EDIFÍCIO SEDE/TÉRREO

