



Ano VII – nº 96  
Dezembro/Janeiro de 2022

# REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE

## Em 2022

**Faça do  
Tijuca Tênis  
Clube sua  
segunda Casa  
astrológica**

**Opinião**

**EQUILÍBRIO!**  
Conheça sua  
importância

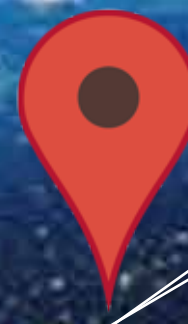
**São 40.000 m<sup>2</sup> de lazer, esporte, cultura e gastronomia**



## 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!

## Editorial

### Faça do Tijuca Tênis Clube sua Segunda Casa em 2022

Nessa Edição Especial da nossa Revista do Tijuca Tênis Clube, abrimos o ano de 2022 com um guia astrológico de bem-estar, esportes e alimentação para que você e sua família possam aproveitar tudo que nosso clube oferece de acordo com cada signo solar.

A Casa 2 na Astrologia rege tudo o que tem impacto na construção e realização de nossos desejos e sonhos. Quais os recursos que temos aqui, à mão, na nossa Segunda Casa, o Tijuca Tênis Clube, para concretizar nossos propósitos em 2022?

Lazer, modalidades esportivas, terapias, dança, gastronomia, viagens. Vamos juntos conhecer o que dizem os astros sobre nossas preferências, sobre o que nos faz bem, ao corpo e à alma, nossos pontos fortes e sobre o que precisamos estar atentos para começar o ano com muita saúde física, mental e espiritual.



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

Preparados para começar?



## TIJUCA TÊNIS CLUBE

### CONSELHO DIRETOR

#### Presidente

Hildo Magno da Silva

#### Vice-Presidente Geral

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

**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**  
Cícero Tupiara da Costa Lima

**Vice-Pres. de Interesses Internos**  
Sergio Luiz Evangelista

**Vice-Pres. de Patrimônio**  
Mário Lúcio Pontes Bastos

**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**  
Alcir da Silva Sampaio

**Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira**  
Edson Luis Araujo

**Vice-Pres. de Divulgação e Marketing**  
Marcio Borzino Cordeiro

#### MARKETING E DIVULGAÇÃO

**Coordenador de marketing**  
Fábio José Freitas de Mattos

**Conteúdo**  
Gabriela Medeiros

**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

**Jornalista responsável**  
Wellington Pereira – RP 17445

**Reportagem e Redação**  
Manuella Soares - FENAJJP 31684RJ

**Fotos**  
Anna Couto, José Roberto Couto,  
José Maurício de Sá Silveira,  
Unsplash.com, br.bing.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

### ASTROLOGIA

**Áries** – Busque o equilíbrio sem competir com sua saúde. 10

**Touro** – Desperte seus sentidos. 12

**Gêmeos** – Trabalhe sua capacidade mental. 14



**Câncer** – Procure seu melhor equilíbrio pela hidratação. 16

**Leão** – Seu elemento Fogo faz de você um líder. 18

**Virgem** – Esportes para ajudar na concentração e organização. 20

**Libra** – Auto cuidado, boa alimentação e terapias com florais. 22

**Escorpião** – Canalizar as energias. 24

**Sagitário** – Agilidade, flexibilidade, resistência e velocidade. 26

**Capricórnio** – Aprender a relaxar e se alongar sempre. 28

**Aquários** – Criatividade, boa alimentação e fuga de padrões. 30

**Peixes** – Sensibilidade, criatividade, disciplina e técnica. 32

### CAPA



**E MAIS:  
OPINIÃO  
EQUILÍBRIO!**  
Conheça sua importância.  
Por Murali Das  
Prof. de yoga

#### DICAS DE LIVROS

**CLÁUDIA LISBO**  
Os Astros Sempre  
Nos Acompanham  
**JOSEPH POLANSKY**  
Seu horóscopo  
pessoal para 2022

◆ Programação  
completa do  
TTC. 38

# Faça do Tijuca Tênis Clube sua

# a

# Casa Astrológica

Para estarmos de bem com a vida e em paz para administrar com tranquilidade e segurança as adversidades, muitas vezes basta sabermos utilizar bem os recursos que já temos a nosso alcance. A Casa 2, regida pelo signo de Touro, segundo os astrólogos, é aquela onde se encontram os recursos que vão materializar nossos sonhos e desejos. Já pensou que o Tijuca Tênis Clube é um desses recursos que você tem a seu alcance todos os dias?

Aqui, encontramos diversos elementos que fazem toda a diferença na nossa vida: atividades esportivas, boa alimentação, lazer, entretenimento e muitas outras que garantem nosso equilíbrio mental e corporal.

Quando falamos da Casa 2 no Zodíaco, a primeira coisa que vem à mente são dinheiro e bens materiais. Mas, quando pesquisamos um pouco mais detalhadamente sobre essa área da nossa vida que recebe a energia de Touro, vemos que a ideia do “concreto, material”, muito associada a este signo, vai muito além dos recursos imediatos ou apenas materiais. Ela nos fala, na verdade, de construção, de elementos para consolidação de propósitos. E isso inclui, recursos físicos, emocionais, psíquicos, sociais e coletivos.

Segundo os profissionais da astrologia, na Casa 2, entramos em contato com o que é necessário para o nosso “sustento”. Como queremos mais do que “comida”, queremos “diversão e arte” - assim como

saúde, bem-estar físico e emocional, atividades para o corpo e para a alma -, nossa proposta para o ano de 2022 é passarmos mais tempo juntos aqui no Tijuca e aproveitar todos os recursos do nosso clube-cidade.

Para aproveitar ao máximo a influência construtiva de Touro nas nossas atividades diárias, vamos ver o que cada um dos 12 signos astrológicos nos fala em relação a três recursos essenciais: alimentação, atividades físicas e bem-estar. Seja nos esportes que praticamos, nos alimentos que consumimos ou no tipo de lazer que escolhemos, podemos tirar o melhor proveito para nosso crescimento como indivíduos íntegros, inteiros para a realização de nossas conquistas.



**Busque o equilíbrio sem competir com sua saúde**

## Dicas

Comer muito bem pela manhã. Depois, refeições mais leves ao longo o dia, em horários mais ou menos constantes. Comer devagar, mastigando bem os alimentos, ajuda a controlar a ansiedade e manter o intestino funcionando. Não tomar líquidos durante as refeições, mas beber muita água durante o dia, prevenindo problemas hepáticos ou renais faz toda a diferença.

### Alta intensidade

A energia e a impulsividade criam dificuldades para que os arianos consigam se desligar do mundo e realmente descansar, tanto o corpo como a mente. Nesse campo, a insônia se torna parceira e a ansiedade uma presença constante.

O que realmente pode trazer bem-estar para estes nativos é a academia ou qualquer tipo de exercício físico de alta intensidade e que seja feito regularmente. Assim, eles conseguem gastar a energia acumulada e, finalmente, descansar quando precisarem.

### Crossfit

A energia e impaciência do ariano é devidamente estravazada na prática do Crossfit. Não é qualquer esporte que o agrada, precisa ter movimento, intensidade, ser mais radical.

A competitividade é característica forte deste signo, então, todos os tipos de jogos podem atraí-lo. O Crossfit é um esporte de alta intensidade que varia bastante os movimentos. Apesar de uma atividade individual, o ariano pode estabelecer uma competição consigo mesmo e com outros participantes em um aulão, por exemplo.

### Praticidade

Ligado ao elemento Fogo, direto nas ações e, muitas vezes, intempestivos, os que têm Áries como signo solar são pessoas de metabolismo acelerado, vigorosas e cheias de energia, que gostam e precisam estar sempre em movimento. Chegados a sabores fortes, picantes e mais salgados do que de doces, os arianos até gostam de uma saladinha, mas sempre acompanhadas de uma carne ou peixe. Apressados, não costumam dedicar muito tempo à alimentação e apelam para os salgadinhos e lanches, coisas práticas, que podem ser consumidas em qualquer lugar.





## Desperte seus sentidos

### Fuja da Inércia

Taurinos são o oposto, são propensos a cair na tentação da procrastinação, que gera ansiedade e pode levar ao consumo excessivo de alimentos, especialmente doces e ultraprocessados. A gula derivada de um estado de inércia é um terreno fértil para doenças do coração e diabetes.

Para conseguirem o bem-estar, precisam ter cuidado dobrado com a alimentação. É preciso ter limites quando o assunto é comer. Uma alimentação balanceada e saudável é essencial. Podem abusar dos tubérculos e frutas frescas.

### Trilhas

Touro é um signo do elemento terra e adora estar perto da natureza. Uma boa trilha pode garantir ao taurino a sua conexão com a Mãe Terra. Mas a prática de trilhas não precisa ser isolada, pode ser feita entre amigos, em grupos. A atividade proporciona o bom desenvolvimento cardiovascular e, também, exercita a capacidade de resistência em meio a adversidades.

### Intensidade

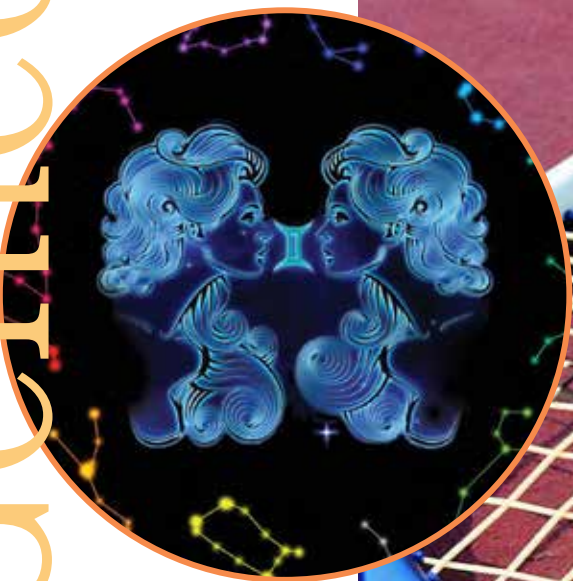
O taurino é voluptuoso e saboreia cada refeição como se fosse a última de sua vida. Gosta tanto de pratos refinados e de sabor delicado, quanto de pratos simples e de sabores intensos. Geralmente, não rejeita carnes, massas com molhos e sobremesas, de preferência servidas com alguma sofisticação.

Para ele, há algo de sensual na comida, que estimula todos os seus sentidos. Por isso, costuma comer com vontade, mas devagar, degustando todos os sabores.

## Dicas

Parar de comer antes de se sentir totalmente saciado, ou prestar atenção na forma como se alimenta, tentando distinguir o que é fome e o que é gula. Evitar aqueles lanchinhos ou guloseimas entre as refeições e líquidos durante elas. Evitar refeições pesadas à noite e fazer atividade física regularmente, ou fazer caminhadas sempre que possível.





## Trabalhe sua capacidade mental

### Saia da rotina

Viagens, paisagens desconhecidas e novas amizades. Essa é a receita da felicidade para os geminianos que tendem a ter dificuldades para controlar a irritação diante da monotonia. Para garantir o bem-estar de um nativo deste signo, é sempre preciso estimular a vida social e cultural.

### Tênis

Geminianos são relacionais e expansivos. Esportes praticados em grupo e que exijam boas conversas, ao mesmo tempo, são os ideais. Práticas que utilizam habilidade e rapidez mental são muito bem-vindas. Gêmeos tem a capacidade da multipotencialidade e não gosta de monotonia. Precisam estar envolvidos em atividades dinâmicas, estratégicas e que envolvam parceria.

### Variedade

Gêmeos é um signo de elemento Ar, de natureza inquieta e curiosa. Geralmente, o geminiano é eclético, gosta de variedade e de experimentar novos sabores. O metabolismo do geminiano é acelerado, mas sujeito a instabilidades e quedas de energia, felizmente, rapidamente recuperada.

## Dicas

escolha bem os alimentos, de preferência, frescos e orgânicos. Comer com muita calma, quase ritual-mente, consciente do que está fornecendo ao seu corpo. É importante que faça atividade física regular-mente e que se alimente de coisas cultivadas diretamente na terra, como cenoura, mandioca, batata e etc.







Procure seu melhor equilíbrio pela hidratação

## Artes

Sentimentais, tendem a ter dificuldades de dividir seus medos e preocupações com outras pessoas. Se ficarem remoendo o passado e sofrendo o silêncio, há grande tendência de desenvolver problemas estomacais, como a gastrite.

Uma terapia pode ser uma aliada para lidar com a angústia existencial do canceriano, uma forma de organizar pensamentos e sentimentos, atingindo a paz mental que procuram.

## Natação

Os cancerianos gostam de se sentir em casa e precisam ter um envolvimento emocional com a atividade que praticam, sendo preferenciais esportes que não trazem riscos, pois a segurança para eles é essencial para os cancerianos. Estar em uma piscina, praticando exercícios em um grupo acolhedor, como nas aulas de hidroginástica, é uma excelente proposta.

## Sucos

Câncer é um signo de elemento Água, sensível e extremamente reativo aos estímulos sensoriais e, principalmente, aos emocionais. Dá muita importância à alimentação e talvez seja o mais sensível pelas variações de cardápio. Seu metabolismo é um tanto lento e irregular e pode ser afetado seriamente por instabilidades emocionais.

É fundamental para o canceriano ingerir muito líquido, sucos detox ou água de coco, para promover a hidratação e limpeza do sistema.

# Dicas

Fracionar a alimentação o máximo possível e jamais fazer um prato muito cheio em nenhuma das refeições. Evitar excessos, não comer bombons ou alimentos doces entre as refeições. Não comer quando estiver se sentindo emocionalmente instável.

São regras simples, que podem evitar desconfortos passageiros e até problemas mais graves, mas será necessário exercitar a disciplina para segui-las.





Seu elemento Fogo faz de você um líder

## Dicas

Praticar algum esporte ou alguma atividade física, de preferência ao ar livre. Evitar excessos alimentares ou de bebidas alcoólicas, principalmente à noite. Beber muita água e muito suco natural de frutas. Manter horários regulares para as refeições. Como é auto-confiante e fisicamente resistente, pode manifestar a tendência de não dar a devida importância a sintomas ou sinais de problemas físicos, o que pode ser arriscado.

### Massagem terapêutica

Um nativo de Leão parece estar sempre muito bem e nunca ter problemas. Mas, na realidade pode estar escondendo um estado melancólico ou deprimido, somatizando inquietações e tristezas. Quando a pressão se torna mais forte que o orgulho de pedir socorro, algum tipo de enfermidade pode se manifestar de repente e pegá-lo no contrapé.

Leoninos encontram o bem-estar se permitindo períodos regulares de lazer, fazendo o que mais lhes apetece no momento e sem se preocupar com o cotidiano. Massagens, banhos e meditação devem fazer parte da rotina do leonino.

### Judô

Leoninos gostam de uma boa diversão e cuidar do corpo ao mesmo tempo. Precisam de um caminho para canalizar sua energia. O signo do elemento fogo, é competitivo e tem espírito de liderança. Na verdade, se destacam em qualquer tipo de modalidade. Mas, dependem de consistência para que haja uma melhora na força explosiva.

### Novos sabores

Leão é um signo de elemento Fogo, geralmente expansivo, de natureza ativa e inquieta. O metabolismo do leonino é rápido e ele tem uma consciência aguda das necessidades do corpo. Por isso, é particularmente susceptível às privações e fica irritado rapidamente quando está com fome. Gosta de comer fora em algum lugar aconchegante e experimentar novos cardápios.





## Esportes para ajudar na concentração e organização

### Meditação

Virginianos são tensos por natureza, pois sua necessidade de controlar a todos e a tudo ao seu redor nem sempre é atendida. Com isso eles tendem a ficar irritadiços e não saber lidar com mais nada, uma vez que já se sentem incapazes de controlar o que querem.

Um grande aliado para estes nativos é a meditação pois através de exercícios de respiração conseguem se reconectar com eles mesmos e finalmente relaxar.

### Yoga

Os virginianos prezam pela organização e, também, pela saúde. É um signo metódico que pode praticar um esporte com frequência para ver o resultado em seu corpo e sua vida. Como tem a habilidade para os detalhes, o yoga vai envolver o virginiano em uma jornada prazerosa de respiração, flexibilidade e a mobilidade.

### Orgânicos

Virgem é um signo de elemento Terra, observador, cuidadoso e crítico. Talvez seja o signo mais preocupado com os hábitos de saúde. Geralmente, o virginiano dá preferência ao que é natural e, conseqüentemente, mais saudável, como verduras e legumes orgânicos e, caso não seja vegetariano, carnes brancas e peixes frescos.

Como, geralmente, o virginiano é muito criterioso, ele é muito exigente em relação ao que come e dá muita importância à alimentação e a tudo o que se refere a cuidados com o corpo que, para ele, é o invólucro da alma.

## Dicas

Procurar diversificar o cardápio, talvez escolhendo um dia específico na semana para experimentar um prato diferente. Cuidar de si mesmo, mas evitar regras muito rígidas. Não se culpe e tente reservar um tempo para se dar ao luxo de dormir um pouco mais, de tomar banhos longos, de fazer massagem, meditação etc.





## Dicas

Fazer as refeições em horários regulares, comer pequenas porções fracionadas ao longo do dia, observando a proporção indicada de cada alimento. Manter a variedade no cardápio e, sempre que possível, fazer uma pausa de alguns momentos antes das refeições, para sentir o sabor e a textura dos alimentos e assimilar bem seus nutrientes.

## Auto cuidado, boa alimentação e terapias com florais

### Florais

Librianos precisam aprender a pensar em si mesmos antes de pensar nos outros, porque é sempre nisso que eles se perdem e se decepcionam.

A terapia através de florais costuma ser bem aceita por este tipo de nativo e traz grandes resultados quando o assunto é bem-estar. Através do reequilíbrio de suas energias, os librianos costumam aprender a aceitar que nem todos o estimarão da forma como ele acredita merecer.

### Esportes coletivos

Os librianos gostam de companhia e são coletivos. Mais do que praticar um esporte, ser parte de um time é o que impulsiona o libriano, que gostam de ter os amigos por perto. Podem ser bons líderes de equipe, pois tem boa capacidade de escuta.

### Beleza põe mesa

Libra é um signo de elemento Ar, naturalmente sensível e delicado. Geralmente, o libriano dá a mesma, ou até mais, importância ao ambiente e às circunstâncias, que dá ao alimento em si. As refeições não podem prescindir de um toque de elegância e, quando lhe compete, ele não renuncia a certas formalidades à mesa. Gosta de pratos elaborados, que sejam saborosos, mas também esteticamente agradáveis e, preferencialmente, servidos com um toque de requinte.



# ESCORPIÃO



## Canalizar as energias

### Dança

Escorpianos têm muita energia represada, eles tendem a ser nervosos e a ter muita emoção dentro de si. Precisam aprender a dar vazão a suas emoções e a conhecer a si mesmos para atingir o bem-estar. Uma forma super indicada é a dança. Com a prática, costumam conseguir respirar melhor sem grandes irritações. A dança pode ser uma bela forma de relaxamento através a partir de movimentos cadenciados.

### Basquete

É um signo intenso e com a tendência de absorver tudo o que vive. É oito ou oitenta, então a melhor coisa para o escorpiano é suar muito, pois isso pode ajudá-lo a se sentir melhor. Levando em conta que é preciso canalizar sua energia densa, um esporte bem agitado pode vir a calhar e ajudar até mesmo seu psicológico a relaxar.

### Determinação

Escorpião é um signo de elemento Água, naturalmente intenso e impulsivo. O escorpiano é muito sensível e sujeito a variações emocionais, o que interfere em sua alimentação. É determinado e pode seguir uma dieta rígida por longos períodos, mas seu metabolismo e seus hábitos alimentares podem ser alterados por situações de estresse ou mesmo por oscilações sem motivo específico. Aproveite sua constância natural e mantenha o foco na eliminação dos excessos.

## Dicas

Assim como pessoas de outros signos de Água, o escorpiano deve ingerir muito líquido para fazer a limpeza do corpo. Evitar alimentos processados, enlatados, conservas, embutidos, industrializados etc. Abandonar ou, pelo menos, ceder só eventualmente à tentação de comer algo tipo junk food. Fazer refeições balanceadas, variando o cardápio e evitando os exageros e os radicalismos.



# Sagitário



Agilidade, flexibilidade, resistência e velocidade

## Viagens curtas

Sagitarianos precisam de estímulos diferentes e novidades em suas vidas, caso contrário, tornam-se o oposto do que costumam ser. Rotina e falta de motivos para sorrir acabam com estes nativos.

Por isso, para garantir seu bem-estar eles precisam também garantir viagens constantes e um bom contato com a natureza. O ideal é que isso seja feito com o menor intervalo de tempo possível.

## Funcional

Aventureiro, o sagitário adora sair da rotina. Preica de uma atividade com movimentos diferentes, sempre variados. Mas é preciso ter um profissional explicando e orientando sobre tudo o que está sendo feito. O funcional tem diversos benefícios, como ganho de força, agilidade, flexibilidade, resistência, velocidade e o sagitariano vai querer saber como ter o melhor desempenho em cada movimento.

## Explorador

Sagitário é um signo de elemento Fogo, de natureza extrovertida e espírito explorador. Geralmente, o sagitariano é fisicamente vigoroso e dinâmico e age de forma espontânea e direta. Gosta de experimentar e não é muito fiel a hábitos alimentares e muito menos a dietas rígidas.



# Dicas

Basicamente, evitar excessos de toda ordem. Atenção com a tendência ao sobre-peso que pode ser evitado com a prática de esportes, exercícios, caminhadas ou qualquer outra atividade física regular. Procure manter a rotina mínima necessária e uma alimentação leve e equilibrada, sal, açúcar e de bebidas artificiais ou alcoólicas.



**Aprender a relaxar e se alongar sempre**

## Alongamento

Capricornianos, com toda sua seriedade e responsabilidade para carregar nos ombros, tendem a se tornar pessoas rígidas e que podem ter problemas de tensão e de postura.

Precisam aprender a relaxar, a se alongar sempre que possível e encontram o bem-estar em aulas de pilates. Nas aulas desta prática, terão um tempo para cuidar de si e deixar os problemas cotidianos de lado.

## Balé

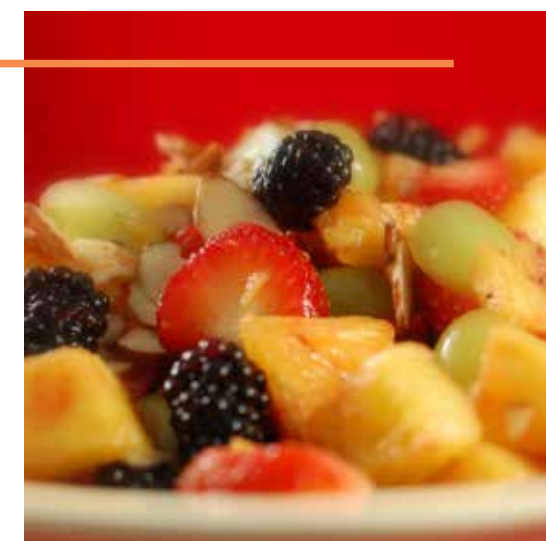
Mestre da disciplina e do comprometimento, pode se tornar uma ou um grande bailarino. A dança, não só a clássica, é uma atividade que demanda rigor e aprofundamento e que são conquistados com o tempo. Os excelentes capricornianos irão gostar e se empenhar em dar o seu melhor, sempre.

## Somente o necessário

Capricórnio é um signo de elemento Terra, de modo Cardinal, de natureza estável e um tanto reticente. O capricorniano sabe apreciar uma boa refeição, mas, geralmente, come apenas o suficiente para satisfazer suas necessidades e saciar seus desejos, que são relativamente controlados. Seu metabolismo é lento e seu corpo reage melhor à rotina e à regularidade do que às mudanças e aos imprevistos.

## Dicas

Procurar variar o cardápio, mas sempre dando preferência a alimentos saudáveis, se possível, orgânicos. Manter a rotina e comer em horários regulares, mas sem rigidez, fazendo as refeições com tranquilidade. O capricorniano é propenso a problemas digestivos, então é essencial cuidar da alimentação.





## Criatividade, boa alimentação e fuga de padrões

### Criatividade

Aquarianos têm muita energia, de todos os tipos, tanto benéficas quanto maléficas, se não forem controladas. É um signo que esbanja criatividade e precisa de oportunidade para usá-la.

Para garantir seu bem-estar, precisa fugir de qualquer tipo de rotina e fazer aulas de arte e esportes. Assim, conseguirá relaxar fazendo o que sua mente mais precisa: estimular a criação.

### Skate

Aquário é um signo inovador, criativo e não gosta de seguir padrões. Mas do que um esporte, quer um estilo de vida. A irreverência do surf, as manobras radicais do skate ou gamers fazem a cabeça do visionário aquariano. Como também gostam de trabalhar em equipe, no caso dos gamers, existe a possibilidade de jogar em dupla, seja on-line ou presencialmente.

### Experimental

Aquário é um signo de elemento de Ar, de espírito questionador e natural-mente sociável, O aquariano é eclético e não dá muita importância a protocolos e se sente mais à vontade em ambientes informais ou até pouco convencionais. Embora, geralmente, não seja exatamente um gourmet e nem se preocupe com uma alimentação em especial, gosta de novidades e está sempre aberto a experiências gastronômicas.



## Dicas

Basicamente, exercitar a disciplina e cultivar hábitos mais saudáveis, comendo em horários regulares, mas variando cardápio.

Não deixe o corpo parado, beba muita água e evite o excesso de sal, condimentos e gorduras.





Sensibilidade, criatividade, disciplina e técnica

## Dicas

Evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, se beber, é recomendável dar preferência a bebidas fermentadas, como o vinho ou cervejas artesanais.

Prestar atenção no que está ingerindo quando estiver emocionalmente abalado ou preocupado. Será necessário adotar uma postura consciente para manter uma dieta leve, livre de gorduras ou aditivos.

### Família e amigos

Piscianos têm uma grande tendência a ficarem doentes frequentemente. São pessoas sensíveis, que absorvem as energias ao seu redor como uma esponja.

Como complemento a tratamentos convencionais de saúde, uma grande aliada pode ser a terapia com florais, que ajudará a manter o bem-estar físico e também emocional destes nativos. Estar em ambientes acolhedores, cercado de amizades e da família é bem importante para o bem-estar do psiciano.

### Nado artístico

Os piscianos são mais distraídos e imaginativos. Uma atividade interessante seria o nado artístico ou uma ginástica rítmica. Uma forma de, juntando técnica, beleza e criatividade, desenvolver disciplina, além de garantir uma constância na sua condição cardiorrespiratória.

### Paladar sensível

Peixes é um signo de elemento Água e modo Mutável, receptivo, um tanto instável e extremamente sensível às menores oscilações da frequência energética. Como costuma reagir de forma mais instintiva do que racional e absorver as emanções de pessoas e ambientes, o pisciano se torna muito susceptível e, consequentemente, inconstante.



## DICAS DE LIVROS

### CLÁUDIA LISBOA

#### Os Astros Sempre Nos Acompanham

Uma das grandes referências em astrologia no Brasil mostra os melhores caminhos para entendermos os signos e como alcançar o melhor de cada um deles em Os astros sempre nos acompanham (ed. Best Seller).

Claudia Lisboa apresenta, com uma linguagem embasada e sem rodeios, um tratado escrito tanto para os profissionais dessa ciência quanto para entusiastas e iniciantes nos estudos da astrologia. De forma simples e inteligente, ela explica os “pilares” da astrologia e ainda resume os variados mitos que permeiam

esse saber, já que a mitologia grega é um manancial de símbolos que interagem com a nomenclatura astrológica e contribuem para elucidar os mais intrincados significados. Com uma bagagem de anos dedicados ao profundo conhecimento da astrologia e responsável pelos horóscopos diários do jornal O Globo, Claudia

Lisboa iniciou seus estudos de astrologia nos anos 1970. É autora também dos livros A luz e a sombra dos 12 signos e Astros e previsões. Os astros sempre nos acompanham já é livro de cabeceira de muitos astrólogos Brasil a fora. Agora em edição revista e ampliada, o livro traz

novos conteúdos para complementar o estudo detalhado não somente sobre os signos, casas astrológicas e planetas – e a combinação entre todos eles –, mas também sobre a história da astrologia, mitologia e noções básicas de mecânica celeste.



Os astros sempre nos acompanham  
**Autor:**  
Claudia Lisboa  
**Ilustrações:**  
Marina Rozenhal  
**Páginas:** 808  
**Formato:** 23 x 15,5 cm  
**Ed.** BestSeller



Seu horóscopo pessoal para 2022  
**Título original:**  
Your personal horoscope 2022  
**Autor:**  
Joseph Polansky  
**Tradução:**  
Carolina Simmer  
**Páginas:**  
384  
**Formato:**  
1 x 13,5 cm  
**Ed.** BestSeller

### JOSEPH POLANSKY

#### Seu horóscopo pessoal para 2022

Seu horóscopo pessoal para 2022 (ed. Best Seller) traz tudo o que você precisa saber para se preparar para o ano que acaba de começar, aumentando assim suas chances de sucesso e realização.

Na abertura do capítulo sobre cada signo, há um perfil de personalidade minucioso, seguido de orientações específicas, indicando as tendências astrais mensais e mostrando a direção mais adequada para cada trânsito astrológico. Além de esboçar os traços gerais do seu caráter e as tendências básicas em sua vida, este livro vai ensiná-lo a utilizar as influências planetárias para aproveitar 2022 ao máximo. Profissional de grande projeção nos Estados Unidos, Joseph Polansky escreve o anuário Seu horóscopo pessoal desde 1996.

#### Participe da troca de livros e incentivo à 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.



# EQUILÍBRIO!

## Conheça sua importância

Equilíbrio, vem do latim equilibrium, aquele que consegue transmutar as energias em desequilíbrio. Essa é a consciência do equilíbrio: nem sempre o equilíbrio do outro é o equilíbrio para nós, e nem o nosso o é para o outro.

O equilíbrio está em tudo, na natureza, nos animais. Existe uma área nos EUA, imensa, onde em um determinado período mataram todos os lobos nativos. Houve um desequilíbrio muito grande naquele ecossistema. Não havia mais um predador. E quando não há mais um predador há um desequilíbrio em outra área do sistema. Os alces, coelhos e outros animais foram se reproduzindo de uma forma muito rápida. Então, houve um desequilíbrio na fauna e na flora daquele local. Quando introduziram novamente os lobos, o equilíbrio naquele espaço voltou. Então,

é necessário que a gente perceba sempre o equilíbrio da natureza e que possamos aprender com ela que é preciso haver um equilíbrio onde todos os seres vivos têm que ser respeitados.

O desequilíbrio mental é quando não conseguimos parar, não conseguimos descansar, não conseguimos silenciar. Mas quando conseguimos silenciar a mente, conseguimos fazer uma coisa que chamamos ancorar.

Sei que não é fácil. Quando estamos em turbilhão de pensamentos, temos que encontrar o centro que existe dentro des-

“ Uma ajuda prática para mantermos nosso equilíbrio é silenciar diante de situações tensas, não ter nenhum diálogo na nossa mente. ”

se furacão e que está totalmente em silêncio. É interessante perceber isso. Então, quando você estiver com seu furacão de pensamentos e emoções, procure o centro dele para se ancorar e só saia dali quando estiver com seu equilíbrio novamente e todas as emoções que rondam a sua cabeça cessarem. Isso quer dizer força de equilíbrio. Não basta ter equilíbrio, se você não tem força para agir. Não existe equilíbrio sem desequilíbrio.

O equilíbrio também está na nossa moral, na nossa honra, se não houver equilíbrio mental e intelectual, nós vamos exacerbar, vamos criar situações complicadas. Se uma pessoa desequilibrada tiver muita força, ela desequilibra uma família, um trabalho e várias outras pessoas. Mas, se estamos fazendo um trabalho de auto equilíbrio, não só fisicamente, mas emocionalmente e até mesmo psiquicamente e espiritualmente, conseguimos até curar o outro. Porque alguém que está no seu equilíbrio consegue mudar a energia até do ambiente. Ajuda outras pessoas a se equilibrarem. Da mesma forma, aquele que tem força no desequilíbrio, desestabiliza até multidões.

Como disse Mahatma Gandhi, uma pessoa que têm força na espiritualidade eleva milhões, mas uma pessoa que tem força no desequilíbrio espiritual pode levar à morte de milhões.

**O equilíbrio está no seu silêncio.**

O que equilíbrio nos serve para poderemos ousar. Quando estamos aprendendo a andar de bicicleta, ficamos todos desengonçados. Com o tempo, vamos adquirindo o equilíbrio motor para conduzir a bicicleta. Mais cedo ou mais tarde, você vai querer ousar nas manobras, como fazem muitos ciclistas nos diversos campeonatos de bike que conhecemos.

**Nosso equilíbrio é importantíssimo para o Universo.**

No Universo, quando um ser se desequilibra pode afetar todo um sistema. Uma pessoa desequilibrada, mas com o poder de apertar um “botãozinho”, pode desequilibrar até mesmo o planeta.

O equilíbrio está exatamente, internamente em nós. É dentro. O equilíbrio não é fora, é dentro.

A pessoa que medita, que faz orações vai adquirindo o poder de equilíbrio e de curar o próximo como a si mesmo.

Que vocês estejam sempre em seu equilíbrio, ajudando ao próximo a ser feliz, a ser saudável e que todos cresçam em seu equilíbrio.

**Muita Luz, Paz e Bem para todos,  
Namastê!**

**Murali Das  
Professor de yoga**



## 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



# Sócio cultural

Programação de Janeiro

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

## Happy Night

Sextas-feiras – 20h às 24h – 2º andar

07/01 – **Marcelo Daff**

14/01 – **Enio Barone**

21/01 – **Banda Fenix**

28/01 – **Tuca Maia**

## Tarde Dançante

Terças-feiras – 16h às 20h – 2º andar

11/01 – **Banda Zuxo**

18/01 – **Brasil Show**

## Tarde de Samba

16h às 21h – 2º andar – Salão 2o andar

15/01 – **Samba Enredo**