



Ano VII – nº 97  
Fevereiro e Março de 2022

REVISTA DO

# Tijuca

TÊNIS CLUBE

# Verão



**Venha se divertir em  
nosso parque aquático**



**Saúde mental**

**Alto rendimento e stress dos atletas**

**Menopausa**

**Viva o verão com mais frescor**

## Ana Elisa

**Nunca é tarde para grandes  
conquistas**

**Caderno Especial**

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



**Metaverso**

A tecnologia virtual e o futuro do esporte

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



Tijuca Tênis Clube

### Verão no TTC e muito mais!



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

**A** edição de Verão da Revista do TTC mostra tudo o que o Tijuca Tênis Clube tem para alegrar ainda mais essa época de férias! A estação pede roupas claras, leves, muita água e atividades refrescantes como um bom banho em uma das piscinas do nosso parque aquático. Preparamos ainda dicas de proteção à exposição ao sol e sobre como diminuir os efeitos do calor intenção para as mulheres que estão passando pela menopausa. Para combinar com o astral vibrante dessa época do ano, vamos conhecer a história de uma de nossas atletas campeãs do Master de Nado Artístico que vai contar como o Clube mudou a sua vida. Mas, não paramos por aí. Vamos conhecer um pouco sobre o Metaverso e como os esportes estão se preparando para esse mundo virtual. Nessa edição também vamos falar de saúde, mente e alto rendimento.

**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

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 - FENAJ/JP 31684RJ

**Fotos**  
Anna Couto, José Roberto Couto,  
José Maurício de Sá Silveira, Wellington Stos P.  
Unsplash.com, br.bing.com e pexels.com

**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)



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

## Índice

### 6 VERÃO

Venha se divertir em nosso  
parque aquático

### 13 ANA ELISA

Nunca é tarde para grandes conquistas

### 20 MENOPAUSA

Viva o verão com mais frescor

### 22 SAÚDE MENTAL

Alto rendimento e stress dos atletas

### 25 METAVERSO

A tecnologia virtual e o futuro do esporte

### 28 TIJUCANDO

Na vitrine do mundo virtual

### 30 CULTURAL/CINEMA

Um banho de vida

### 32 CADERNO ESPECIAL

### 46 PROGRAMAÇÃO

Atividades

### 48 OUVIDORIA

Juntos vamos melhorar ainda mais!





# Verão

O Tijuca tem um dos maiores parques aquáticos da cidade e seus associados e associadas têm acesso a quatro piscinas com um sistema de manutenção da qualidade da água que monitora 24h a limpeza, a filtração e manutenção de cloro.

**P**ara aplacar o calorão carioca, nada melhor do que curtir uma piscina com amigos (as) e toda a família. Ou mesmo sozinho ou sozinha, por que não?

Temos aqui no TTC, piscina Olímpica, que conta com sistema de aquecimento, e a de 25m, que tem uma profundidade maior. A piscina de lazer foi batizada de “feijão” pelo seu formato ondulado e é a favorita da garotada, com um espaço reservado só para elas. Assim, as crianças podem brincar à vontade bem pertinho dos pais, que podem

relaxar dentro d’água sem perder de vista os pequenos.

Além das piscinas, o Clube oferece diversas atividades esportivas ao ar livre, pista de caminhada e vários bares à disposição dos frequentadores. Nada como um bate papo de fim de tarde com aquele petisco delicioso e uma cerveja bem gelada para baixar as temperaturas, não é? Um suco de fruta ou uma água de coco junto daquele sanduíche especial também é uma boa pedida para um pós-treino aquático.





# 5 dicas

## de cuidados com o corpo na estação mais quente do ano

Já estamos em meados de fevereiro, mas o calor continua intenso e o verão só termina em 20 de março, o que significa que ainda temos muitos dias ensolarados para aproveitar e muitos cuidados para prevenir riscos comuns à nossa saúde nessa época do ano.

### 1 Um sono de qualidade

Um dos maiores incômodos dos dias quentes é a hora de dormir, principalmente para pessoas que não têm um ventilador ou aparelho de ar condicionado. Estudos mostram que tomar um banho frio antes de deitar e evitar alimentos ou qualquer bebida quente garante um sono tranquilo e mais fresco.

### 2 Água, água, água...

É super recomendado beber mais de três litros de água ao longo do dia, e sempre antes que a sede apareça. Para

se hidratar também vale um suco de fruta, um chá gelado ou uma gostosa água de coco.

Uma dica para saber se seu corpo precisa de líquido é a urina. Se perceber que ela está com uma cor escura ou odor forte, você está ingerindo pouca água.

### 3 Cuidado com a pele

Utilize filtro solar quando estiver exposto ao sol entre 10h e 16h, e reaplique a cada 30 minutos, use sempre um hidratante corporal e facial. Tome uma ducha e lave o rosto sempre que sua pele estiver oleosa. A esfoliação também é uma boa dica para manter a pele sempre renovada.

### 4 Alimentação rica em frutas e vegetais

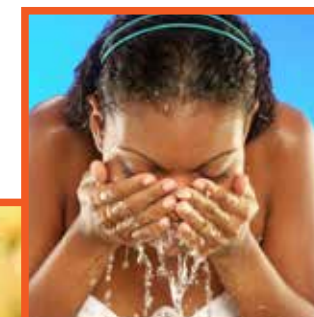
Algumas frutas e vegetais apresentam grandes quantidades de água em sua composição. A melancia, por exemplo, tem mais de 90% do seu peso em água, assim como as folhas verdes. Além

de serem ricas em líquidos, as frutas e verduras são fonte de potássio, mineral que precisa ser respostado quando há uma produção de suor muito intensa.

### 5 Cuidados na prática das atividades físicas

Durante qualquer exercício físico perdemos sódio e potássio, por isso o ideal é repor com a ingestão de líquidos! Nos dias quentes, a perda de fluidos no suor é ainda maior e pode variar conforme a intensidade do exercício. Quanto mais intensa e longa for a atividade física, maior deverá ser a quantidade de água ou bebida isotônica ingerida.

Fonte: New Scientist





Verão

# Roupas com filtro solar

## Proteção além dos cremes e loções

Sim, isso mesmo, as roupas com proteção Solar protegem a nossa pele dos efeitos nocivos da exposição ao sol da mesma forma que um protetor ou filtro solar.

**N**a verdade, elas garantem a mesma intensidade de proteção tanto para os raios UVA (Ultravioleta A) quanto os raios UVB (Ultravioleta B). Já os protetores solares costumam proteger apenas menos da metade de UVA do que UVB.

Os raios UVA são os mais preocupantes para nossa saúde e chegam até nós todos os dias, independente do tempo ou clima. Esteja frio ou calor, com chuva ou com sol, eles estão sempre presentes.

Uma outra vantagem das roupas com proteção UV é que, diferente dos protetores solares, elas não liberam nenhum composto químico. Por isso, o uso desse tipo de roupa é uma boa alternativa para pessoas com alergia a protetor solar e podem ser utilizadas sem medo em crianças pequenas e pessoas com mais idade, que têm a pele mais delicada.

A maioria das roupas UV da atualidade foram desenvolvidas com uma técnica que torna o fator de proteção permanente.

## Saiba escolher o seu fator de proteção

### Qual a diferença entre FPS e FPU?

FPS significa “Fator de Proteção Solar” e é usado em cremes e loções de uso tópico. O FPS leva em consideração apenas o bloqueio da radiação UVB. Já o FPU significa “Fator de Proteção Ultravioleta” e é usado nas roupas, como camisas, camisetas e blusas.

O FPU é medido tanto pelo bloqueio de UVA quanto UVB.

### PPD. O que é e qual sua função?

PPD, da sigla em inglês Persistent Pigment Darkening (Escurecimento Persistente do Pigmento), é a forma de medir a proteção dos raios solares ultravioleta tipo A (UVA). Esses raios são responsáveis pelo escurecimento da pele após a exposição solar. O PPD apresenta qual



é a proteção oferecida por um protetor contra a radiação UVA.

### E o FPS?

O FPS (Fator de Proteção Solar) representa o grau de proteção sobre os raios ultravioletas do tipo B (UVB). Quando falamos de protetores solares, todos eles devem possuir um PPD adequado, equivalente a um terço do valor do FPS, ou seja, um protetor solar com FPS 30 deve ter um PPD de no mínimo 10.

ATENÇÃO!



### Cuidado com a fotoproteção de bebês e crianças

**C**omo qualquer outro órgão do corpo, a pele dos bebês e das crianças pequenas não está totalmente desenvolvida. Por ser uma pele mais sensível que a dos adultos, é importantíssimo que não descuidemos de proteger nossos pequenos e pequenas da ação nociva dos raios ultravioleta. A pele dos bebês, por exemplo, é cinco vezes mais fina que a de um adulto!



Verão

# Hidroginástica



## Venha buscar qualidade de vida na água

Uma das atividades físicas mais procuradas no verão, a hidroginástica melhora nossa capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória e aumenta a força muscular.

**P**ara quem quer perder alguma gordurinha extra, uma hora de exercício, dependendo da intensidade, pode proporcionar um gasto de 260 a 400 calorias. Os exercícios são de baixo impacto, excelentes para quem precisa de cuidados especiais com as articulações.

A hidroginástica tem como principal objetivo a manutenção profilática da

saúde, trazendo vantagens em médio e longo prazo, principalmente no que diz respeito à qualidade de vida.

No Tijuca Tênis Clube, as aulas de hidro são sempre descontraídas e contam com profissionais capacitados e atentos às necessidades de cada aluno.

Mas não é só no verão que a hidroginástica faz sucesso. O Clube conta com piscinas térmicas, então, mesmo nos dias mais friozinhos do inverno carioca, é possível fazer uma aula divertida dentro da água quentinha.

O TTC oferece além da modalidade tradicional, Hidroginástica Especializada e Hidrocinesioterapia, cujo foco é a utilização da água como elemento terapêutico.



## Ana Elisa

Quem disse que depois de “certa idade” não podemos nos tornar atletas? Ou que não temos mais tempo para praticar profissionalmente o esporte de nossos sonhos? Ou, até, que só em esportes de alto rendimento podemos ser campeãs ou campeões internacionais? Ana Elisa nos mostra que em qualquer idade, podemos tudo. Basta encontrar a modalidade que nos encanta, o esporte que nos apaixonou e, claro, o Clube certo com uma equipe técnica de alta excelência. E foi tudo isso que Ana Elisa encontrou no Tijuca Tênis Clube.

# Nunca é tarde para grandes conquistas

Por Manuela Soares



## Especial Nado Artístico Master

“Como toda boa tijuicana, o clube é o quintal da minha casa, faz parte da minha infância.”

Antes de conhecer o Nado Artístico, a desenhista industrial, decoradora de bolos e campeã pelo TTC Master Ana Elisa Salinas conta que passou por quase todas as modalidades de esportes, ainda na adolescência. “Vôlei, tênis, ginástica rítmica, ginástica olímpica Sabe quando a gente é criança e vai tentando descobrir onde é que a gente fica?” A atleta diz que tentou de “tudo um pouco”, então, descobriu que sua praia era, na verdade... a piscina. “Tentei de um tudo e nada me segurava. Porque eu entendi que sou da água, não sou da Terra”, brinca.

Desde criança, Ana Elisa frequenta o Tijuca Tênis, seu clube do coração, do qual só ficou longe quando se casou e foi morar na Barra da Tijuca, em 2004. Por conta da distância, foi difícil para ela manter alguma atividade periódica durante os 15 anos em que esteve do outro lado da Floresta da Tijuca. Mas quando retornou ao bairro, em 2019, a primeira coisa que Ana Elisa fez foi voltar para o TTC.

Sua filha, Nina, então com 12 anos, e hoje atleta da equipe Júnior de Nado Artístico do TTC, estava vivendo as inseguranças comuns de uma adolescente: medo de como seria o novo ambiente escolar, de estar longe dos amigos, de ser

aceita pelos novos colegas. Foi daí que Ana Elisa lembrou de como o Clube é o ambiente ideal para fazer novas amizades e socializar em qualquer fase da vida. Falei “Vamos para o Clube fazer alguma coisa. Lá você socializa, conhece gente... E assim eu fiz”, conta. E nesse movimento de ajudar a filha a lidar com as novidades da mudança, a atleta acabou construindo seu próprio grupo de amigas, mães de outras meninas atletas do Tijuca.

Influenciada pela paixão da mãe pelo nado, Nina fez e adorou a aula experimental. “Era bem no verão, final de fevereiro, início de março, calor, piscina, ela amou tudo!”. Ana logo fez amizade com a professora de Nina, Ana Carolina Siqueira. “Contei minha história para Carol, dizendo que eu queria muito voltar a nadar, mas que estava muito obesa e não tinha condições. Então, ela disse que ia ficar me perturbando (risos) para voltar a praticar o esporte, porque aqui tinha um lugar pra mim, era só eu querer”.

E foi numa dessas “perturbações” que Ana virou a chave e disse para a treinadora: “Carol, quando eu perder meus dez primeiros quilos, eu volto para nadar com a minha filha. E, assim, fiz. Meti na minha cabeça que ia perder peso para voltar para o nado junto com a minha filha, eu



queria fazer isso junto com ela”. Ana Elisa conta que, nos anos após a gravidez adquiriu sobrepeso. “Quando voltei para a Tijuca, estava com 95 kg, sendo que eu tenho 1,49 de altura, então eu estava muito gordinha, muito mesmo (risos)”.

Os dez primeiros quilos, Ana Elisa perdeu apenas com a mudança de hábitos alimentares. “Estava tão insegura que não queria nem colocar um maiô”. De volta à piscina, a futura campeã acabou levando todo o grupo de mães das atletas para a prática do esporte. “A Jaqueline, nossa diretora de nado, disse: se você for, eu vou também! Começamos a botar pilha nas outras mães e acabamos

criando um grupo de nado Master, formado pelas mães das atletas”.

A partir daí, ninguém mais segurou a nadadora. Junto de Jaqueline Clemente, ex-atleta de ginástica rítmica do Tijuca, começou a treinar coreografias com um grupo de mais sete nadadoras. Em outubro de 2019, a treinadora Ana Carolina inscreveu a dupla Ana e Jaqueline no Open da Argentina, uma participação inédita para o Clube na categoria Master. E, para orgulho de toda comunidade do TTC, elas foram campeãs! “Trouxemos na mala a medalha de ouro! Foi muito legal”, conta com um largo sorriso de quem realizou o sonho de todo atleta.



## Especial Nado Artístico Master

“O Master tem uma estrutura fantástica no Tijuca Tênis Clube. É a melhor do Brasil, de verdade.”

Nesse mesmo ano, a equipe Master de Nado Artístico do TTC participou do Primeiro Festival Master do Brasil, organizado pela Associação Brasileira Master de Natação (ABMN). “Foi uma apresentação para mostrar que a gente pode investir no Master, para as mães e pais que estavam na arquibancada. Mostrar que a gente pode fazer o que a gente quiser! Estou com 49, vou cruzar essa fronteira dos 50 em outubro, mas, na minha cabeça, eu tenho 15! A minha filha já está mais velha que eu (risadas)”.

### Melhor nado master do Brasil

Ana Elisa faz questão de ressaltar que o Tijuca Tênis Clube tem, atualmente, o melhor esquema de treinamento de master de nado artístico do Brasil. O clube disponibiliza para a equipe Master a mesma estrutura que oferece para as equipes principais, de alto rendimento. As meninas do Master contam com o trabalho de excelência da equipe técnica, do preparador físico do Clube, Rodrigo Leandro, que é o preparador físico da seleção brasileira, além do trabalho de Natália Esteves, coordenadora das equipes principais e, também, técnica da seleção brasileira. Aqui, a gente tem o melhor e o mais legal disso tudo é que a gente

tem essa estrutura incrível e, ao mesmo tempo, a nossa técnica, a Carol sempre fala né “é para vocês se divertirem, heim! (mais risadas)”.

### Nem a pandemia parou a equipe

Em março de 2020, a pandemia da Covid-19 obrigou a todos a interromperem as atividades profissionais, de estudo e lazer. E não foi diferente no TTC. Mas, Ana Elisa e as companheiras mantiveram o preparo físico e até mesmo os treinos e coreografia. O Clube, através do preparador físico e das técnicas, continuou dando todo suporte diariamente, online, para atletas da equipe principal. E as nadadoras do Master acompanharam, sem perder um dia de treino. Mesmo fora d'água, a distância, em suas casas, as atletas enfrentaram os meses da quarentena com muita dedicação e amor ao esporte.

“A gente estava na água quando tudo fechou, não podia aglomerar, não podia nada, mas continuamos online. E o que que foi legal? O Master entrou na onda junto com a equipe principal. Fazíamos juntas o treinamento online durante todo o período de isolamento. Estávamos distantes fisicamente, mas não longe dos treinos”, lembra. Durante o período, a



que, segundo, Ana, acabou afetando as mães das atletas do “Master, justamente porque que trabalham, muitas são mães com filhos que não podiam voltar para a escola. Mesmo com a volta gradual dos treinos na piscina, praticamente só eu e Jaqueline retornamos de forma regular. Aquela equipe de nove acabou se dispersando por essas questões de horário e rotina”.

### Piscina virtual

Ainda no primeiro ano da pandemia, as atletas do nado artístico do Tijuca participaram de uma competição online através do aplicativo TikTok, com um recurso de filtro que simula a imersão em água. “Foi muito legal. A gente simulou os movimentos do nado artístico no seco, mas usando o filtro que simula a água, então, foi muito bacana”.

A pandemia mudou a rotina de trabalho de todo mundo, muitas mães tiveram que enfrentar as jornadas em home office e adaptações de horários o



## Campeãs cariocas e federadas

Em 2021, uma nova nadadora se juntou à equipe Master. Ex-atleta de nado sincronizado de Pernambuco, Emanuela Bezerra, que se mudou para Rio durante a pandemia. “Emanuela foi atleta da modalidade durante 12 anos e entrou pra dar um up no time”. Ana e Emanuela acabaram formando um novo dueto quando Jaqueline precisou se afastar dos treinos por conta de um problema no joelho. Ana e Emanuela fecharam 2021 como campeãs cariocas e participaram do festival da ABMN, conquistando a sétima colocação, o que as posiciona entre os dez melhores duetos do Brasil. Depois das vitórias, o Tijuca se tornou o primeiro clube a federar o Master na modalidade.

No ano passado, a competição internacional não aconteceu e o calendário de 2022 ainda não foi divulgado, mas as duas seguem com os treinos diários aguardando ansiosamente pelas próximas convocações.

Ana Elisa e sua atual parceira treinam três vezes por semana, uma hora de piscina e uma hora de preparo físico. Ana diz que as nadadoras do Master não sofrem a mesma pressão da equipe de alto rendimento, nem resultado, nem em quantidade de tempo de treino, apesar de terem à disposição a mesma estrutura da equipe de alto rendimento. “Temos a estrutura física, a estrutura de piscina e a diversão! E o resultado é consequência. Então é uma grande, uma enorme terapia!”.



Em 2021, Ana Elisa foi 1º lugar solo, na competição virtual do campeonato estadual. Os efeitos foram feitos no aplicativo Tik Tok



## Menos 37 quilos e pronta para as próximas vitórias

Você lembra dos primeiros dez quilos que Ana Elisa perdeu para fazer o esporte de seus sonhos? Um ano e meio depois de começar a treinar, a confeitadeira perdeu mais 27 quilos e diz que o exercício físico fez diferença absurda em sua vida. “Foi muito importante na minha perda de peso, mas principalmente para o meu bem-estar geral. Nesse período das férias, fico desesperada”, brinca. “Eu venho no Clube, nado no horário de banho livre, porque realmente é uma coisa que faz falta na nossa vida. É uma enorme terapia física e mental, sabe? Encho o saco de todo mundo que chega perto de mim falando que quer perder peso. Eu falo: vem pro nado!”.



## O encontro e a paixão pelo Nado Artístico

“Tinha uma vizinha, cuja filha era do nado artístico e eu sempre a via saindo de casa maquiada, com o coque, o uniforme do clube ... e eu achava aquilo incrível!”

Isso, eu tinha uns 14, 15 anos. Aí, uma vez, fui até ela e perguntei o que fazia. E ela disse que praticava nado artístico e que teria uma competição lá no clube, no Tijuca. - Você não quer assistir? Eu falei opa, é nós. Cheguei aqui e achei tudo maravilhoso, só que naquele momento a atividade não era compatível com meus horários. Mas fiquei com aquela sensação de poxa, eu posso fazer isso. Sabe quando você sente que pode fazer?”

Dos nove aos 12 anos, Ana havia praticado, além de outras modalidades esportivas, o balé russo, o que proporcionou à atleta um histórico muscular e de dança. Mas com 19 anos,

conheceu outras meninas que praticavam o nado artístico no Tijuca e passou a frequentar a borda da piscina e as competições. “Voltou aquela paixão! Só que começar no esporte com essa idade seria tarde, pensei na ocasião”, diz. Mas Ana se apaixonou tão intensamente pela modalidade que resolveu fazer um curso de arbitragem. “Resolvi ser árbitro para poder ter um contato maior com o nado”.

Mas logo as aulas da faculdade de desenho industrial começaram a preencher quase todo o tempo de Ana que precisou outra vez renunciar ao esporte. Mas, hoje, a atleta diz que não larga o nado nunca mais. “A primeira vez que você vira de cabeça pra baixo e se sustenta ali, nossa... é uma sensação tão boa, parece um mundo novo se abrindo, uma nova visão, você pensa nossa... eu posso fazer isso!”



Mulher

# menopausa

## Viva o verão com mais frescor

As ondas de calor na menopausa são um fator de grande desconforto para grande parte das mulheres. Em um verão de temperaturas altíssimas como o carioca, é natural que elas se preocupem e busquem minimizar o impacto desse mal estar.

**O**s sintomas de calor repentino costumam afetar cerca de 80% das mulheres na menopausa em períodos que variam de um a dois anos. Um percentual pequeno delas pode chegar a sentir as ondas de calor por mais tempo.

Sem motivo aparente, geralmente a sensação de calor é acompanhada de transpiração e vermelhidão na pele, principalmente do rosto.

### E no verão? Como sobreviver?

Se você (ou alguma mulher próxima) está atravessando esse momento e está sofrendo com esses sintomas, em primei-

ro lugar lembre-se de que nenhum desconforto maior deve simplesmente ser aceito como “normal” ou naturalizado.

A menopausa é sim um processo natural de transição no qual a mulher passa da fase reprodutiva para a não reprodutiva. Mas existem maneiras de evitar esse sofrimento. Por isso, é importante que a mulher busque conversar com especialistas e terapeutas caso considere que os calores estão atrapalhando suas atividades profissionais, esportivas ou pessoais.

A menopausa é precedida pelo climatério, período no qual a mulher começa a produzir cada vez menos progesterona



## 3 Dicas

simples que podem fazer a diferença e acalmar o calor

### Roupas mais soltas e claras

**R**oupas mais soltas vão garantir que o ar circule com mais facilidade pela sua pele, ajudando a refrescá-la. Tons mais claros ajudam a promover uma absorção menor de raios solares pelo tecido, diminuindo a sensação de abafamento que tanto aumenta a sensação térmica do corpo.

### Alimentos frescos e naturais

Alguns alimentos possuem em sua composição uma substância chamada fitoestrogênios. A substância se assemelha bastante ao hormônio estrogênio, que é produzido pelo nosso corpo, e pode atuar aliviando os sintomas da menopausa. A linhaça e soja são fontes riquíssimas de fitoestrogênios.

A substância também está presente em uma série de frutas vermelhas, como o morango, a amora e a framboesa.

### Maior aliada

Tomando mais água diariamente, você também poderá observar diversos outros benefícios, como na saúde da pele, dos cabelos e das unhas. Além disso, o consumo adequado de água ainda pode colaborar para que você tenha mais saúde.



# Saúde mental no esporte

## Alto rendimento e

Uma vida equilibrada é fundamental para a saúde e o bem-estar de qualquer pessoa. Uma rotina tranquila e balanceada se torna ainda mais importante quando se trata da saúde dos atletas. A prática esportiva, em especial a de alta performance, requer uma série de cuidados para otimizar o desempenho, como alimentação adequada e qualidade de sono.

**H**á um aspecto que por vezes é deixado de lado na hora de cuidar da saúde de um esportista: o cuidado com a saúde mental. Para um desempenho ideal, mente e corpo devem trabalhar juntos, pois é sabido que o estado emocional pode afetar tanto positiva quanto negativamente qualquer prática esportiva, em especial aquela que envolve competições, metas e desafios constantes.

Já existem uma série de estudos que apontam o cuidado da saúde emocional como fundamental para atletas profissionais. A Psicologia do Esporte é uma área da psicologia dedicada ao estudo e trabalho das emoções, pensamentos e comportamentos que afetam atletas e praticantes de atividade física.

Tem se popularizado entre especialistas o chamado treinamento mental, uma ferramenta de prevenção que visa a ensinar o atleta a usar suas emoções ao seu favor. Manejar de forma mais eficaz expectativas de desempenho e cobranças

relacionadas a competições pode construir ou melhorar a confiança e a resiliência do competidor e, como consequência, aumentar a performance e melhorar os resultados.

O debate sobre burnout (quadro de esgotamento emocional ligado ao acúmulo de estresse cotidiano no trabalho) no mundo do esporte ganhou destaque na mídia depois que a ginasta e campeã olímpica Simone Balls abriu mão de competir na final das Olimpíadas de Tóquio para cuidar de sua saúde mental.

Um grande esportista brasileiro que também foi afetado negativamente pelo desgaste emocional é Gabriel Medina, atual campeão mundial de Surf. Medina desistiu na 1ª etapa do mundial de 2022 no Havaí para se dedicar a sua recuperação psicológica.

## ATENÇÃO!

### Fique atento aos sinais

- **Verbalizações constantes de desesperança ("nunca vou conseguir", "será melhor desistir") ou comportamentos de desesperança atípicos (não tentar, não se esforçar, faltar treinos ou evitar tarefas)**
- **Fadiga e falta de energia (além daquela relacionada ao treinamento e carga)**
- **Choro sem razão aparente e de forma frequente**
- **Sinais de ansiedade ao realizar as tarefas do treino (hiperventilação, tentativa de esquivar-se da tarefa, tremor, relato de tontura ou náusea)**
- **Relato de insônia ou excesso de sono**
- **Relato de perda de apetite ou compulsão alimentar**
- **Olhar vago e difuso**



## Saúde



Simone Biles



Gabriel Medina



Naomi Osaka

## Cuidar da mente é essencial

No mundo dos esportes a importância do cuidado com a saúde mental tem sido tratada como tão fundamental quanto o cuidado com o corpo e com a técnica.

Para evitar estresses que comprometam o sucesso esportivo, é importante estar atento para essa dimensão da saúde ligada à vida emocional e afetiva e que tem impacto direto no corpo e nos scores.

A vontade de dar o seu melhor, ultrapassar seus limites e ir além é muito importante para qualquer atleta e é o que os fazem se superar a cada treino e a cada

competição. Contudo, quando esse senso de cobrança interna se torna excessivo, diversos efeitos negativos como o estresse e a ansiedade podem aparecer, comprometer o rendimento, até culminar em um quadro grave de Burnout, como aconteceu com Gabriel Medina, Simone Biles, Naomi Osaka e muitos outros do mundo dos esportes profissionais.

Um caminho para prevenir o acúmulo de auto exigências e garantir uma prática esportiva saudável é não negligenciar os momentos de lazer. O lazer é fundamental para aliviar o acúmulo de tensão que pode aparecer nos momentos que antecedem uma competição, por exemplo.

### Combatendo o stress com meditação e lazer

É importante que o atleta dedique algum tempo para outras coisas que lhe trazem prazer, para além da rotina dos treinos. Uma ida ao cinema, um jantar com aquele prato favorito, um dia de descanso e meditação ou uma reunião com amigos queridos pode ajudar e muito na manutenção da saúde e da vontade de seguir dando o seu melhor nos treinos e se superando a cada dia.



# METAVERSO

## A tecnologia virtual e o futuro do esporte

O burburinho em torno do metaverso vem aos poucos chegando ao mundo dos esportes. O uso da realidade virtual para a prática esportiva tem ganhado espaço em academias e empresas e, também, para aproximar fãs de esportes super populares como futebol e basquete através de jogos e conteúdos interativos.





## Tecnologia virtual



No metaverso esportivo, uma pessoa comum pode encarnar o ídolo de seu esporte favorito enquanto pratica uma série na academia ou assistir no melhor lugar da arquibancada a campeonatos mundiais e competições de alto padrão nos cinco continentes, tudo dentro do mundo imaterial.

A gigante NBA, liga de basquete americana, largou na frente na corrida para o desenvolvimento do metaverso com sua NBA House, que já teve lançamento no Brasil. A NBA House é uma plataforma virtual produzida pela Octagon, que funciona durante as finais e conta com shows, palestras, loja de produtos NBA, e é claro, arenas para assistir aos jogos. Os amantes do basquete se divertem e interagem através de seus avatares.

As edições do NBA House Brasil já contaram com apresentações virtuais de artistas como Emicida, Pocah e Marcelo D2. Na plataforma, os usuários podem treinar arremessos e praticar o esporte nas arenas virtuais em três dimensões.

### Moda para os avatares

Outro sinal de que o mundo dos esportes está entrando na onda do metaverso veio da Nike, empresa de sportswear, que adquiriu recentemente uma fabricante de tênis virtuais com o objetivo de garantir a presença da empresa nesse novo mundo e produzir itens esportivos para serem usados pelos avatares. “Essa aquisição é outro passo que acelera a transformação digital da Nike”, declarou o CEO da companhia, John Donahoe, no comunicado. “Nosso plano é investir na marca RTFKT e ampliar sua inovadora e criativa comunidade, ampliando a atuação digital da Nike”.

## Exemplo brasileiro e perspectivas para o futuro

No Brasil, a empresa Hado, desenvolveu para VR Fitness um jogo muito popular e querido pelos gamers. O queimado ou balaído da VR Fitness pode ser jogado em grupo com os amigos através dos óculos de realidade virtual.

Também vem crescendo a oferta de jogos online para a prática de atividade física, onde a pessoa se exercita enquanto brinca tendo ao fundo uma infinidade de cenários.

Já pensou praticar mountain bike, boxe, vôlei ou tênis tudo sem sair do lugar e sem cair na rotina? Ou ainda suar enquanto seu avatar luta contra objetos voadores em um gráfico futurista? Pois parece que a prática de esportes caminha também na direção de um mundo real cada vez mais unido ao virtual e talvez os óculos de VR Fitness passem a ser um item tão comum quanto o seu tênis esportivo preferido.

## Metaverso Ficção científica ou realidade?

Metaverso é o nome que vem sendo usado para falar da nova maneira de interagir e ter experiências online cada vez mais imersiva e interativa. Com uso de tecnologias já existentes e usadas especialmente no mundo geek/gamer, como os óculos de realidade virtual, diversas empresas estão investindo em criar plataformas para que seus usuários não só assistam a shows, eventos e conteúdos na internet, mas se sintam “dentro” destes conteúdos através de avatares e ambientes gráficos em três dimensões. As aventuras, jogos e experiências acontecem em tempo real com outros usuários. Fazer compras dentro desses metaversos, com as bitcoins ou moedas virtuais, também já é uma possibilidade.

O termo metaverso ficou em alta depois que Mark Zuckerberg, dono da gigante Facebook, anunciou que a empresa contrataria 15 mil engenheiros para o desenvolvimento de seu ambiente virtual, que promete unir ainda mais os usuários da rede social, que vão poder se encontrar, interagir e até fazer reuniões de trabalho através de seus avatares dentro da plataforma.

O compromisso com esse avanço tecnológico é tamanho que Zuckerberg mudou o nome do Facebook para Meta, para marcar essa nova e ultra tecnológica fase. Parece coisa de filme sci-fi, mas o que já era possível no mundo gamer está cada vez mais próximo de se tornar nosso novo modo de vida.



# @tjucatenisclube

## Na vitrine do mundo virtual

Criada há exatos 12 anos, a rede social Instagram é uma das preferidas dos brasileiros. O Brasil é o terceiro país com mais perfis ativos, com quase 100 milhões de usuários no Instagram. Desses, 31% têm entre 25 e 34 anos.

A média de tempo da população brasileira gasto nas redes sociais por dia é de 3 horas e 30 minutos.

Com quase 12 mil seguidores, o perfil do TTC movimenta a rede social com conteúdos sobre tudo o que rola no Clube. Campeonatos, jogos, festas, feiras, teatro, campanhas, informes e dicas para os associados, tudo o que acontece aqui vai direto para o perfil @tjucatenisclube.

O perfil no Insta é um espaço de interação com os sócios que podem curtir e comentar as postagens no feed, os stories e Reels produzidos pela equipe de marketing do Clube.

Se você ainda não é uma seguidora ou seguidor, abra já seu aplicativo e dê um follow na gente!

## A Tijuca que está no Insta com momentos de fotos e vídeo

Todo esse potencial tem sido explorado por criadores de conteúdo, desde produtores de mídia profissionais e empreendedores a grandes empresas, políticos ou instituições.

Os moradores e frequentadores da Tijuca também se tornaram um público alvo de criadores de conteúdo que todos os dias postam fotos, vídeos e memes sobre o bairro.

O Escola de Samba Unidos da Tijuca é uma das instituições que investem nessa ferramenta de comunicação com seus integrantes e frequentadores. A @grestijuca tem 102 mil seguidores e semanalmente marca presença seja divulgando um show ou evento em sua quadra comercial ou na sede do Borel ou noticiando algo sobre o mundo do samba carioca e seus personagens.

No bairro, além é claro do nosso @tjucatenisclube, outros três perfis também têm se destacado no Instagram. O @alertatijucano conta com quase 13 mil seguidores e se dedica a mensagens de alerta sobre acidentes de trânsito, chuvas, problemas com iluminação ou até a ocorrência de algum assalto na região.

O @tjucagrande conquistou um público um pouco maior, com 22 mil seguidores com apenas 325 publicações e usa o humor misturado a informações e curiosidades sobre o bairro para atingir os moradores do bairro. Uma outra estratégia do perfil é oferecer

a divulgação gratuita de um serviço ou produto em seus stories para amigos e comerciantes do bairro. Mas cobra por postagem de terceiros no feed.

Campeão de audiência até o momento, o @tijuca se apresenta como o Instagram “oficial” da localidade e conta com um público de 49 mil seguidores. No perfil, notícias sobre o bairro e propaganda de diversas marcas e produtos, lojas e restaurantes. Assim como os demais, seus criadores tentam conquistar seguidores oferecendo descontos e ofertas de seus parceiros.

### A vitrine da Internet

Tanto para compartilhar momentos pessoais como para divulgar e vender produtos e serviços, o Instagram é uma verdadeira vitrine do mundo virtual. O aplicativo possui ferramentas que possibilitam a edição de fotos, stories (vídeos ou imagens que ficam no ar por apenas 24h) e, mais recentemente, a publicação de Reels, cenas com até 30 segundos de duração, além de promover lives ou transmissões ao vivo que vão desde bate-papos com o público, seguidores ou não, até palestras, shows de música ou teatro.

Criar uma conta no Instagram é muito fácil, basta abrir o aplicativo e se cadastrar com endereço de email ou número do celular. Após preencher todos os passos e confirmar o cadastramento é hora de editar o perfil.





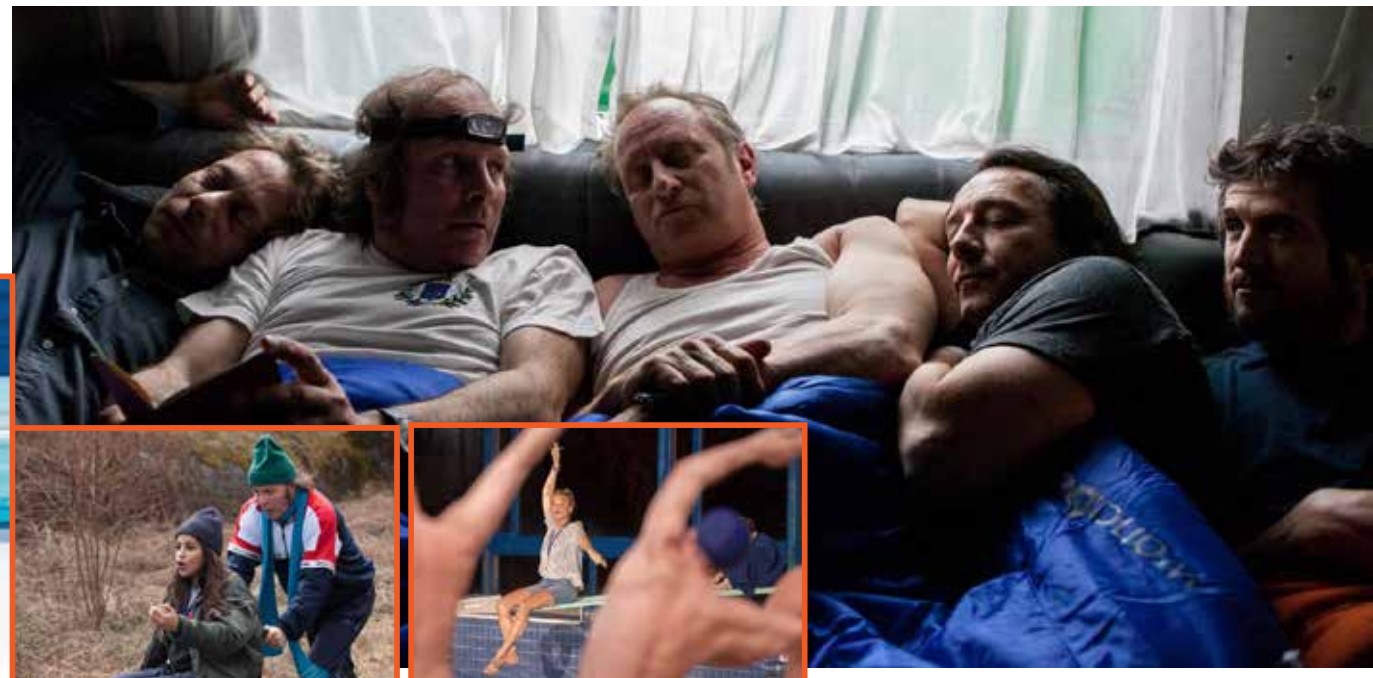


Por Manuella Soares

## Um banho de vida

A história do francês Bertrand (Mathieu Amalric) e seus colegas de sunga é um passeio engraçado e leve pelos dramas de um grupo de homens de meia idade que encontram no nado sincronizado novas formas de se relacionar com a vida e com o que a gente não espera dela. Assim como o protagonista, cada um dos personagens se encontra em um momento de instabilidade emocional e passou por algum tipo de perda afetiva ou material (Bertrand perde o emprego e desalentado passa os dias jogando Candy Crush).

Amuados e insatisfeitos com o que o mundo lhes oferece, eles encontram na experiência coletiva do esporte uma forma de olhar a vida por dentro e enxergar novas possibilidades para fora. O grupo passa a lidar com seus afetos com a mesma graça e fluidez com que se movimenta sincronicamente na água. Assistir ao empenho dos marmanjos em treinar para participar do Campeonato Mundial de Nado Sincronizado ao som de Physical, hit dos anos oitenta na voz de Olivia Newton-John, passa a importante mensagem de que as atividades, sejam elas esportivas ou não, não estão sob propriedade deste ou daquele gênero, desta ou daquela idade.



**Para quem se encantou com a entrevista desta edição com a nadadora e campeã Master pelo Tijuca Tênis Clube Ana Elisa Salinas, assistir à produção francesa “Um banho de vida” é uma oportunidade para fechar com chave de ouro essa imersão no mundo do nado artístico.**

Um Banho de Vida é uma enxurrada de vontades que se desenrolam para fora das caixinhas as quais estamos acostumados a sermos aprisionados. As entrelaçadas histórias de cada uma das treinadoras, estreladas por Virginie Efira e Leila Bekhti, também encontram solução nos arranjos feitos com o grupo que consegue compor com a rigidez de uma se aliando ao cuidado afetivo e emocional da outra.

Muito mais preocupado em pôr o espectador para refletir sobre as alegrias e

agruras da vida do que com um desfecho crível, o diretor Gilles Lellouche garante um happy and que nos leva a um estado de alma lavada, com uma vontade enorme de se levantar do sofá e correr para o Clube para dar um enorme tchibum com as pernas pro ar!

**Um banho de vida (2019)**  
**Drama, comédia**  
**Direção:** Gilles Lellouche  
**Título original:** Le Grand Bain  
**Onde assistir:** Netflix

### 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!





**Caderno especial**

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



Tijuca Tênis Clube

São mais de **40** atividades  
Venha para sua segunda casa





# Venha para sua segunda casa

## Ginástica Calistênica

É um conjunto de exercícios físicos onde se usa apenas o peso do próprio corpo. Procura movimentar grupos musculares de maneira natural, sem utilização de halteres e similares. A calistenia desenvolve habilidades como força sobre o próprio corpo, equilíbrio, noção espacial e flexibilidade.

## Ginástica Rítmica

É fortemente influenciada pela linguagem artística, como o teatro, a música e a dança, em um árduo trabalho de preparação física, criativa e afetiva.

## Escola de Goleiro

O tipo de exercício praticado por goleiros é diferenciado, permitindo que os alunos melhorem o condicionamento físico e o enrijecimento da musculatura, e até ajudam na perda de peso.

## Teatro

Uma infinidade de habilidades é trabalhada nas aulas de teatro e agregam conhecimentos que podem ser utilizados em diversas áreas de nossa vida, fora e dentro dos palcos.

## Tecido Acrobático

A atividade traz benefícios físicos, como o fortalecimento dos membros superiores, bem como de toda a região do core, que engloba o abdômen e a área lombar. Além de criar maior resis-



## Tênis

O tênis é considerado o esporte de referência no Tijuca Tênis Clube. Além da qualidade de ensino do esporte. O também quadras de tamanho oficial, para aqueles que os que querem tornar-se atletas ou praticar por lazer.

tência, o aluno ganha consciência corporal mais completa e trabalha o equilíbrio e a flexibilidade.

## Escola de Xadrez

Um jogo para todas as idades e um ótimo exercício cerebral para treinar a concentração e a memória e desenvolvimento das habilidades cognitivas.

## Ateliê de Desenho e Pintura

O desenho e a pintura são práticas indicadas para quem quer aprender um pouco mais sobre as técnicas. São atividades terapêuticas que ajudam também na concentração e desenvolvem diversas habilidades para os alunos.

## Tênis de Mesa

É considerado um dos esportes mais completos por desenvolver fortemente a capacidade física e mental dos seus atletas.

## Jazz

Uma modalidade de dança dinâmica e aeróbica e traz outros benefícios para a saúde. Ritmo, agilidade e rapidez de raciocínio são apenas alguns dos benefícios.

## Dança de Salão

A dança proporciona tanto condicionamento físico, flexibilidade e desenvoltura de movimentos como pode ser uma excelente terapia para nossa saúde emocional.



## Venha para sua segunda casa



### Funcional de Futebol

Técnicas novas de treinamento que visam não somente alto rendimento individual e coletivo, mas geram uma adaptação ao organismo do atleta, proporcionando um maior equilíbrio muscular e com isso um menor risco de lesões.

### Ballet

A dança é uma das atividades físicas mais completas e pode ser praticada por pessoas de todas as idades. O ballet apresenta diversos benefícios para jovens e adultos, como melhor flexibilidade, mais disciplina, auxílio na coordenação motora e ganho de resistência física.

### Shaking Body

É um estilo de dança que trabalha o corpo todo e pode ser praticada como um exercício físico, atividade de integração social ou como uma atividade de lazer, dependendo do objetivo do aluno.

## Basquete

Hoje, o basquete é um dos esportes mais populares do mundo e o Brasil é Bicampeão Mundial.

Com quadras oficiais e uma das melhores estruturas para sua prática, o basquete do TTC tem tradição e carrega em sua história dezenas de títulos de campeonatos regionais e nacional.



### Coral

O canto coral traz inúmeros benefícios, tanto no quesito consciência corporal, quanto também no social e para a educação como um todo. É um divertimento garantido para todas as idades!

### Jiu-Jitsu

Atualmente, o jiu-jitsu brasileiro é o mais difundido no mundo. Além das técnicas ensinadas na luta, também é possível aprender sobre disciplina e respeito, e desenvolver diversas habilidades que são benéficas para adultos e crianças.

### Yoga

Yoga é harmonizar o corpo com a mente, através de técnicas de respiração e meditação, utilizando exercícios de posturas corporais.

## Vôlei

O clube disponibiliza quadras para sócios de todas as idades que queiram praticar o esporte de forma casual e, também, para atletas. A equipe profissional do TTC é referência do esporte, tendo conquistado vários campeonatos.



# Venha para sua segunda casa

## Boxe

Uma luta trabalha a função cardiorrespiratória com os ensinamentos de autodefesa. Uma excelente oportunidade para quem deseja ficar em forma e quer treinos diferenciados.

## Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

## Ginástica Cerebral

Esta modalidade oferece ao cérebro novidade, variedade e desafios crescentes que tiram o cérebro da zona de conforto, fortalecendo e ampliando as redes de conexões.

## Pilates

Atividade que busca o controle muscular e a tonicidade do corpo. Alguns médicos a consideram uma forma de terapia.

## Centro de Atualização Feminina (C.A.F)

Um espaço cultural direcionado à mulher, com debates relacionados ao dia a dia, palestras e desenvolvimento acadêmico.

## Meditação

Meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como concentração, tranquilidade e foco no presente.



## Futebol

No futebol do TTC não tem como não destacar as participações da nossa equipe Dente de Leite nos campeonatos infantojuvenis da América Latina. O interclubes Dente de Leite é realizado desde 1974 e faz parte da vida de dos pequenos atletas e seus familiares.

## Judô

O judô é uma adaptação do jiu-jitsu, que tem por objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal e fortalecer o corpo, o físico e a mente de forma integrada.

## Karatê

Também conhecido como a “arte da mão vazia”, o karatê combina movimentos do corpo em funções de defesa e contra-ataque. Por demandar fluxo dos membros de todo o corpo, a atividade é considerada aeróbica e é excelente para quem quer cuidar da forma física.

## Tai chi chuan

Esta arte marcial é caracterizada por suavi-

dade, ritmo calmo e flexibilidade das posturas e movimentos, e é utilizada como uma forma de meditação em movimento.

## Kickboxing Kids

O Kickboxing pode ser descrito como uma mistura de karatê, boxe e outros exercícios aeróbicos. No caso do TTC, voltando para o público infantil. Ótima alternativa para motivar a garotada para a prática de uma atividade física diferente.

## Sauna/masculina e feminina

O TTC possui sauna a vapor e a seca, que utiliza pedras ou outro material que é aquecido. A sauna pode ser usada como terapia relaxante ou alternativa para algumas doenças circulatórias e de pele.



## Venha para sua segunda casa



### Hidroginástica

Modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante.

### Hidroginástica Especializada

Todos os benefícios da hidroginástica, mas com aulas especialmente pensadas para o aluno, com profissionais altamente qualificados.

### Corrida Aquática

É uma ótima opção para manter o condicionamento e simular, dentro da água, a corrida no asfalto. É praticamente impossível se machucar, já que não há impacto, e, como a água oferece resistência, trata-se de um excelente exercício aeróbico.

### Polo Aquático

É um desporto coletivo, semelhante ao princípio básico do handebol. Com o polo aquático, você consegue desenvolver força muscular, me-

## Natação adaptada (p/ pessoas c/ defíc. física)

Um programa de natação adaptada que possui inúmeros benefícios físicos e cognitivos a estes indivíduos. O livre movimento na água proporciona ao aluno com deficiência possibilidades de experimentar suas potencialidades necessárias para vivenciar suas limitações, de conhecer a si mesmo e quebrar barreiras.



lhorar sua velocidade, aumentar sua resistência e aperfeiçoar sua técnica, além de apresentar diversos benefícios para a saúde.

### Nado artístico

Considerado um esporte híbrido que engloba conceitos da natação, ginástica e dança, o nado artístico envolve o uso de várias habilidades por parte do atleta, como força física, arte, precisão, flexibilidade e controle de respiração, e ainda ajuda a manter a graciosidade durante as apresentações.

### Pista de Caminhada

O TTC dispõe de uma pista de caminhada para os sócios que desejam ter uma vida mais saudável. A prática da caminhada é excelente para evitar problemas cardíacos e para manutenção ou perda de peso.

## Natação

A natação é conhecida por ser um esporte que trabalha diversas partes do corpo. De baixo impacto, evita lesões, além de auxiliar no desenvolvimento de novas habilidades desde criança. O TTC é conhecido pela sua piscina olímpica, que proporciona o melhor treinamento para aqueles que pretendem se tornar atletas profissionais ou que praticam a modalidade para manter uma vida saudável.



## Venha para sua segunda casa

### Sinuca

A sinuca é um esporte que, por não exigir muita força, pode ser praticada por pessoas de várias idades. Por se tratar também de uma atividade física moderada, é adequada tanto a homens quanto a mulheres.

### Bares, quiosques e restaurantes

O clube conta com diversas opções de bares, quiosques e restaurantes localizados em seu interior, com ofertas de vários tipos de alimentação, bebida e diversão.

### Salão de festa para eventos

- 15 anos
- Casamento
- Bodas de Ouro
- Bodas de prata
- Eventos corporativos

O Tijuca Tênis Clube oferece espaços para a realização de eventos de todos os tipos, desde festas para família e amigos até eventos corporativos.

Contamos com cerimonial, organização, decoração, buffet e toda estrutura para sua festa

Seja você também um convidado.

CONTATO:

Tel: 3294-9339 / 3238-0898 / 3294-9429

### Ginástica Artística

A ginástica artística é um esporte composto por um conjunto de movimentos que exigem precisão e combinam força, flexibilidade, agilidade, elasticidade, coordenação motora e equilíbrio.

No TTC, a prática da ginástica artística para adultos e crianças.



Temos também um parquinho para você chamar de seu



### Um local para diversão de seu filho

O Tijuca também conta com um parquinho recreativo para crianças de até sete anos de idades, com diversas opções de atividades.





## Escola de Educação Infantil Prof. Grande Benemérito Hildo Magno da Silva

A escolinha de recreação do TTC fez e faz parte da vida de muitos sócios e sócias espalhados pela Tijuca. Com muitos anos de tradição, a escola sempre teve o objetivo de auxiliar na formação da educação infantil das crianças e com toda segurança. Além das aulas, os pequenos alunos têm aulas de inglês e psicomotricidade duas vezes por semana. Alunos do turno integral contam ainda com atividades como ballet, natação e futebol. Por ser uma escola localizada

no clube, os alunos aproveitam todo o espaço para sua vivência e aprendizado com as atividades que o TTC oferece, mostrando também contato com a natureza e outras crianças em um local agradável e familiar, sem que os responsáveis se preocupem, já que a escola conta com profissionais altamente qualificados da área.

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



Tijuca Tênis Clube

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





## 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 a 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:

Favor confirmar os horários no site ou nos departamentos.





## Ouvidoria

### Juntos vamos melhorar ainda mais!

**S**ugestões, reivindicações e elogios devem ser encaminhados para a Ouvidoria, que é um espaço para que o associado ou associada possa recorrer para a solução de um problema quando todos os outros departamentos falharem na tratativa de alguma situação.

A criação desse tipo de canal deve ser vista pelo público do TTC como uma ferramenta para aprimorar nosso atendimento e serviços.

A ouvidoria tem um papel muito importante dentro do Clube. É através dela que podemos identificar nossos pontos fortes e onde estamos precisando melhorar.

#### Como funciona uma ouvidoria?

Funciona com o serviço de apoio ao associado os canais de acesso estão abertos via e-mail, telefone ou até mesmo pessoalmente.

A ouvidoria recebe as reclamações, problemas e solicitações, e então as encaminha para os setores responsáveis, que devem acompanhar de perto a resolução do caso. Deve ser um espaço completamente aberto para que nossos

associados e associadas sintam-se confortáveis para reivindicar, denunciar, sugerir ou elogiar.

A ouvidoria precisa ser um departamento que preza pela neutralidade. Antes de qualquer conclusão, é preciso identificar o problema e a sua raiz, para então propor não apenas a solução, mas também evitar que se repita.

A ouvidoria deve ter liberdade de trabalho para apurar e encaminhar os problemas de forma adequada. A liberdade para agir de maneira isenta possibilita levantar os problemas a fundo, descobrir o que deu errado e, ainda assim, apontar soluções e melhorias.

Qualquer área que lide com reclamações e insatisfações precisa ter eficiência na sua resolução. Por isso, o setor de ouvidoria precisa apresentar resultados e não apenas soluções para cada caso acarretados por reclamações e insatisfação de clientes também são reflexos de um serviço de ouvidoria bem estruturado.

**Roberto Salvatore**  
Ouvidor do Tijuca Tênis Clube  
[ouvidoria@tjucatenis.com.br](mailto:ouvidoria@tjucatenis.com.br)



TIJUCA TÊNIS CLUBE

## Cultural

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

### Teatro Henriqueta Brieba

Sábados e domingos – 17:30h

05, 06, 12 e 13/03 – Três Porquinhos



19, 20, 26 e 27/03 –

**Deu a Louca na Cinderela**

Ingressos: R\$ 50,00 – Meia: R\$ 25,00 – Sócios: R\$ 20,00





Programação de Março

TIJUCA TÊNIS CLUBE

# Social

**Venha se divertir em nosso Clube Cidade**

## Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

04/03 – Tuca Maia

11/03 – Harmonia do Rio

18/03 – Enio Baronne

25/03 – Marcelo Daff

## Tarde de Samba

16h – 2º andar

19/03 – Samba Enredo

## Tarde Dançante

Terças-feiras – 16 às 20h – 2º andar. R\$ 40,00 não sócios e R\$ 25,00 sócios

## Dançando na Terça

08/03 – Banda Alto Astral

15/03 – Banda Rio Postal

22/03 – Banda Estação do Rio

29/3 – Banda Commander

## Almoço musical

13/03 – 12 às 17h – 2º andar