



Ano VII – nº 114  
Agosto e Setembro de 2024

# REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE



# Pai! Presença, Amor Incondicional



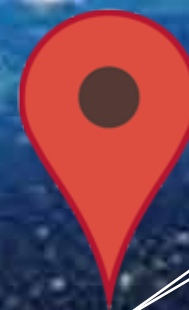


## Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M<sup>2</sup>**

de lazer, esporte, cultura,  
gastronomia e o dia inteiro de boa  
música de nossa Rádio Cajuti

- 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

## 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 Esportes Terrestres

Antonio Augusto do Amaral Ribeiro

#### Vice-Pres. de Finanças

Gilberto Carneiro da Silveira

#### Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

#### Vice-Pres. Social

Marco Antônio Pimentel Freitas

#### Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

#### Vice-Pres. de Administração

Cícero Tupiara da Costa Lima

#### Vice-Pres. Cultural

Alcir da Silva Sampaio

#### Vice-Pres. de Interesses Internos

Sergio Luiz Evangelista

#### Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

#### Vice-Pres. de Patrimônio

Mário Lúcio Pontes Bastos

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

Marcio Borzino Cordeiro

#### Vice-Pres. de Tênis

Ricardo Paoli Gustafson

## MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

#### Coordenador de marketing

Ewerthon Pires Claudino

#### Conteúdo

Janaína Cairo de Oliveira

Endereço: Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar  
Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ  
CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9344

Ouvidor: Pedro Henrique Marques da Silva  
ouvidoria@tjucatenis.com.br

## REVISTA

### EXPEDIENTE

#### Jornalista responsável

Wellington Pereira – RP 17445

#### Reportagem e Redação

Anelize Kosinski de Avila

#### Fotos

Wellington dos Santos Pereira e Bing site

#### Projeto Gráfico, Projeto Editorial

WSSstones Design & Comunicação

Distribuição/revista: formato digital no site ou  
Instagram do Tijuca Tênis Clube.

\* Quando Revista em formato físico

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

# Índice

## ESPECIAL

Dia dos pais

Editorial da filha do presidente 6

Presença, Amor Incondicional 8

## DESENVOLVIMENTO

CBC/CBI

Fazendo do TTC um Clube campeão 36

## ORGULHO DE SER DO TTC

Polo, amor e paixão

O TTC tá acima de tudoooo! 40

## SAÚDE

Suplementação Esportiva

Benefícios para sua saúde e melhorias em  
sua rotina de treinos 48

## VENHA PARA O TTC!

São mais de 50 atividades esperando  
por você e família. 52

## EQUILÍBRIO

Respire com seu silêncio 64

## NOVIDADES

E o TTC segue conquistando títulos. 68

## Capa





## Pai, gratidão pela mulher que sou hoje, parabéns pelo seu dia!

Neste mês dos pais, ocupo interinamente este espaço para desejar uma chuva de bênçãos para o meu pai, comigo na foto por ocasião do aniversário de 109 anos do Tijuca Tênis Clube, que é sua grande paixão.

Meu pai, que muitos tratam carinhosamente como tio Hildo, me ensinou a amar esse clube gigante, que a gente frequenta como sócios há 51 anos. Que é uma segunda casa. E que tem o nome do meu irmão no campo maior: Sandro Menezes Magno da Silva. Onde meu pai vem dando seu melhor há umas quatro décadas, sempre pensando nos associados. Nos últimos seis anos, como presidente desse Clube Cidade.

Meu pai me ensinou a gostar de música, a gostar de música brasileira, de sambas de qualidade, principalmente a gostar de Chico Buarque. E da grande paixão nacional que é o carnaval na

avenida. Nos emocionamos muito desfilando pelo Salgueiro, que passou a ser minha escola de samba do coração.

Na preparação para a vida, meu pai me ensinou que, como mulher, não deveria nunca depender de homem nenhum, e que buscasse minhas conquistas pelos estudos e pelo trabalho de forma honrosa. Hoje sou grata por ser jornalista e escritora. E fiz com que minha filha aos 18 anos, morando do outro lado do mundo, buscasse sua independência com os mesmos valores ensinados por seu avô.

Meu pai me ensinou a ser botafoguense. Me ensinou a ter paixão pela vida.

Agradeço pela alegria de estarmos juntos mais um ano, vivendo esse amor incondicional de pai e filha.

Que todos tenham um lindo dia dos pais, cheio de amor e alegria.

E como diz meu pai, um beijo no coração de vocês.



**Hildo Magno da Silva**  
Presidente do Tijuca Tênis Clube  
e sua filha Simone Menezes  
Magno da Silva



Participar ativamente da vida dos filhos, e estar disponível para ouvir, brincar e compartilhar momentos importantes cria laços fortes e memoráveis.

## Presença, Amor Incondicional

**S**er pai é uma das jornadas mais profundas e transformadoras que um homem pode experimentar. É uma responsabilidade que vai além da biologia, envolvendo amor incondicional, sacrifício e crescimento pessoal. A paternidade é um papel multifacetado que abrange a orientação, o apoio emocional e a modelagem de caráter.

Os pais são, também, encorajadores dos filhos. Quando presentes, eles oferecem suporte inabalável, celebrando as conquistas e oferecendo conforto nas derrotas. Esse encorajamento constante ajuda a construir a autoestima e a resiliência dos filhos, capacitando-os a enfrentar os desafios com confiança.

O segundo domingo de agosto é considerado uma data especial para homenagear esses caras que desempenham um papel fundamental em nossas vidas. Para

os pais de atletas, essa celebração ganha um significado ainda mais profundo, refletindo não apenas o amor e o carinho, mas também o compromisso, a dedicação e a disciplina que eles demonstram tanto na esfera de vida pessoal quanto esportiva. Pais de atletas são, também, exemplos vivos de determinação e perseverança. Eles mostram aos filhos que, com esforço e dedicação, é possível alcançar metas e superar desafios.

No Tijuca Tênis Clube, através do esporte, muitos pais participam ativamente da vida dos filhos, seja levando-os para assistir às competições, treinando juntos ou simplesmente compartilhando histórias e experiências esportivas. Assim, os pais dos atletas criam momentos especiais de conexão com sua prole. E essas atividades não apenas promovem a saúde e o bem-estar, mas também estreitam os vínculos afetivos.



## Fábio pai do Tadeu

“Na verdade, ter a oportunidade de acompanhar meu filho e vê-lo se desenvolver é um pouco nostálgico pra mim. Nostalgia no sentido de que, antigamente, no tempo de nossos pais, se tinha mais proximidade entre as pessoas, principalmente no seio familiar. Dentro dessa modernidade que vivemos, de tantos avanços tecnológicos que tendem a reter cada vez mais a atenção de nossos filhos (internet, jogos, redes sociais, etc), ter esse momento próximo que nos possibilita conversar, trocar olhares e sorrisos, e tudo isso dentro do clube onde passei minha infância, é um “mimo” pro meu coração pois acho raro ter essa interação. Valorizo muito cada segundo com meu filho dentro do Tijuca e quero poder desfrutar dessa sensação maravilhosa e confortante por muito tempo!”

NATAÇÃO ADAPTADA







## Sérgio pai do Conrado

“**A**companho o Conrado em todas as atividades esportivas e terapêuticas, ele tem síndrome de down e faz estimulação desde de bebê. A principal razão de acompanhá-lo, embora trabalhe muito, é passar confiança e amor. Não deixando somente na responsabilidade da mãe. Ele tem um irmão de 31 anos que participa também do dia a dia dele. A ideia da família é que todos contribuam para o seu desenvolvimen-

NATAÇÃO ADAPTADA



## Leonardo pai da Luiza

“Entendo que um bom pai tem que ser presente na vida dos seus filhos. Como muitos, sempre incentivei minha filha a praticar atividades físicas. Independente da modalidade, motivando, assistindo, levando aos treinos quando possível. Vejo que, desta forma, podemos ter uma conexão mais forte entre pai e filha, assim como o meu pai fez comigo na minha infância. Também tento mostrar pra ela os benefícios da prática do esporte, para ser uma pessoa mais ativa, disciplinada e saudável. Hoje a Luiza faz aulas de natação no TTC, mas também utilizamos as dependências do clube para jogar vôlei, basquete, futebol, corrida etc.”

NATAÇÃO







## Cyro

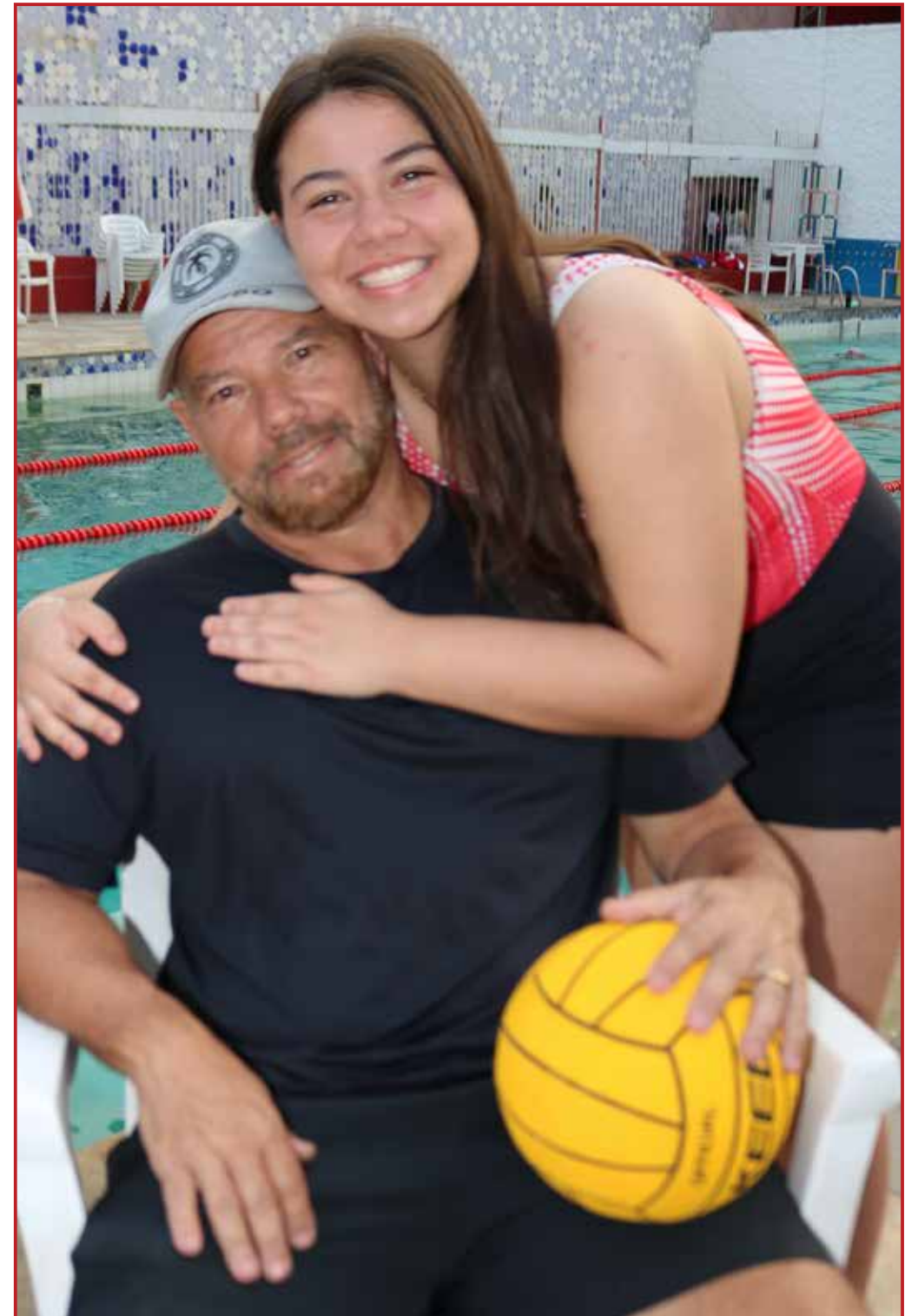
pai do Carlos Gael

“Felizmente, ou infelizmente, a educação dos tempos atuais é muito diferente da que eu tive. O estilo que eu vivi foi muito mais rígido e de impacto do que atualmente. Hoje a gente conversa muito e tenta chegar a um denominador comum, dando muita voz às crianças. O esporte é um caminho em que a linguagem fica igual, porque os caminhos da vitória são comuns e no esporte a gente tem que treinar muito para chegar a qualquer lugar, não tem atalhos. Na vida, a gente como pai, consegue dar alguns atalhos para os nossos filhos, mas na prática esportiva só tem treino, muito treino e ajustar o que precisa para poder alcançar os objetivos.”

## Luiz Jr. pai da Luma

“ Com o acompanhamento na atividade esportiva, além de conhecer mais ainda a filha, e estar presente nas vitórias e derrotas (êxitos e fracassos), fica muito mais fácil de lidar com isso vida real, além de ver o esforço diário para conseguir os objetivos juntos. Isso para mim é realmente uma modernidade na educação da minha filha .

POLO AQUÁTICO







## Davi

pai da Yasmim

“É muito legal hoje, eu como pai, poder acompanhar minha filha Yasmin no clube, um prazer muito grande porque eu tenho uma vivência no clube desde que nasci. Sou sócio de um clube aqui no Rio relacionado ao futebol, o Vasco da Gama, há 49 anos. Só que lá se perdeu muito da vida social e, há uns cinco anos, eu me associei ao Tijuca, porque eu sabia que aqui tudo era muito intenso e eu queria buscar para minha filha essa pegada, da gente ter essa vida de clube, que eu tive na infância e na juventude. É um prazer muito grande ver seu filho se desenvolver através do esporte, que traz lições importantes na vida, como você aprender a perder, principalmente em relação ao tênis que ela pratica no Tijuca, que é o esporte nativo do clube. É o esporte de quem perde menos, e isso te ensina muito na vida, porque você aprende a perder. Ganhar é fácil, mas perder é muito difícil, e o tênis traz essa experiência. Sem contar que é um esporte bem interessante, relacionado à prática mesmo, pois mexe com o corpo, mexe com a mente, com o físico, acaba puxando todos esses aspectos do desenvolvimento cognitivo da criança e social. E a gente faz aulas juntos, isso é mais legal ainda. Yasmin também participa de outras ações no clube, ela ama o teatro, faz vôlei, já fez natação. E isso agrega muito!

TÊNIS



## Lúcio pai da Maria

“Ser pai também é compartilhar o gesto do amor em todos os momentos da vida, principalmente quando se tem a alegria de poder acompanhar os filhos em suas atividades. Eu acredito que a vida é feita de ciclos. E estamos constantemente nos modernizando, mesmo que em alguns momentos, isto pareça uma volta ao passado. E aqui vai o meu exemplo: até o início de 2020, o meu “moderno”, era priorizar o trabalho, trabalhar até tarde e ter pouco tempo para vivenciar as atividades da família. Após os impactos iniciais da pandemia, percebi que o “moderno” era equilibrar o tempo dedicado ao trabalho, com o dedicado à família. E uma das maneiras que encontrei de dedicar mais tempo à minha filha, especificamente, foi acompanhando-a nas aulas de tênis, e até me envolvendo e começando a praticar este esporte que sempre admirei, mas nunca tive a oportunidade de praticar. Hoje em dia, além de jogar umas duas horas por semana com ela, ainda passamos tempo juntos em casa assistindo e comentando sobre jogos ou equipamentos. Posso afirmar que, sem dúvidas, o tênis nos aproximou muito mais.

TÊNIS







Especial

## Marquinho pai da Júlia

“A paternidade nos mostra um lado maravilhoso da vida. Do amor incondicional por aquele bebê que nasce indefeso até o amar as atitudes mais insanas de um adolescente. Ser pai de uma atleta é compartilhar momentos únicos de alegria nas conquistas e de decepção nas derrotas. Mas, acima de tudo, me sinto muito privilegiado em desfrutar junto com ela momentos inesquecíveis que ficarão para sempre guardados nos nossos corações. O apoio dos pais é, e sempre será, significativo demais na vida de todos os atletas de alto rendimento, estar junto deles em todos os treinos, jogos e competições é uma difícil missão. Mas muito prazerosa. É muito amor envolvido.

## Gustavo pai do Thiago

“A educação de nossos pequenos é o maior legado que podemos deixar para sua construção como futuros cidadãos. E acompanhar de perto esse processo é algo que nós, como pais, temos o dever e muito mais do que isso, o prazer de acompanhar. O esporte não só os faz fortes fisicamente, mas também proporciona uma série de experiências que forjam o caráter e os ensina a enfrentar a vida. Desde 2018, acompanho meu filho no basquete do Tijuca, desde seu início na escolinha, com o professor Leandro (atual técnico do sub 16) até os tempos atuais, em que representa o clube na categoria Sub12, com o técnico Dudu, técnico esse que desenvolve um trabalho excepcional com as crianças de 11, 12 e 13 anos.

BASQUETE







## Daniel

pai da Emília

“Sempre sou eu que estou acompanhando a minha filha no clube, em todos os esportes que ela fez. Já foi do judô, natação, vôlei, e sempre estive ao lado dela. Isso é parte da nossa realidade como família. No nosso caso, a mãe dela tinha mais tarefas profissionais, e eu sou muito paizão, apegado à minha filha, fui eu que levei para creche, todos os dias, e continuei com a mesma rotina. Eu tinha mais flexibilidade de horário, mas eu fui porque eu queria. Estar perto, estimular ela nas competições, a ponto de eu virar atleta do clube também. Hoje, também estou no judô. Uma satisfação de ver ela crescer, ficar autônoma, se desenvolver como atleta, como pessoa. Atualmente, ela compete pelo clube, o que mostra o crescimento e o amadurecimento dela. A rotina de treino da Emília hoje faz com que a gente se sinta seguro dentro do TTC, de deixar ela mais a vontade, ir treinar sem eu estar em cima. Não sou eu quem estou decidindo. Tudo o que ela faz foi ela que escolheu. Eu sou um espectador privilegiado, sempre torcendo e dando apoio.”

JUDÔ

## Murali pai do Rhavi

“Nós amamos o clube, é como se fosse extensão da nossa casa. As amizades são tão amorosas que vários atletas amigos do clube, hoje, passam dias em nossa casa e vice-versa. Sem falar nas viagens e festas de aniversários, passeios e praias. E essa convivência saudável surgiu no TTC, onde nós pais tentamos alimentar e nutrir essa amizade maravilhosa dessas crianças, sem falar dos encontros no campos, quadras e piscinas.

Mas o Dente de Leite é a menina dos nossos olhos, vibramos, torcemos e até torcemos para o time adversário, sem falar também nas lágrimas de tristeza quando perdemos, parece que é a seleção brasileira jogando. E na alegria, quando ele marca um gol ou ganhamos mesmo que seja de uns dos amigos, vem a resenha e tudo passa, começa a zuação e as brincadeiras. Como é importante para nós termos esse espaços de convivências e profundidade amizades! Não esquecendo das minhas experiências como patrono no Dente de Leite, estar no campo com ele é incrível, uma sensação indescritível. Ver que um dia eles poderão proporcionar isso também para os meus netos.

DENTE DE LEITE







## Fábio pai da Luiza

“**A**credito que, pela disponibilidade que tenho no trabalho e a vontade de estar presente no dia a dia, o fato de acompanhar a rotina da Luiza de certa forma fortalece a memória afetiva que ela terá no futuro. A desconstrução do estereótipo de educação exclusivamente pela mãe se revelou na pandemia, onde muitas vezes as mães se mantiveram empregadas e os pais não conseguiram se manter nos empregos. Com isso, se depararam com afazeres domésticos, bem como foram inseridos em atividades ligadas aos filhos. Atualmente, é natural vermos nas ruas Pais empurrando carrinhos de bebê e levando os filhos de bicicleta para o colégio. Essa desconstrução induzida traz benefícios para ambos, pois essa fase transitória para adolescência é muito rápida e certamente depois, com a independência dos filhos, é natural que esses momentos se tornem mais raros. Então no meu caso, sendo um profissional com flexibilidade de horário (advogado), consigo levar minha filha no Ballet do TTC, 2 vezes na semana e aproveito para malhar ou nadar, e depois a deixo direto no colégio, ajudando minha esposa. Enfim, fico feliz

BALÉ

## Gabriel

pai do Bento

“É muito mais comum você ver um pai sendo super carinhoso e amoroso com suas filhas, e já com os filhos um comportamento mais contido na hora de demonstrar amor. Mas o que é o amor? Acredito que eu como homem, preciso demonstrar e verbalizar o meu sentimento pelo meu filho, para ajudar a construir um ser humano que possa ser capaz de entender que amar não é só dizer “eu te amo”, mas sim através de nossas atitudes no dia a dia, ensinando a ouvir, a ser acolhedor, a se comunicar de forma educada e poder respeitar a todos.

CAPOEIRA

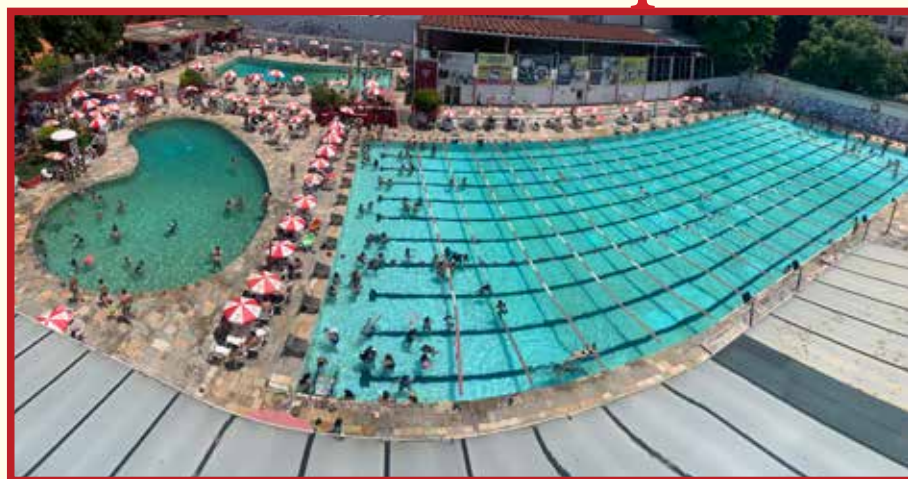




## Desenvolvimento

# CBC/CBI

## Fazendo do TTC um Clube campeão



O cenário esportivo no Brasil é rico e diversificado, com uma paixão efervescente por diversas modalidades esportivas. O país do futebol é também do judô, do vôlei, do basquete, do nado, entre outros. Em meio a este contexto, precisamos reconhecer que o Tijuca Tênis Clube é uma das instituições esportivas mais tradicionais e respeitadas do nosso país, e oferece uma lista diversa de atividades, atendendo a diferentes perfis de atletas, desde iniciantes até profissionais.

O Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) tem um impacto muito significativo no desenvolvimento, crescimento e modernização do esporte do Tijuca Tênis Clube.

A excelência dos resultados conquistados pelo Vermelho e Branco reflete o empenho dos atletas, amparados por investimentos das próprias famílias, no que diz respeito à tempo, dedicação e questões financeiras, de seus técnicos



e professores, e também pelo suporte do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), anteriormente conhecido como Comitê Brasileiro Interclubes (CBI). Essa instituição desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e fortalecimento dos clubes esportivos brasileiros, de uma forma geral, e sobretudo no TTC, desde a formação de atletas até a promoção da inclusão social e o crescimento econômico e de infraestrutura.

Como um filiado pleno, o Tijuca tem 37 esportes ativos junto ao CBC, totalizando 845 atletas cadastrados. O impacto desses números torna-se muito significativo a partir da perspectiva do desenvolvimento desses talentos. Pois, através de programas de apoio e in-

centivo, o CBC possibilita que o clube ofereça condições ideais para o crescimento desses esportistas. Isso inclui investimentos em infraestrutura, equipamentos e treinamentos de qualidade. Esse apoio permite ao TTC identificar e nutrir talentos promissores, oferecendo a estes atletas a oportunidade de competir em níveis mais altos e, eventualmente, representar o Brasil em competições internacionais. Sem esse aporte, muitas joias poderiam passar despercebidas, limitando o potencial esportivo do nosso Gigante da Conde de Bonfim.

### Infraestrutura e Equipamentos

A melhoria da infraestrutura é um dos aspectos mais visíveis da contri-



## Desenvolvimento

buição do CBC. Muitos clubes, especialmente aqueles em regiões menos favorecidas, enfrentam desafios significativos para manter instalações adequadas e seguras para a prática esportiva. O CBC destina recursos para a construção, renovação e manutenção de instalações esportivas, garantindo que as agremiações tenham condições de oferecer atividades de qualidade.

Nas dependências do TTC, exemplos disso podem ser vistos nos processos de aquisição do sistema de filtragem e aquecimento para piscina, do piso emborrachado para academia, do piso esportivo flutuante para quadra e piso modular para quadra indoor. Também foi possível a aquisição de materiais e equipamentos para tênis, basquete, vôlei, pólo aquático, nado sincronizado, para aquático, academia, materiais e equipamentos eletrônicos. A aquisição de tabela de basquete com acionamento elétrico/hidráulico completo também foi realizada por meio dos editais do CBC.

Dessa forma, com o incremento de equipamentos modernos, o apoio do CBC permite que atletas treinem com materiais de última geração, o que é crucial para o desenvolvimento de suas habilidades e a prevenção de lesões.

### Formação de Técnicos e Profissionais

Além de focar nos atletas, o CBC também investe na formação e capa-

citação de técnicos, treinadores e outros profissionais do esporte, no eixo de Recursos Humanos. A qualidade do treinamento e a competência dos mestres são fundamentais para o sucesso de seus aprendizes. Através de cursos, workshops e seminários, o CBC contribui para o aprimoramento dos profissionais envolvidos no Tijuca, elevando o padrão técnico e administrativo da nossa instituição.

Mas não é só nos espaços esportivos que o suporte do comitê está presente. Ele apoia o clube na profissionalização de sua gestão, promovendo, constantemente, boas práticas de governança e transparência. Sabemos que clubes bem geridos são mais eficientes na utilização de recursos, mais atrativos para patrocinadores e parceiros e capazes de oferecer melhores serviços aos seus associados e atletas. A capacitação em gestão esportiva oferecida pelo CBC contribui para a sustentabilidade e o crescimento do TTC a longo prazo.

### Fomento à Competição

Nossos tijucanos e tijucanas despontam em muitos pódios, tanto em nível nacional quanto internacional. Aqui no Brasil, o CBC organiza e apoia competições interclubes, o nosso querido CBI, criando oportunidades para que atletas de diferentes regiões e níveis de habilidade se encontrem e se desafiem. Quantas emoções temos vivido recen-



temente, nas dependências do nosso TTC, não é mesmo? Essas competições são essenciais para o desenvolvimento esportivo, proporcionando experiência competitiva e exposição a diferentes estilos de jogo e estratégias. O intercâmbio de conhecimento e a rivalidade saudável entre clubes elevam o nível do esporte em diferentes esferas.

Ao desempenhar suas funções de apoio e incentivo ao Tijuca Tênis Clube e aos demais clubes brasileiros, o Comitê contribui de maneira significativa para o desenvolvimento do es-

porte no nosso país. A formação de atletas, a melhoria da infraestrutura, a promoção da inclusão social, a capacitação de profissionais, o fortalecimento institucional, o impacto econômico e o fomento à competição são apenas alguns dos muitos benefícios proporcionados pelo CBC. São esses investimentos que estão potencializando o futuro do esporte do Tijuca no cenário brasileiro, garantindo que o clube continue a produzir talentos, promover a saúde e o bem-estar dos nossos talentos. Avante, Tijuca!



# Polo, amor e paixões

## O TTC tá acima de tudoooo!

Uma história enraizada no Tijuca. De infância, juventude e desenvolvimento pessoal. Nosso Orgulho de Ser TTC desta edição conversa com um tijucano de corpo, alma e coração! Um integrante do Tijuca Raça! Cyro Coelho, pai do Carlos Gael e do Cyro Wojcikiewicz, jogador de polo aquático do TTC nos masters, esbanja uma alegria infinita por ter esse vínculo de clube, de família e no esporte.

Nascido na geração dos anos 80, chegou ao clube em 1992, aos doze anos de idade, conduzido por seu pai, seu Cyro Carlos Dias Coelho. Veio para integrar a equipe de atletas do Vermelho e Branco, como exímio nadador. De lá para cá, a história foi sendo escrita com muito treino, esforço e emoção. Valores que passaram para outras gerações e seguem reverberando nas piscinas do TTC.

A determinação no esporte e a sintonia imediata com o Tijuca Tênis Clube foram pilares fundamentais para a trajetória de Cyro Coelho, um tijucano apaixonado dentro e fora das piscinas do Vermelho e Branco.

**RTTC: O Tijuca é um Clube Gigante e isso é devido ao trânsito de famílias por gerações em todos os seus circuitos. Com base nisso, nos fale de sua trajetória no clube e a escolha pelo Polo Aquático?**

**Cyro:** Eu morava com minha família na Ilha do Governador e lá eu nadava no Jequiá Iate Clube, e era um excelente nadador. Mas, em um certo momen-





# Orgulho de ser do TTC

to, não estava mais querendo nadar, queria estudar, então meu pai (ex-jogador de polo aquático da Escola Naval e seleção carioca) decidiu que iríamos morar na Tijuca para que eu pudesse jogar polo aquático como ele fez. Nunca fui muito chegado ao futebol, me considerava um perna de pau, e logo me identifiquei muito com o polo, me fazendo ser torcedor e jogador do Tijuca Tênis Clube. Quando vi aquela equipe, os uniformes, me apaixonei, minha primeira emoção de clube. Até porque, na minha época, todos torciam muito por times de futebol e eu nem ligava. Isso tudo começou em 1992, quando fiz meus 12 anos de idade. Desde então, sempre fui e sempre serei Tijuca!

**RTTC: Nosso Parque aquático carrega em sua história talentos de várias épocas e grandes participações em premiações. Quais as suas conquistas nas águas do TTC e fora dela?**

**Cyro:** Tive a grande honra de jogar com grandes eméritos de polo aquático do clube, em todo meu tempo no TTC, sendo um grande sonho para mim ser como eles. Ganhei muitos estaduais, sub 12, sub 14, sub 16, sub 18. Também fui campeão brasileiro. Jogos épicos, decididos no último minuto. Fui diversas vezes artilheiro de competições. Sempre treinei muito e fui homenageado diversas vezes como melhor

“**Lembro ainda do primeiro dinheirinho que eu ganhei do Tijuca, uma ajuda de custo. Comprei uma sandália de velcro. Jamais esquecerei!**”

do meu esporte nos “Melhores do Ano” em polo aquático, mesmo tendo uma concorrência tremenda na época. E na vida pessoal, foram muitos momentos. Os meus grandes amores, namoradas, primeiro beijo, a primeira boate-matine, tudo aconteceu no Tijuca. Lembro ainda do primeiro dinheirinho que eu ganhei do Tijuca, uma ajuda de custo. Comprei uma sandália de velcro. Jamais esquecerei! O clube que você ama, que você defende, demonstrar que eu tinha valor. Inesquecível!

**RTTC: O Polo Aquático é um esporte de equipes. Fale de como essa experiência de trabalho em grupo, com conflitos e conquistas, foi importante para sua vida pessoal.**

**Cyro:** No polo aquático do TTC foi onde eu realizei minhas grandes amizades, que hoje perduram por toda a



Campeão estadual 1992: times 1980 (primeira foto) e 1978 (segunda foto)



# Orgulho de ser do TTTC

minha vida. Padrinho de casamento, padrinho dos meus filhos, clientes em meus negócios, amizades que o vínculo esportivo cria e que são inseparáveis, mesmo com muitos anos e distância. Agradeço muito o TTC por ter esse esporte que amo tanto e por tudo que ele pode me proporcionar.

**RTTC: Qual foi o maior desafio que você enfrentou na sua rotina esportiva, enquanto atleta do TTC? E qual a importância da preparação mental para superar essas questões importantes dentro do esporte?**

**Cyro:** O polo aquático é dito como o esporte mais difícil coletivamente do mundo, e o segundo mais violento. Acredito que ter frieza para aguentar tantos “caldos” e estar fora do seu habitat natural tornam o jogador de polo aquático um ser diferenciado. É um jogo longo e muito cansativo, fazendo com que a preparação física seja de extrema importância. Hoje, com meus 44 anos e 200 kg, só consigo ser a pessoa ativa e ter disposição graças a anos e anos de muito treino e preparo mental para aguentar a vida adulta. O esporte, como meu avô paterno falava, é o prelúdio da vida adulta: se você faz seu esporte com bastante afinco, você, quando estiver em seu emprego, usará essa determinação para vencer em seus desafios. Com relação a preparação mental, é um esporte que você não

“**Acredito que ter frieza para aguentar tantos “caldos” e estar fora do seu habitat natural tornam o jogador de polo aquático um ser diferenciado.**”

pode deixar o desânimo tomar conta. Como exemplo, um gol perdido não pode abalar você, porque daqui a 30 segundos seu time vai estar atacando de novo, e precisa se recuperar logo para enfim fazer o gol e ajudar a equipe. Eu sempre fui o homem da conclusão ao gol e tinha amigos e companheiros de time que treinavam muito comigo para sempre fazer aquele passe perfeito para mim, o mínimo que podia fazer é sempre dedicar os gols a eles.

**RTTC: Quais conselhos você daria para jovens atletas tijuicanos que estão começando agora?**

**Cyro:** Tenho o prazer de treinar nos dias de hoje no Tijuca na categoria Masters, em que posso jogar contra e a favor das novas gerações de atletas de polo do TTC. Lá, faço de tudo para



Campeão Brasileiro júnior 1995: time 1977



## Orgulho de ser do TTC



passar minhas experiências e virtudes (como gol de inglesa) para todos que treinam comigo. Acredito que a geração atual tem muita informação via internet do polo aquático, mas aproveitam pouco para esse fim, e acabam usando a internet mais como lazer, polígio muito isso a eles. Na minha época, ver um jogo de polo aquático era algo quase impossível.

**RTTC: Nossa revista celebra o mês de comemoração do dia dos pais. Qual é a sua mensagem para os pais que, como você, vivem a emoção de poder viver com seu filho a mesma atividade na piscina?**

**Cyro:** Tenho dois filhos, e consegui que ambos jogassem polo aquático, com diferença de 11 anos para cada um. Ainda não consegui fazer eles jogarem juntos, e comigo, no TTC, mas é

um projeto que tenho em mente e vou conseguir fazê-lo um dia. Esse ano, tive o privilégio de não só treinar com meu filho mais novo, mas sim jogar junto um campeonato. Esse foi e será sempre o melhor presente que ganhei esse ano. Espero que todos que tenham seus filhos no mesmo esporte consigam jogar com seus filhos, é uma emoção inenarrável em palavras. Amo o TTC, meu pai jogou polo no Tijuca, eu joguei polo aqui, meus filhos jogaram polo no TTC e, com certeza, meus netos e descendentes irão jogar no Gigante Vermelho e Branco.

# Tá esperando o que para fazer parte de nosso Clube Cidade?



Tijuca Tênis Clube



Saúde

# Suplementação Esportiva



## Benefícios para sua saúde e melhorias em sua rotina de treinos

Estudos científicos apontam qual o papel dos suplementos na performance atlética, bem como a importância da orientação e acompanhamento feito por especialistas da área da saúde.

**C**afeína, glutamina, creatina e Whey Protein. Certamente você conhece ou pelo menos ouviu falar de alguma dessas substâncias tão populares na atualidade. O uso de suplementos alimentares, especialmente no contexto do esporte, tem sido amplamente estudado por diversos pesquisadores ao redor do mundo. Isso porque é fundamental o

entendimento dos efeitos, benefícios e potenciais riscos associados.

Em geral, esses compostos são amplamente utilizados por atletas para melhorar o desempenho nas atividades e, também, apoiar a recuperação de rotinas de alto rendimento. Vale lembrar: cada um desses suplementos tem propriedades únicas e oferecem diversos benefícios quando usados de forma adequada, com supervisão especializada.

De acordo com a Revista Britânica de Medicina do Esporte (BJSM), a escolha de suplementação deve ser baseada na observação de profissionais de saúde e também dos consumidores, de acordo com as necessidades individuais de cada atleta. Melhorar a saúde e o desempenho esportivo estão entre os principais objetivos da administração de suplementos. Vamos conhecer um pouco mais sobre cada um deles? ▶

## Cafeína

A cafeína, queridinha de muita gente hoje em dia, é um estimulante natural encontrado no café, chá, e algumas bebidas energéticas. É conhecida por seus efeitos no aumento da atenção e na redução da fadiga. Seus principais benefícios incluem o aumento do desempenho físico, já que ela pode melhorar a performance em atividades físicas ao estimular o sistema nervoso central, aumentando a concentração e a energia; a melhoria da capacidade cognitiva, uma vez que auxilia na manutenção do estado de alerta e melhora a capacidade de foco e atenção; a redução da percepção de esforço, pois pode ajudar a diminuir a sensação de cansaço, permitindo maior intensidade e duração nos treinos.

No entanto, o consumo excessivo de cafeína pode levar a efeitos adversos, como insônia, aumento da frequência cardíaca e ansiedade. A dosagem recomendada varia de pessoa para pessoa, mas os especialistas aconselham não exceder 400 mg por dia para adultos.

## Glutamina

Outro suplemento importante no dia-a-dia dos atletas é a glutamina, um aminoácido abundante nos tecidos

musculares e que desempenha vários papéis vitais no corpo. Ela auxilia na reparação e recuperação dos músculos após exercícios intensos. É essencial para a manutenção da função imunológica, especialmente em períodos de estresse físico, e ainda contribui para a integridade da mucosa intestinal, ajudando a prevenir permeabilidade intestinal e doenças gastrointestinais.

Por isso, a suplementação de glutamina é comum entre atletas e praticantes de atividades físicas intensas, com o objetivo de acelerar a recuperação e melhorar o desempenho. O profissional da Nutrição é o especialista indicado para mensurar as necessidades de cada indivíduo.

## Creatina

Outra conhecida da lista de suplementação é a creatina, um composto encontrado naturalmente nos músculos e no cérebro. É popular entre os atletas por sua capacidade de aumentar a força e a massa muscular. Em outras palavras, ela aumenta a disponibilidade de ATP (adenosina trifosfato), a principal fonte de energia celular, o que pode melhorar a força e a potência muscular. Além disso, promove a síntese proteica e a retenção de água dentro das células musculares, o que pode levar ao



aumento da massa muscular. E é ideal para atividades que exigem explosões rápidas de energia, como levantamento de peso e sprints, por exemplo.

A creatina é considerada segura para a maioria das pessoas quando usada nas doses recomendadas (geralmente 3-5 gramas por dia). A indicação de um nutricionista é fundamental em todos os casos.


## Whey Protein

Mais um famoso integrante da lista de suplementos é o Whey Protein, também conhecido como proteína do soro do leite. Muito popular, especialmente no mundo fitness, é uma fonte

rica em aminoácidos essenciais e de rápida absorção pelo corpo. Ele fornece os blocos de construção necessários para a síntese proteica e reparo muscular, e ajuda a fornecer nutrientes essenciais aos músculos logo após o exercício, acelerando a recuperação. Além disso, contém imunoglobulinas que podem ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

Existem diferentes tipos desse suplemento, cada um com suas próprias características e benefícios. Em geral, ele é amplamente utilizado para complementar a ingestão de proteínas, especialmente em dietas de alta demanda muscular.





Laranja

Suco de

Gabel's  
BAR & RESTAURANTE

**Peça um lá no Gabel's!**

# Venha!

Para o



TIJUCA TÊNIS CLUBE

São mais de

# 50

**Atividades  
esperando  
por você e  
família**

**U**m clube para ser chamado de seu e de toda sua família. No Tijuca Tênis Clube, além de uma grande estrutura para o lazer dos associados, temos várias atividades assistidas por boas professoras e bons professores, com atividades voltadas ao desenvolvimentos físico, mental e a socialização na primeira infância. São mais de 40 atividades oferecidas pelo clube, tanto para os mais jovens em início de atividade, os que vão estar se aventurando pela primeira vez ou os que estão retornando depois de algum tempo parados. Pensando nisso, preparamos pra você uma lista das atividades oferecidas e seus benefícios para a saúde.

**Venha conhecer nossas escolinhas e fazer parte desse Clube gigante!**

ADM. Presidente Hildo Magno

## Venha para o TTC



## Cultura

### Escolinha de Recreação do Tijuca Tênis Clube

A escolinha de recreação do TTC fez e faz parte da vida de muitos sócios 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 duas vezes por semana, música e psicomotricidade uma vez 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.

A escola de recreação também oferece diversos horários para se adaptar da me-

lhor maneira na vida corrida da família, com turnos de manhã, tarde e integral. Para mais informações, entre em contato pelo telefone: (21) 3294-9330.

### Meditação

Meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como concentração, tranquilidade e foco no presente. A prática é voltada ao público adulto.

### Yoga

Yoga é a arte de harmonizar o corpo com a mente, através de técnicas de respiração e meditação, utilizando exercícios de posturas corporais. A atividade é voltada aos adultos, em diferentes dias e horários.

### 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. Com isso, aumentamos nossa capacidade de aprender.

### 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 que desenvolvem diversas habilidades para os alunos.

### Ginástica Artística

A ginástica artística é um esporte composto por um conjunto de movimentos que exigem precisão e combinam força, flexibilidade, agilidade, elasticidade, co-

ordenação motora e equilíbrio. No Brasil, essa modalidade tem grande destaque por apresentar diversas conquistas em competições internacionais e uma gama de atletas que se tornou referência no mundo, como Daiane dos Santos e Diego Hypólito, ambos campeões mundiais. Ela pode ser realizada no solo ou com auxílio de aparelhos, e no TTC, há locais especializados para a prática da ginástica artística para adultos e crianças e que desejam ingressar na modalidade ou aprimorar suas técnicas.

### Dança de Salão

É uma atividade muito democrática, que pode ser exercida por praticamente todo mundo. Além disso, quando praticada periodicamente, a dança de salão passa a ser considerada uma atividade física, oferecendo vários benefícios à saúde.

### 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, como já diz o nome, e traz benefícios terapêuticos, culturais, sociais, educacionais e científicos. Pode ser praticada como um exercício físico, atividade de integração social ou como uma atividade de lazer, dependendo do objetivo do aluno.



## Venha para o TTC

### Coral

O canto coral traz inúmeros benefícios, tanto no quesito consciência corporal, quanto também no social e para a educação como um todo. Além disso, o coral é divertido para todas as idades!

### Jazz

É uma atividade dinâmica e aeróbia e traz outros benefícios para a saúde. Modela o corpo, dá flexibilidade, aumenta a resistência e fortalece a musculatura dos braços, das pernas e do abdômen. Também dá ritmo, agilidade e rapidez de raciocínio.



Além disso, ajuda a melhorar a autoestima, pois proporciona maior consciência corporal.

### Capoeira

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

### K-pop

A dança do K-Pop foi fortemente influenciada por outras modalidades. Ela apresenta movimentos conhecidos do Street Dance, Pop, Stiletto, Eletrônico e Hip Hop, mas traz uma abordagem estilística e sequências de passos diferentes.

### Tango Argentino

O tango é um gênero de dança e música tradicional da Argentina. É considerado um importante símbolo cultural desse país e apresenta enorme carga emocional e dramática. A dança é feita em pares e para realizá-la é necessário habilidade e expressividade. Isso porque as coreografias possuem certo grau de complexidade e transmitem sensualidade, paixão e tristeza.

### Teatro

São diversas as habilidades trabalhadas nas aulas, de forma a agregar conhecimentos que podem ser utilizados em diversas áreas de nossa vida, fora e dentro dos palcos.



## Aquático

### Natação/Adulto e infantil

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. A natação também é um esporte olímpico praticado em todo Brasil. O TTC é conhecido pela sua piscina olímpica, que proporciona o melhor treinamento para aqueles que pretendem se tornar atletas profissionais ou aqueles que praticam a modalidade para manter uma vida saudável. As aulas de natação podem ser feitas de 2x na semana a 5x na semana de acordo com a escolha do sócio.

### Nado artístico/Infantil

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.

### Hidrogenástica

Modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante, que não sentirá o suor em seu corpo por conta da água, sendo hidratado constantemente.



## Venha para o TTC

### Hidroginástica Especializada

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

### Natação Adaptada adulto e infantil

Um programa de natação adaptado 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.

### 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 adulto e infantil

É um desporto coletivo, semelhante ao princípio básico do handebol. Com o polo aquático, você consegue desenvolver força muscular, melhorar sua velocidade, aumentar sua resistência e aperfeiçoar sua técnica, além de apresentar diversos benefícios para a saúde.

### Nataçã Artístico infantil

É um esporte muito recomendado para as crianças. A prática, que pode ser reali-

zada desde os 5 anos de idade, desenvolve a coordenação, a segurança no meio aquático, consciência corporal, ritmo, espírito de equipe, persistência, resistência muscular, resistência aeróbia e várias outras habilidades.

### Natação infantil

O esporte também pode ajudar na socialização, no restabelecimento da autoconfiança e da segurança, na coordenação e postura, na melhora da circulação, na redução da dor e de espasmos musculares, assim como na reeducação e no fortalecimento do músculo enfraquecido ou paralisado.

### Natação sênior

Com a prática da natação há um aumento nos batimentos cardíacos e o contato com a água proporciona a chamada vasodilatação das vias respiratórias. A combinação desses fatores melhora a capacidade cardíaca do idoso.

### Polo Aquático infantil

É um dos esportes mais completos, é muito divertido para os mais jovens. Brincar na água sempre garante o alívio da tensão, sendo ideal para atividades extracurriculares. Qualidades como força, resistência e velocidade são colocadas em prática e, ao mesmo tempo, estimulam a coordenação, o sentido de orientação, o equilíbrio e a lateralidade.



## Terrestre

### Tênis

O tênis é considerado o esporte de referência no Tijuca Tênis Clube. Além da qualidade de ensino do esporte, com formação de atletas ao longo dos anos, o clube também dispõe de diversas quadras de tamanho oficial, para aqueles que desejam aproveitar o esporte como lazer ou tornar-se um atleta profissional.

### Tênis de Mesa

É um esporte acessível que traz muita qualidade de vida para o praticante. É considerado um mais completos por desenvolver a capacidade física e mental. Também possui um aspecto social, porque apesar de ser individual, o trabalho coletivo durante os treinos e competições é essencial à evolução do atleta.



## Venha para o TTC

### Beach Tennis

O beach tennis é considerado uma mistura entre o tênis convencional, aquele praticado em quadras, e o vôlei de praia. Isso se deve ao fato do esporte ser praticado em uma quadra de areia com o uso de raquetes, em duplas e no modo simples. Por ser praticado em uma quadra de areia, o beach tennis é um esporte que contribui para fortalecer as pernas. A musculatura dessa parte do corpo é trabalhada com intensidade durante as partidas, favorecendo o condicionamento físico e aumento do equilíbrio.

### Basquete

Hoje, o basquete é um dos esportes mais populares do mundo e o Brasil é Bicampeão Mundial. No TTC, é um dos esportes mais procurados pelos sócios, pois o clube apresenta grande tradição no meio esportivo, com diversas medalhas e campeonatos conquistados no Brasil. Com quadras de tamanho oficial que tornam os treinos mais eficientes e com uma das melhores estruturas para sua prática, o basquete do TTC também faz parte da vida de diversos atletas profissionais.

### Vôlei

Com origem nos Estados Unidos, o vôlei é um dos esportes mais praticados no território brasileiro, pois além de trazer muitos benefícios para a saúde, ele se destaca pelas inúmeras conquistas em campeonatos nacionais e internacionais. O Brasil conta com nove títulos de campeonatos mundiais, 18 medalhas da Liga

Mundial de Vôlei e 17 Grand Prix, e o Vôlei de praia tem um grande domínio, sendo o maior conquistador de medalhas olímpicas. Já no TTC, o time de vôlei é campeão do Rio de Janeiro. O clube disponibiliza quadras para sócios de todas as idades que queiram desde praticar o esporte de forma casual até aqueles que desejam se tornar atletas, participando ativamente dos treinos.

### 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 muscular e articular.

### Escola de Goleiro

É uma atividade aconselhada não só para aqueles que desejam se tornar goleiros profissionais. 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.

### Jiu-Jitsu

Atualmente, o jiu-jitsu brasileiro é o mais difundido no mundo. É uma luta onde usa-se a força e o peso do adversário contra ele, e sua principal característica são golpes que buscam imobilizar e neutralizar o adversário. Além das técnicas ensinadas, também é possível aprender sobre



disciplina e respeito, e desenvolver diversas habilidades que são benéficas para adultos e crianças.

### Boxe

Os benefícios do boxe para a saúde são inúmeros. É uma luta que trabalha a função cardiorrespiratória com os ensinamentos de autodefesa. Para quem deseja ficar em forma e quer treinos diferenciados, é uma excelente oportunidade.

### Judô

O judô tem como objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecendo o corpo físico e a mente dos praticantes 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. Como consequência do fortalecimento da parte superior e inferior, o aluno ganha tonificação muscular e melhora o seu preparo físico.

### Kickboxing Kids

O Kickboxing pode ser descrito como uma mistura de karatê, boxe e outros exercícios aeróbicos. No caso do TTC, é voltado para o público infantil. É uma ótima alternativa para quem busca motivação para a prática de uma atividade física diferente.

### Tai chi chuan

Esta arte marcial é caracterizada por suavidade, ritmo calmo e flexibilidade das posturas e movimentos, e é utilizada como uma forma de meditação em movimento.



## Venha para o TTC

### Muay Thai

Arte marcial tailandesa milenar, o muay thai tem aulas e treinamentos voltados não só para o público masculino, mas também para o feminino e o infantil, e sua procura só cresce nas academias brasileiras. Não é para menos: o boxe tailandês oferece inúmeros benefícios para corpo e mente.

### Taekwondo

O taekwondo é uma arte marcial esportiva que utiliza movimentos realizados tanto com os pés quanto com as mãos. De origem coreana, utiliza movimentos de ataque e defesa com os pés e as mãos. Entre as capacidades físicas trabalhadas estão a força, o equilíbrio, a potência e a flexibilidade. A prática pode ser vivenciada como esporte, com regras institucionalizadas, ou como arte marcial, com a aplicação de princípios filosóficos de acordo com as tradições coreanas.

### 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.

### 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 resistência nos dedos e um posicionamento mais adequado dos ombros, o aluno ganha consciência corporal mais completa e trabalha o equilíbrio e a flexibilidade.

### Pilates

É um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade. Hoje, alguns médicos a consideram uma forma de terapia, por ser um exercício individualizado.

### Escola de Xadrez

Ele é um jogo para todas as idades e um ótimo exercício cerebral, pois estimula funções do cérebro, como a atenção e a memória, que são funções de extrema importância tanto para o desenvolvimento das crianças como para manter a capacidade cerebral de idosos.

Para saber mais detalhes sobre os dias, horários e faixa etária das atividades, entre em contato com o CAIA pelo telefone (21) 3294-9300.



Taça Afonso Pena





# Meditação e Quiéttude Paz

### Respire com o seu silêncio!

O inverno, com sua paisagem serena e fria, oferece um cenário perfeito para a prática da meditação e a sintonia com o silêncio interior. Uma estação que convida à introspecção e ao recolhimento, proporcionando um tempo valioso para desacelerar e se reconectar consigo mesmo.

O inverno é frequentemente considerado como uma época em que a natureza entra num estado de repouso, onde as plantas e animais aguardam a renovação trazida pela primavera. Da mesma forma, nós, enquanto seres individuais, podemos aproveitar este tempo para sair do tumulto externo e voltarmos nossa atenção para o lado de dentro. O frio e os dias mais curtos nos incenti-

vam a buscar conforto e calor internos, tornando-se um momento ideal para a meditação.

Meditar durante esta época pode ser uma experiência profundamente transformadora. Ao sentarmos em silêncio, é possível ouvir os sons sutis da estação – o vento soprando, a chuva caindo suavemente. Ocasões perfeitas para momentos de quietude que acalmam a nossa mente. A meditação nos permite

explorar o mundo interior, sossegando pensamentos turbulentos e trazendo uma sensação de paz.

Práticas simples como a meditação guiada ou a simples atenção à respiração podem ser especialmente eficazes. Envolver-se em uma prática regular de concentração durante o inverno pode ajudar a combater a sensação de melancolia que algumas pessoas experimentam devido à diminuição da luz so-





## Saúde

# 6

### Benefícios da meditação para a saúde

- 1 - Reduz o estresse
- 2 - Controla a ansiedade
- 3 - Ajuda na memória
- 4 - Melhora a qualidade do sono
- 5 - Reduz a dor
- 6 - Diminui a pressão arterial



lar, promovendo bem-estar e equilíbrio emocional.

Nesse sentido, o silêncio é um componente essencial da meditação. Em um mundo frequentemente dominado pelo ruído e pelas distrações, o inverno oferece uma pausa natural. Assim, ao abraçarmos a quietude, permitimos que nossa mente descanse e se renove. Um contexto silencioso não é apenas a ausência de som, mas uma presença viva que pode nos trazer clareza e criatividade. Passar um tempo em plena serenidade pode ajudar a aliviar o estresse e promover uma conexão mais profunda com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor.

A prática de rituais simples, como tomar uma xícara de chá quente, ler um

bom livro ou desfrutar de um banho relaxante, pode complementar nossa jornada de introspecção e paz interior. O autocuidado pode fortalecer nossa resiliência emocional e nos preparar para o desabrochar da primavera.

Meditação, silêncio e inverno se entrelaçam harmoniosamente, oferecendo uma oportunidade única para o crescimento pessoal e a renovação interior. Ao acolhermos a tranquilidade desta jornada, podemos encontrar um espaço de calma e reflexão, que nos permite enfrentar os desafios da vida com maior serenidade e clareza. Aproveite o inverno como um momento para se interiorizar, abraçar o silêncio e cultivar a paz através da meditação.

# Mais 7

### Novidade do Quiosque Green

## Salada de frutas com açaí





# Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE



## Venha para o tatame!

**S**e você é apaixonado pelo judô, tem garra, determinação e deseja fazer parte de uma equipe que valoriza a excelência e o espírito esportivo, esta é a sua oportunidade. O Tijuca Tênis Clube está com matrículas abertas para novos judocas, a partir dos 4 anos de idade. O objetivo é buscar novos talentos para integrar nossas categorias

de base e representar o TTC em competições locais, estaduais e nacionais. Não importa seu nível de experiência, o importante é sua vontade de aprender, evoluir e se dedicar ao judô. Mais informações podem ser obtidas no CAIA, pelo 3294-9300. Não perca essa chance de mostrar seu talento e iniciar uma jornada de conquistas!



## Triunfo nas areias



**E**deu Tijuca Tênis Clube mais uma vez no pódio! Entre os dias 1º e 4 de agosto, as atletas Clara Cerqueira e Kiara Jerônimo disputaram o CBI Sub 17 de Vôlei de Praia, realizado na Associação Esportiva Siderúrgica de Tubarão, em Serra, no Espírito Santo. Sob o comando do técnico Anderson Medeiros, nossas tijuucas brilharam, alcançando o título de campeãs! Parabéns, meninas! Mas as conquistas nas areias não param por aí! No mês de julho, foi a vez da dupla Gabriel Leão e Lucas Elbert levarem a melhor no Praia Clube, na cidade de Uberlândia, em São Paulo. Nossos meninos de ouro disputaram o título do CBI Sub 21, subindo também no lugar mais alto do pódio! 1, 2, 3 Tijuca Raça!





# Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

## Peneira vôlei TTC



Esse convite é para você que sonha em ser um atleta profissional de vôlei de quadra do TTC. No dia 17 de agosto, a partir das 9h30, acontece a seleção para novos jogadores da modalidade, tanto no masculino quanto no feminino, nas dependências do Vermelho e Branco. Se você nasceu entre 2011 e 2014, a hora é agora. Separe o seu traje: shorts, camiseta e tênis apropriado. A joelheira é opcional. É expressamente PROIBIDA a utilização de uniformes de outros clubes. Venha fazer parte de um dos principais clubes de voleibol o Rio de Janeiro!

## Roda de samba do Tijuca Tênis Clube

**A** lô, amantes do samba! Está na hora de aquecer os tambores, afinar o ca-vaquinho e preparar o gingado, porque o Tijuca Tênis Clube convida você para uma roda de samba imperdível! No dia 17 de agosto, a partir das 16h, o Caramanchão será o palco de muita música boa com clássicos de samba-enredo e aquela batucada que faz o coração bater mais forte. Venha cantar, dançar e se divertir com a gente, num clima de descontração e muito samba no pé, com a participação da Velha Guarda da Estácio de Sá. Os ingressos já estão disponíveis para venda, no valor de R\$20 inteira e R\$10 com desconto. Sócios não pagam. Mais informações podem ser obtidas pelo 3294-9300.

# RÁDIO CAJUTI

A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA



CAJUTI.RADIO.BR



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO



Peça sua música pelo QR Code,  
ou acessando nosso site

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



## Exemplo de superação e perseverança

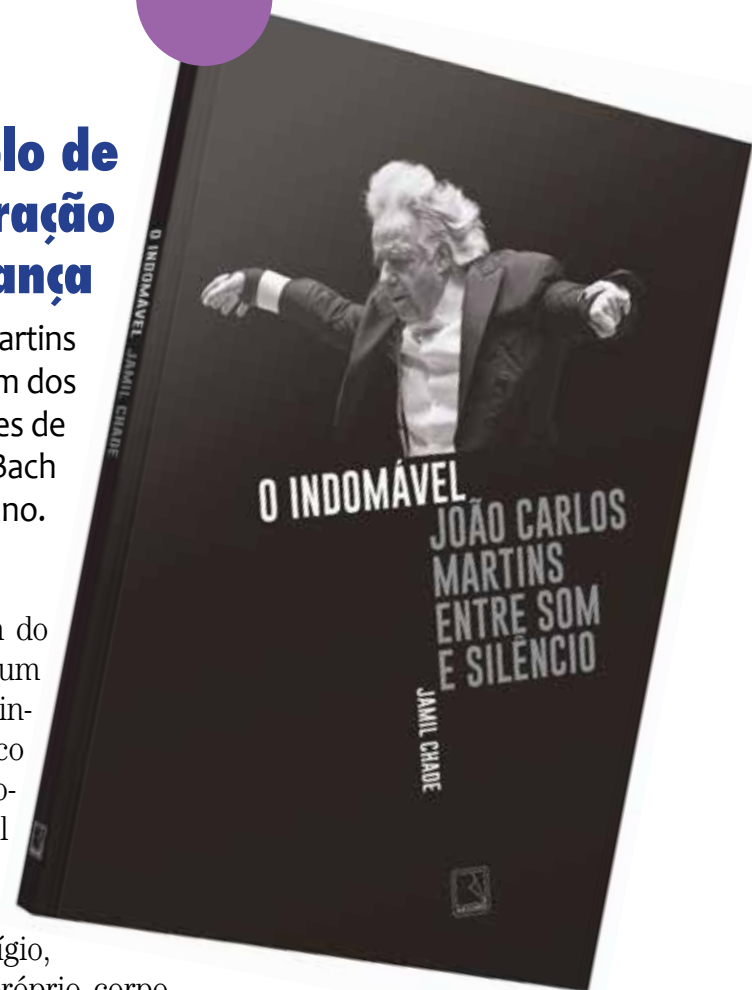
João Carlos Martins é considerado um dos maiores intérpretes de Johann Sebastian Bach ao piano.

**D**ivide com ele, além do primeiro nome, um amor profundo, inquestionável e autêntico pela música. Nesta biografia, o jornalista Jamil Chade expõe suas facetas mais públicas e seus segredos: pianista prodígio, músico silenciado pelo próprio corpo, personagem com erros e acertos, reinvenção ambulante, maestro indomável. Da infância debruçada sobre o piano, sob o olhar atento do pai obcecado pelo sucesso do filho e disposto a recorrer a métodos questionáveis para isso, a juventude como uma promessa realizada de talento e fama e a consagração interrompida em seu auge pela gradual atrofia nas mãos, João reinventou o conceito de sobrevivência a cada silêncio forçado a suportar. Muitas sessões

de fisioterapia o levaram de volta aos palcos, mas o agravamento de lesões neurológicas, acidentes e um episódio de violência forçaram a interrupção na carreira de pianista, dessa vez de forma definitiva. E assim nasceu um maestro.

O indomável - João Carlos Martins entre som e silêncio

**Autor:** Jamil Chade  
**Editora:** Record  
**Tradutora:** Carolina Simmer  
**Páginas:** 182 | R\$ 59,90



Programação do mês Agosto

TIJUCA TÊNIS CLUBE

## Social

# Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

Sextou!

05 – Enio Baronne

09 – Banda Rio New Dance

16 – Tuca Maia

23 – Maestro Doka

30 – Banda Harmonia do Rio

Almoço Musical – 2º andar – 13h

18 – Regional de Badeco

Dançando na terça – 2º andar – 17h

06 – Banda Commander

13 – Banda Estação Rio

20 – Banda União Rio

27 – Banda Alto Astral

Consulte toda programação do Social no link abaixo

<https://tijucatenis.com.br>





## 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?

Funcionando como 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 encaminha para os setores responsáveis, que devem acompanhar de perto a resolução do caso. Deve ser um espaço completamente aberto para que nossos associa-

dos 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 em 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.

**Pedro Henrique Marques da Silva**  
Ouvidor do Tijuca Tênis Clube  
ouvidoria@tjucatenis.com.br



Programação do mês de Agosto

TIJUCA TÊNIS CLUBE

## Cultura / Teatro

### Teatro Henriqueta Brieba

**Destaque do mês**

**Dia 29**  
**20h**

**Ingressos:**

**Inteira R\$ 60,00**

**Meia R\$ 30,00**

**Sócios do TTC**  
**não pagam**



Consulte toda programação do teatro nos links abaixo

[www.culturatijucatenis.com.br](http://www.culturatijucatenis.com.br)  
instagram: [com/culturatijucatenis](https://www.instagram.com/culturatijucatenis)

Venha para  
o nosso Clube  
Cidade!



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