

CHEGADA DE



Papai Noel

Dia
05/12,
a partir
das
10:00h



Ano VI – nº 95
novembro de 2021

REVISTA DO Tijuca TÊNIS CLUBE



LESSES
ESPECIAL



Os riscos e os cuidados na hora das atividades físicas

Mulheres

Mais um tempo para chamar de seu. Bora Malhar?

Açúcar

Um perigo para saúde mental

Chás

Eles te ajudam a dormir melhor

E MAIS...

DICAS DE LIVROS

Edgar Morin - Lições de um século de vida

Colônia de Férias
Tijuca Vital

Tijuca Tênis Clube

Seu filho não pode perder!

Atividades

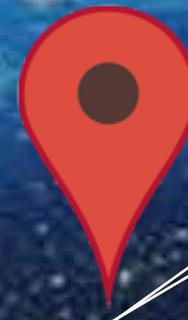
• Arte • Cultura • Lazer



Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M²**
de lazer, esporte, cultura e gastronomia

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



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

Venha para
o maior clube
do Rio de
Janeiro!



Tijuca Tênis Clube

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

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



Editorial

**E vamos de
prevenção!**
Afinal, esporte
deve estar lado a
lado com a saúde.
Concorda?



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Esta é uma edição especial da nossa revista. Trazemos para você informações relevantes sobre a prevenção de lesões durante a prática de esportes e atividades físicas em geral.

Em cada página, um esporte e as lesões mais comuns, além de dicas sobre como evitá-las. Você também encontrará neste número um levantamento sobre as atividades físicas mais indicadas para as mulheres. A ciência comprova que a prática regular de exercícios exerce efeito positivo sobre a autoestima feminina, melhorando, inclusive, sintomas de ansiedade e depressão. Acima de tudo, deve ser um momento de lazer e descontração. Especial também é a programação de fim de ano, com a sempre muito aguardada chegada de Papai Noel e a apresentação das alunas do Núcleo de Dança do TTC. Que venham as festas, com muita alegria e união!

Um beijo no coração e até a próxima!

CHEGADA DE

Papai Noel

no TTC

Mais um Natal de muita alegria e brincadeiras para toda criançada em nosso Clube Cidade

Dia 05/12, a partir das 10:00h

ATRAÇÕES

- ◆ Brinquedos infláveis
- ◆ Pula pula
- ◆ Apresentações de magia
- ◆ Pipoca e muito mais!



Tijuca Tênis Clube

CAPA



Índice



LESÕES ESPECIAL



Os riscos e os cuidados na hora das atividades físicas
Pág. 9



CHÁS
Eles te ajudam a dormir melhor
Pág. 33



AÇÚCAR
Um perigo para saúde mental
Pág. 36



MULHERES
Mais um tempo para chamar de seu. Bora malhar?
Pág. 40

DICAS DE LIVROS

EDGAR MORIN
Lições de um século de vida
Ed. Bertrand Brasil
Grupo Editorial Record
Pág. 39

◆ Programação completa do TTC.
Pág. 44



TIJUCA TÊNIS CLUBE

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Hildo Magno da Silva

Vice-Presidente Geral

Mário Lúcio Pontes Bastos

Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações

Luiz Carlos Gomes

Vice-Pres. de Finanças

Gilberto Carneiro da Silveira

Vice-Pres. Social

Marco Antônio Pimentel Freitas

Vice-Pres. de Administração

Thomas Stob Junior

Vice-Pres. de Interesses Internos

Sergio Luiz Evangelista

Vice-Pres. de Patrimônio

Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. de Tênis

Ricardo Paoli Gustafson

Vice-Pres. de Esportes Terrestres

Antonio Augusto do Amaral Ribeiro

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. Cultural

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing

Marcio Borzino Cordeiro

REDAÇÃO/MARKETING

MARKETING E DIVULGAÇÃO

Coordenador de marketing

Ewerthon Pires Claudino

Reportagem: Gabriela Medeiros

Estagiária: Luiza Maneguete Pinheiro

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

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

EXPEDIENTE REVISTA

Jornalista responsável

Wellington Pereira – RP 17445

Redação e reportagens

Luiza Xavier

Fotos

Anna Couto, José Maurício de Sá Silveira,
Unsplash.com e pexels.com

Projeto Gráfico, Projeto Editorial

WSSstones Design & Comunicação

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

www.tjucatenis.com.br



ESPECIAL

Quem decide praticar esporte ou qualquer outra atividade física costuma focar apenas nos benefícios para a saúde. Entretanto, é preciso estar ciente também sobre a possibilidade de sofrer lesões, principalmente se você está há muito tempo sem se exercitar e tem levado uma rotina sedentária.

Os riscos e os cuidados na hora das atividades físicas



O tênis é um dos dez esportes mais praticados no Brasil. De acordo com o Comitê Olímpico Brasileiro, há 2 milhões de praticantes no país. Por ser um esporte que exige muito esforço dos atletas, as lesões acontecem com frequência.

Tênis

Bastante mobilidade é um bom começo contra lesões

O tênis traz muitos benefícios à saúde, por ser uma modalidade que trabalha todo o corpo. Ter bastante mobilidade é um requisito muito importante para evitar qualquer problema que a prática possa causar, pois ela também exige bastante do jogador, o que pode provocar traumatismos. A maioria das lesões afeta membros inferiores, membros superiores e, por último, o tronco. As regiões mais atingidas dos membros inferiores são o tornozelo e a coxa, com a entorse de tornozelo sendo o trauma mais observado entre os atletas.

Lesões mais comuns

Síndrome do impacto do ombro

Devido aos movimentos repetidos, especialmente nos saques, a dor no ombro é muito comum para os tenistas. Por isso, uma das lesões no tênis mais recorrentes é a síndrome do impacto do ombro. Ela é resultado da inflamação do tendão do supraespal e do bíceps dentro do espaço subacromial. O atleta passa a sentir muita dor ao tentar levantar os braços acima da cabeça.



Dependendo do grau da dor, repouso e medicação são suficientes para causar alívio. Para prevenir esse tipo de lesão, é importante a presença de um fisioterapeuta que providencie alongamentos e exercícios de fortalecimento no local. Essa medida é importante não só para os profissionais, mas também para quem pratica apenas de vez em quando.

Cotovelo de tenista

A lesão conhecida como “cotovelo de tenista”, a epicondilit lateral, é uma condição dolorosa que envolve os tendões que

se fixam ao osso na parte externa do cotovelo.

Segundo especialistas, a melhor maneira de prevenir o problema, principalmente em jogadores não profissionais, é a mudança da técnica dos fundamentos do esporte — principalmente o golpe de esquadra (backhand), que envolve a contração excêntrica dos extensores do punho, pois é nesses atletas que o problema tem maior incidência.

Também vale prestar atenção na tensão usada na corda da raquete — ela não deve superar as 60 libras. O excesso de tensão

Continua na página 13

Seu filho não pode perder!

Colônia de Férias
Tijuca Vital

Tijuca Tênis Clube



Tijuca Tênis Clube

Atividades • **Arte** • **Cultura** • **Lazer**

Garanta já sua vaga e pague em 5 parcelas.

Com Lanche e almoço

Inscrições abertas

De 22/11 à 28/01/2021
Idades aceitas 2 a 12 anos



na corda pode ocasionar microfissuras no tendão do extensor radial curto do carpo, favorecendo o surgimento da epicondilite lateral. Os tratamentos incluem fisioterapia, medicação, injeções de plasma rico em plaquetas e, em alguns casos, cirurgia.

Lesão nas costas

Muitos tenistas sentem dores nas costas, já que o esporte exige rotação constante, repetitiva e rápida da parte inferior da coluna. Jogadores não-profissionais, especialmente aqueles que não têm mobilidade e flexibilidade na coluna lombar, correm alto risco de apresentarem algum problema na parte inferior das costas. A prevenção desse tipo de lesão inclui exercícios funcionais para o quadril.

Um programa de estabilização é importante no processo de recuperação para

peças com dor lombar. Isso é feito por um fisioterapeuta, estabilizando e fortalecendo a região.

Torção no tornozelo

Por ser um esporte que envolve mudanças rápidas de direção, o tênis pode sobrecarregar os tornozelos e levar à queda, e muitas delas resultam em entorses — tipo de lesão mais comum na articulação do tornozelo. O calçado esportivo de boa qualidade para a prática e as torneleiras ajudam evitar a torção. Mas, além de aquecer antes da atividade, é interessante evitar superfícies irregulares. Na maioria dos casos, as entorses são tratadas com repouso, imobilização, gelo e anti-inflamatórios. Dependendo da gravidade, pode haver necessidade de fisioterapia e fortalecimento muscular.

Mesmo sendo um esporte em que não há contato físico e de velocidade relativamente baixa, a natação também é capaz de provocar graves lesões.



Natação

Livre, costas, borboleta e peito merecem mais atenção

Lesões mais comuns

Joelho do nadador

A partir de uma perspectiva ortopédica, as condições de uso excessivo predominam como o tipo de lesões que os nadadores encontrarão. Além disso, uma técnica incorreta também pode predispor o nadador a lesões em potencial. Especialistas apontam treino excessivo, técnica aplicada de forma errada, repetição dos movimentos e fraqueza muscular como as principais causas de lesões neste esporte, também considerado um dos mais completos. Entenda.

Essa lesão é comum em quem costuma nadar estilo peito com frequência. Isso se deve à posição do joelho durante o movimento chamado de “golpe do chicote”. Normalmente, a ação de rotação afeta o ligamento colateral mediano, que corre ao longo do lado interno do joelho. O problema, geralmente, é causado por uso excessivo e técnica inadequada, que aumenta a pressão sobre a articulação do joelho e o ligamento colateral mediano em particular.

O joelho pode inchar e ficar avermelhado, e o movimento pode ser limitado e dolorido. O tratamento é feito com medicamento para reduzir o inchaço e a dor. Fisioterapia ajudará a fortalecer o joelho, melhorar a flexibilidade e condição do corpo para evitar novas lesões. Em casos extremos, a cirurgia pode ser necessária.

Síndrome do impacto

Também chamada de “ombro do nadador”, essa lesão afeta a articulação dos ombros, e é causada pela inflamação dos tendões em torno do manguito rotador. Essa parte é composta por quatro músculos principais, sendo responsável por apoiar a articulação do ombro e criar movimentos que incluem mover o braço para as braçadas durante os treinos.

A principal causa desse problema é a tendinite do manguito rotador. O tratamento inclui medicação anti-inflamatória e repouso. Quando houver alívio da dor, é importante fazer fisioterapia e intensificar os exercícios de força.

Dores nas costas

A natação é associada a um bom esporte para aliviar dores nas costas. No entanto, quem sofre com esse problema deve evitar o estilo borboleta, que exige muito da musculatura paravertebral e força sua hiperextensão. A ação contínua de arquear as costas aplica pressão direta para as vértebras lombares, que estão localizadas na base da coluna vertebral num movimento repetitivo de hiperextensão, e dependendo da frequência e intensidade, pode ser fator de sobrecarga.

O tratamento mais comum é o repouso, para que os tecidos desinflamem. Este é geralmente combinado com medicação anti-inflamatória para alívio da dor. Gelo ou terapia de calor e massagem também podem ajudar a reduzir o inchaço e melhorar o movimento na área afetada. Fisioterapia, osteopatia e quiropraxia podem ser eficazes para melhorar a flexibilidade, fortalecer os músculos e condicionar o corpo para evitar novas lesões.

O contato físico intenso é uma das características da prática do nado artístico. Essa condição é um fator determinante para tornar a modalidade de alto risco para lesões, especialmente durante os treinos.



Nado Artístico

Mais habilidade, sincronismo e boa respiração

O nado artístico é um esporte que integra aspectos da natação, dança e ginástica. Antes chamada de nado sincronizado, a modalidade tornou-se ganhou status olímpico nas Olimpíadas de Los Angeles (1984). Para o público, é apenas um espetáculo de beleza, charme e movimentos suaves. No entanto, quem pratica o esporte, especialmente atletas de alta performance, estão sujeitos a traumatismos, alguns graves. É uma atividade que esconde perigos debaixo d'água.

Lesões mais comuns

Hematomas, contusões e fraturas

Com os recentes avanços nas alçadas e lançamentos de alto risco, houve um aumento na incidência de lesões traumáticas em quem pratica o nado artístico. Para lançar ou suportar a atleta acima da água, o grupo permanece junto debaixo da água, elevando o potencial para hematomas agudos, contusões e fraturas.

Dores lombares

Por ser um esporte altamente técnico e com grande grau de dificuldade, as dores lombares são frequentes em decorrência das posições de hiperextensão, repetidas rotações e torsões de tronco. A dificuldade de controlar a coluna nos movimentos também contribui para que o problema apareça de maneira recorrente. O tratamento dependerá de avaliação médica específica.

Concussão cerebral

O alerta sobre os perigos ocultos nesta modalidade foi feito pelo médico Bill Moreau, dos Estados Unidos. Em entrevista ao jornal "NY Times", ele avaliou que metade dos atletas do nado sincronizado com quem trabalhou sofreu concussão cerebral, uma lesão no cérebro que pode

ser grave e interromper a carreira de um atleta. Essa lesão acontece, geralmente, quando a equipe joga um dos atletas para o alto dentro da piscina.

Estiramentos musculares e tendinites

Atletas de alta performance do nado artístico chegam a treinar oito horas por dia seis vezes por semana, entre o treinamento específico e a parte física. Como parte do treinamento físico alguns realizam também o ballet, pilates, técnicas de ginástica, técnicas de saltos ornamentais entre outras modalidades.

A aplicação de gelo na região afetada em ciclos de 10 a 15 minutos, através de bolsa envolvida por tecido fino para proteção da pele, e o recurso a uma compressão do local atingido são importantes medidas de tratamento.

Muitos saltos, mudanças bruscas de direção, necessidade constante do equilíbrio e contato físico fazem do basquete um esporte que favorece a ocorrência de lesões.



Basquete

Aquecimento bem feito evita o risco com lesões

As lesões que jogadores correm o risco de sofrer no basquetebol podem ser evitadas com o aquecimento, facilitando a recuperação após o esforço, reduzindo riscos e aumentando a flexibilidade do músculo. Entretanto, o aquecimento incorreto é uma das principais causas do aparecimento de lesões, indicam especialistas. O treinamento de força e da flexibilidade no basquetebol promovem uma melhora na prevenção de lesões e também no rendimento esportivo.

Lesões mais comuns

Tendinite patelar (joelhos)

Em inglês ela é conhecida como Jumpers Knee (joelho do saltador). É uma condição inflamatória que pode tornar o atleta incapaz para a prática de esporte. O joelho do saltador costuma afetar a fixação do tendão patelar do polo inferior da patela devido ao mecanismo que ocorre durante a desaceleração no esporte.

Entorse de tornozelo

A entorse de tornozelo ocorre, normalmente, devido a uma queda no solo “de mau jeito” ou ao pisar no pé de outro jogador. O fortalecimento muscular para estabilizar o tornozelo é a estratégia mais adequada.

Lesões por Esforço Repetitivo

O grande número de saltos que o basquete exige devido aos arremessos, tocos e rebotes pode causar nos atletas as chamadas Lesões por Esforço Repetitivo (LER). A má postura do joelho ao se preparar para um arremesso também pode provocar LER. Afinal, após a queda de um rebote, um jogador pode sofrer impacto cuja força chega a exceder em até cinco vezes o seu peso corporal em cada pé.

Contusões devido a choques

Embora o basquete não seja considerado um esporte violento, as dimensões exíguas da quadra e o número de jogadores em disputa, movimentando-se de forma muito rápida, provocam contatos corporais frequentes, o que pode causar os mais diversos tipos de traumatismos, como concussão, em razão de choques de cabeças, cortes no rosto e lesões nas pernas.

Fraturas dos dedos das mãos

Para evitar esta que é uma das lesões mais comuns entre jogadores de basquete, é fundamental a utilização de movimentos e técnicas corretas, além do uso de equipamentos adequados.



Modalidade que fortalece o corpo, estimula os membros superiores e inferiores, aumenta a flexibilidade e a coordenação motora. Além disso, ajuda a perder peso e alivia o estresse, já que as competições são pura adrenalina. Mas o vôlei também exige muita atenção por ser um esporte com alto risco de lesões, especialmente para os jogadores iniciantes.

Vôlei

É importante evitar os excessos na hora do treino

Modalidade que fortalece o corpo, estimula os membros superiores e inferiores, aumenta a flexibilidade e a coordenação motora. Além disso, ajuda a perder peso e alivia o estresse, já que as competições são pura adrenalina. Mas o vôlei também exige muita atenção por ser um esporte com alto risco de lesões, especialmente para os jogadores iniciantes.

Lesões mais comuns

Ombros afetados

Tipo de lesão que pode acontecer devido aos movimentos muito bruscos e repetitivos acima da cabeça. Em razão de posições extremas do braço para realizar esses movimentos, os músculos e



Alimentação

ligamentos podem ficar estressados e doloridos.

Entorses de tornozelo

Acontece mais frequentemente com o jogo na rede, quando os atletas fazem contato com o pé de outro jogador ao aterrissar de um salto. Passes errados ou jogadas fora do sistema também podem colocar os tornozelos em risco.

Mãos e dedos

Entorses, luxações, fraturas e rupturas de tendões e ligamentos podem ocorrer a partir de uma variedade de atividades, desde o contato com a bola até com outros jogadores. As entorses e luxações costumam ocorrer nas articulações dos dedos, principalmente com bloqueio na rede.

Tendinite nos joelhos

Os saltos e aterrissagens repetitivas costumam provocar dores na parte da frente do joelho. Conhecida como tendinopatia patelar, envolve o tendão patelar que conecta a rótula à tíbia. Esta é uma lesão que, normalmente, ocorre com o tempo, e não em uma situação de trauma.

Dor lombar

No vôlei, a dor nas costas pode estar relacionada ao movimento de inclinar-se para frente ou para trás. Essas inclinações podem provocar lesões nos discos entre os ossos da parte inferior da coluna.

O tratamento para as lesões que acometem os atletas do vôlei, geralmente, é feito com repouso, fisioterapia e treinamento muscular.

Caracterizado por intenso contato físico, movimentos rápidos, saltos, aceleração e desaceleração o futebol faz com que os jogadores fiquem diante de grande exigência física, aumentando o risco de lesões.

Futebol

Lesões acontecem entre os 61 e os 75 minutos de jogo

De acordo com o mapeamento realizado pela Comissão Nacional de Médicos do Futebol (CNMF) no Campeonato Brasileiro de 2017, as lesões no futebol atingem, principalmente, coxas, joelhos, tornozelos, cabeça e face, pernas, pés, tórax, coluna, ombros, mãos e quadris. Embora aconteçam em todas as idades, as lesões são identificadas em maior número na faixa etária acima de 26 anos.

Lesões mais comuns

Estiramentos musculares

Os músculos da região posterior da coxa são os que costumam ser mais afetados no caso de atletas de futebol. Essas lesões ocorrem, normalmente, por conta de estiramentos, onde ocorre alongamento excessivo das fibras do músculo ao mesmo



tempo da contração, ou mesmo por traumatismo direto, provocando o que é chamado de contusão muscular.

Contusões

As lesões musculares são extremamente comuns, representam quase 30% de todas as lesões ortopédicas, sendo a musculatura da coxa e perna as principais regiões lesionadas. As lesões por sobrecarga são causadas, geralmente, por cargas elevadas de treinamentos associadas às competições, sem respeitar o repouso apropriado para cada atleta.

Entorses

O ligamento mais frequentemente lesionado na torção do tornozelo é o fíbulo-talar

anterior. Este ligamento é o principal estabilizador lateral do tornozelo. As entorses laterais do tornozelo geralmente ocorrem pelo movimento de supinação exagerado, geralmente durante a aterrissagem do atleta após um salto sobre o pé de outro jogador, ou em uma superfície irregular.

Concussão

A bola está no alto e dois ou mais atletas sobem para disputá-la. Neste momento, é grande o risco de choque “cabeça com cabeça”, o que pode causar concussão cerebral, uma lesão grave. Em levantamento realizado pela FIFA, constatou-se que 13% das contusões graves registradas durante Copas do Mundo são causadas por choques de cabeça e na região cervical.



Antes de iniciar qualquer atividade na academia procure um médico ou um profissional com vivência em traumas do esporte, para receber orientação adequada à sua realidade e ao seu tipo físico. É importante também iniciar a praticar de forma gradativa, sem exageros.



Academia

Vá com calma! Seu corpo precisa se adaptar

Lesões mais comuns

Quem busca saúde, bem-estar e um corpo mais forte e musculoso, normalmente, recorre às academias para iniciar séries de exercícios físicos na expectativa de que, ao final, tenha apenas resultados positivos. No entanto, as lesões são uma realidade também para quem se exercita em aparelhos.

Tendinite de Aquiles

Dor e sensibilidade no calcanhar são os principais sintomas dessa lesão. O tratamento, geralmente, não precisa de hospitalização, mas necessita de supervisão médica. Repouso, administração de analgésicos e fisioterapia também fazem parte do processo. A cirurgia é reservada para os casos em que o tratamento conservador é ineficaz.

Tendinite patelar

O tendão patelar ajuda os músculos a estenderem o joelho. Essa lesão é mais comum em atletas que saltam com frequência, como ao jogar basquete e vôlei, porém, também afeta quem pratica exercícios nas academias. Dor no joelho, inchaço e rigidez são sintomas comuns. O tratamento, geralmente, começa com fisioterapia e alívio da dor.

Dor muscular

Qualquer esporte é capaz de causar esse tipo de lesão, mas, na musculação, isso é mais comum, uma vez que o propósito da prática é, justamente, gerar microlesões a fim de desenvolver adaptações para o ganho de massa muscular. Exercitar-se com a carga adequada é a melhor forma de evitar as dores.

Dor nas costas

Pesquisas comprovam que metade das contusões sofridas na musculação afeta a coluna lombar. Em menor número vêm dores musculares, tendinites e contraturas em diversas partes do corpo. Por isso, é importante estar sempre atento aos movimentos, à respiração, à carga e, principalmente, à postura correta ao malhar.

Estiramentos musculares

O estiramento muscular acontece quando o músculo se estica demais, devido ao esforço excessivo para realizar determinada atividade, podendo levar a ruptura de fibras presentes nos músculos.

Os músculos posteriores da coxa, os músculos da panturrilha, a musculatura interna da coxa e o músculo anterior da coxa, são mais suscetíveis a esta lesão, também chamada de distensão.



Um esporte de contato do início ao fim. Assim é o judô. Justamente por essa condição, é muito comum a ocorrência de lesões, tanto no treino como em competições. Aliás, já foi constatado que os atletas se lesionam mais durante os treinamentos.

Judô

Esporte com alto índice de lesões nos treinamentos

Criado no Japão, em 1882, e amplamente praticado por pessoas de todas as idades, e seu índice de lesão é alto no que se refere ao treinamento. O volume de treino e a posição do judoca estão diretamente relacionados ao tipo de lesão.

Estudos mostram que as lesões são mais frequentes durante os treinamentos do que nas competições, chegando a contar com uma ocorrência em treinamentos de 82% e em competições de 18%. Em sua maior parte, afeta as articulações como joelho, ombro e tornozelo.

Lesões mais comuns

Entorses do joelho

Os sintomas da entorse variam conforme a intensidade da lesão. Se a entorse for ligeira (o tecido é esticado ou levemente rasgado), a dor é branda ou inexistente. Na entorse moderada, a área afetada fica dolorida, às vezes inchada, e o movimento é difícil. Já na entorse grave, um ou mais ligamentos são completamente rasgados, o que gera muita dor e inchaço, além de hematomas.

Os casos leves exigem repouso, crioterapia e tratamento com analgésicos e anti-infla-



matórias. Já os entorses mais graves exigem, na maior parte dos casos, a imobilização temporária da articulação afetada. O tratamento cirúrgico pode ser necessário, dependendo dos ligamentos lesados. Um bom aquecimento antes de iniciar o treinamento é uma forma de prevenir esse problema.

Concussão

Tipo de dano cerebral causado por golpes diretos à cabeça, ao rosto e ao pescoço. A concussão ocorre não somente no judô mas também frequentemente em vários outros esportes de contato como rugby, futebol americano, boxe e hóquei sobre o gelo. É uma contusão do grupo do traumatismo craniano leve, mas que pode resultar em acidentes graves.

Os sintomas característicos dessa lesão são perda de consciência, amnésia, dor de cabeça, náusea, mal-estar e distúrbio do senso de equilíbrio. Geralmente, o atleta

se recupera completamente da concussão em um curto período de tempo e não deixa nenhum dano ao cérebro que seja perceptível em exames de imagem, entre outros, mas por vezes os sintomas permanecem por várias semanas.

Luxação e subluxação

Essas lesões causam o deslocamento repentino das extremidades dos ossos que formam uma articulação, como as articulações do tornozelo ou do ombro. Quando esse deslocamento ocorre completamente e os ossos perdem contato entre eles, acontece a luxação.

No caso de uma separação parcial, ou seja, ainda existe algum ponto de contato entre os ossos, ocorre a subluxação. Essas lesões, muitas vezes podem causar danos também às estruturas próximas da região afetada, como músculos, ligamentos e vasos sanguíneos.



Quiropraxia

Técnica que ajuda a aliviar dores provocadas por lesões no esporte

A quiropraxia surgiu no final do século 19 e, normalmente, é indicada quando há necessidade de recuperar a saúde da coluna vertebral. Recomendada para pessoas de qualquer idade, a técnica também é procurada por atletas e praticantes de esporte em geral que buscam alívio para dores causadas por lesões.

De acordo com especialistas em medicina esportiva, as lesões, geralmente, causam desalinhamento da coluna vertebral, além de afetar outras partes do corpo. Por isso, o tratamento com um quiropraxista pode ser benéfico, já que equilibrar a mecânica do corpo e do sistema nervoso, mantendo a integridade da coluna e suas ramificações, é um dos objetivos desse profissional.

No tratamento de lesões esportivas, os ajustes quiropráticos são capazes de devolver o correto alinhamento da coluna e, com isso, cuidar das articulações que

foram afetadas. Assim, o atleta volta a ter a mobilidade natural do corpo e pode até aumentar o desempenho quando retornar à prática de exercícios.

Além de dores, entre os problemas tratados pela quiropraxia estão bruxismo, escoliose, artrite, artrose, degeneração da coluna e hérnia de disco.

Você encontra mais informações sobre essa técnica no endereço www.quiropraxia.org.br, o site da Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ), que também coloca à disposição os dados de todos os quiropraxistas formados no país.



Confira alguns recursos da fisioterapia para recuperação e reabilitação

Eletroterapia

Recurso fisioterápico amplamente utilizado como adjuvante na reabilitação dos mais diversos tipos de patologias. Sua técnica consiste em utilizar correntes elétricas de baixa intensidade através de eletrodos que são aplicados diretamente na pele.

Crioterapia

A crioterapia é uma técnica terapêutica que consiste na aplicação de frio no local e que tem como objetivo tratar inflamações e dores no corpo, diminuindo sintomas como inchaço e vermelhidão. Promove a vasoconstrição, diminuindo o fluxo sanguíneo local e o edema.

Termoterapia

Técnica que usa as mudanças de temperatura no corpo para realizar algum tipo de tratamento terapêutico, seja por meio da radiofrequência ou da aplicação de mantas térmicas. Na fisioterapia, a técnica é adotada como alternativa de tratamento paliativo para a dor.

Conheça os dois tipos de lesões

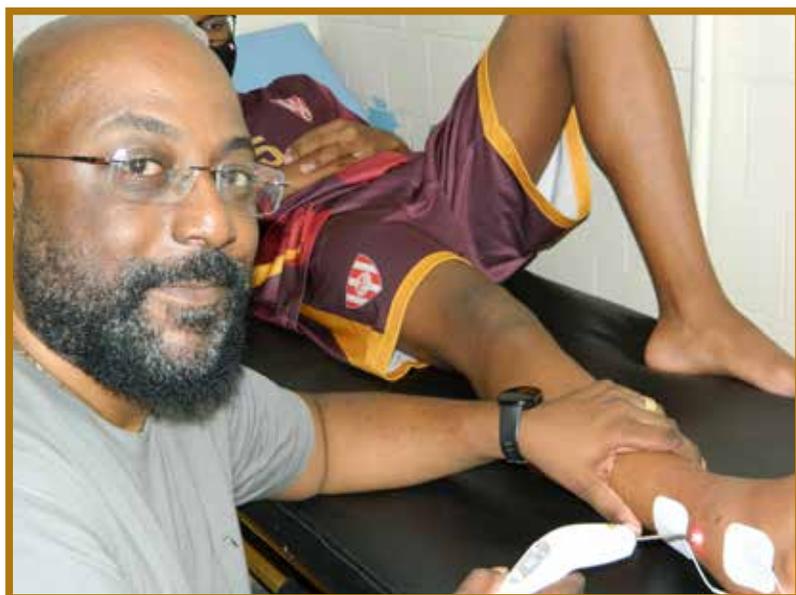
Lesões agudas

São traumáticas, decorrentes de quedas e acidentes, não tendo relação direta com o preparo físico.

Lesões crônicas

São causadas por despreparo físico; uma sobrecarga de movimentos que o corpo não estava preparado para receber.

Entrevista



Marcelo Barreto
Fisioterapeuta do Tijuca Tênis Clube

Medicina e fisioterapia juntas para cuidar melhor do atleta

Pós-graduado em traumatologia-ortopedia, com ênfase em terapia manual, Marcelo Barreto está no clube desde 2019, atuando no Departamento de Esportes Terrestres. Nesta entrevista, ele conta novidades sobre a aplicação da fisioterapia para a recuperação de atletas e como é possível evitar lesões ao praticar esportes.

Quais são as lesões mais comuns e que esportes oferecem mais riscos?

Depende muito do esporte que se pratica, cada esporte tem sua lesão peculiar. Todo esporte de contato tem risco maior de lesão. Alguns exemplos são futebol, basquete, handebol, futsal, polo aquático, rúgbi, futebol americano...

O que leva atletas profissionais a sofrerem lesões?

Nos dias atuais a gente pode observar que, na maioria das modalidades, os jogos

“ Nos dias atuais a gente pode observar que, na maioria das modalidades, os jogos estão cada vez mais acirrados, explosivos, com muito mais contato. ”

estão cada vez mais acirrados, explosivos, com muito mais contato. Exigem do atleta uma capacidade muscular e neuromuscular mais forte. Com isso, aumenta o volume de treino, aumenta a carga de trabalho e, conseqüentemente, há o surgimento de lesões.

Que outros aspectos você pode destacar?

A diminuição de espaço entre uma partida e outra, (a falta de) descanso também são fatores que levam à lesão. São compromissos que o atleta tem, os clubes têm, a nível profissional, são patrocinadores, horários de partida, viagens...

Os tratamentos também evoluíram?

Sim. Houve uma evolução da parte médica e fisioterápica. Já existe o trabalho da fisioterapia preventiva. Há o que chamamos de “recovery”, em que é feito um trabalho de recuperação pós-treino e pós-jogo para que se possa recuperar esse atleta o mais rápido possível para o próximo treino ou para o próximo jogo. A medicina e a

fisioterapia tiveram que avançar junto com a evolução do jogo, para que possamos colocar o atleta sempre em bom estado físico e mental para que ele possa desempenhar o seu papel.

E os atletas amadores? Quais são os fatores que mais causam lesões?

Inexperiência no esporte, (falta de) treinamento específico direcionado e o aumento do volume de treino e jogo. A gente observa hoje que atletas amadores, as categorias de base, já absorvem um compromisso maior de treino e jogo. O excesso de treino, o excesso de jogo também acarretam lesão.

Quais são os tratamentos mais comuns aplicados aos atletas?

Primeiro, o atleta passa pelo ortopedista, que identifica a lesão por meio de exames, e dá o diagnóstico. Ele, então, encaminha para a fisioterapia. A gente reavalia esse atleta, vê as deficiências e aplicamos os recursos que temos à disposição. Entre eles, estão a eletroterapia, crioterapia, as terapias manuais e a termoterapia também.

Como evitar as lesões na prática esportiva?

A resposta para isso é a prevenção, colocar em prática a fisioterapia preventiva. Estamos desenvolvendo aqui no Tijuca Tênis Clube esse trabalho, juntamente com os técnicos e os preparadores físicos, visando esse processo. A ideia é, aos poucos, ir deixando a fisioterapia curativa em segundo plano.

NÚCLEO DE DANÇA TTC CONVIDA

Apresentação de final de ano



INGRESSOS: R\$ 40 INTEIRA / R\$ 20 MEIA W

DIAS: 18/12/2021 ÀS 20H
19/12/2021 ÀS 18 E ÀS 20H
SALÃO NOBRE - 3º ANDAR



TIJUCA TÊNIS CLUBE - RUA CONDE DE BONFIM, 451 TIJUCA

Saúde



Chás

Eles te ajudam a dormir melhor

A dificuldade para dormir está entre os principais problemas enfrentados pelos brasileiros. O distúrbio já é considerado o mal do século e atinge cerca de 70 milhões de pessoas no país. Preocupações em excesso, estresse, ansiedade e agitação contribuem para que o sono, essencial à saúde física e mental, fique prejudicado.

Uma saída natural para enfrentar a insônia pode ser uma bebida quentinha como o chá. Mas não pode ser qualquer um. Os chás de cor escura, como chá preto e chá mate, devem ser evitados perto da hora de dormir, pois contêm cafeína e ativam o estado de alerta. Os chás de cores claras são os mais indicados. A quantidade não deve passar de uma xícara, por volta de uma hora antes de ir para a cama.

Continua na página 34

Saúde

Listamos dez tipos de chás que podem ajudar você a ter uma noite de sono tranquilo. Confira:

Camomila

É rica em apigenina, um composto químico com efeito tranquilizante. A camomila é uma erva suave, muito usada para aliviar não apenas a insônia, mas também sintomas de ansiedade, estresse e depressão.

Capim-cidreira

Também conhecido como capim santo, proporciona efeito relaxante e oxidante, ajudando a combater o estresse e a insônia. Também tem efeito diurético, além de ajudar na digestão.

Chá branco e chá verde

Eles contêm L-teanina, um aminoácido importante que age no cérebro e favorece o aumento dos níveis de neurotransmissores relacionados com o relaxamento. No entanto, não exagere, pois também possuem cafeína em sua composição.

Erva-cidreira

Com ação calmante, ajuda a reduzir os níveis de ansiedade e estresse, proporcionando o relaxamento. Não é indicado para gestantes ou lactantes, pois as reações durante o período de gestação e puerpério ainda não estão muito claras para os cientistas.



Erva-doce com gengibre

O gengibre é muito indicado para acelerar o metabolismo e ajudar a acordar. Porém, melhorar a digestão também está entre as funções da raiz. A erva-doce também atua no sistema digestivo de forma benéfica. Assim, misturar os dois pode colaborar para que seu corpo se acalme com maior facilidade, principalmente após o jantar.

Hortelã

Combater a insônia é apenas um dos benefícios do chá dessa planta, que também ajuda na digestão. É contraindicado durante a gravidez e para crianças com menos de 5 anos de idade.

Lavanda

Pouca gente sabe que é possível fazer chá de lavanda para manter uma rotina noturna mais relaxante. Além de evitar a insônia, esse chá também tem efeito benéfico contra a depressão.

Magnólia

O chá de magnólia é feito, normalmente, da casca da planta, mas também de alguns botões de suas flores e caules secos. Seu efeito



sedativo é atribuído ao composto honokiol, que atua modificando os receptores GABA no cérebro, podendo aumentar a sonolência.

Passiflora (folha de maracujá)

A passiflora contém passiflorina, flavonoides, C-glicosídeos e alcaloides, com propriedades sedativa, calmante, sonífera e hipnótica. O chá ajuda a melhorar a qualidade do sono.

Valeriana

Substâncias como ácido valerênico, ácido isovalérico e os antioxidantes hesperidina e linarina, presentes na raiz da valeriana, têm propriedades sedativas. Portanto, a erva pode ser usada como um tratamento natural para melhorar a qualidade do sono.

Saiba como fazer uma boa infusão

A cada xícara de água (250 ml), separe uma colher de sopa da folha ou flor escolhida. Se preferir misturar os chás, siga a mesma proporção. Leve a água ao fogo e, ao iniciar o processo de fervura, desligue o fogo. Acrescente a erva e coloque uma tampa sobre o recipiente. Deixe em infusão por cinco a dez minutos e beba logo depois.



Açúcar

Um perigo para a saúde mental

Quem nunca recorreu a uma guloseima bem doce para aliviar o estresse? Usar a comida como válvula de escape é muito comum, mas pode representar risco à saúde mental se o alimento escolhido tiver açúcar em excesso.

A relação entre consumo de açúcar e problemas como obesidade e diabetes já é conhecida. Agora, profissionais e pesquisadores da área de saúde têm discutido a possibilidade deste ingrediente tão utilizado no nosso dia a dia também estar relacionado a transtornos mentais. De acordo com a consultora nutricional Bruna Pavão, o açúcar em grandes quantidades tem potencial de provocar estímulos cerebrais da mesma forma que algumas drogas.

Especialistas afirmam que o consumo de produtos ricos em açúcar pode ser um “gatilho” para ansiedade e depressão, por exemplo. Durante três anos, pesquisadores da University College London, da Inglaterra, acompanharam 8 mil pessoas para comparar a quantidade de açúcar que o grupo consumia com seu humor.

Ao final da pesquisa, a equipe da universidade encontrou uma maior probabilidade dos homens que consumiam mais alimentos e bebidas doces desenvolverem transtornos mentais comuns, assim como um “efeito adverso” geral na saúde mental para homens e mulheres. O estudo concluiu que ingerir menos açúcar pode estar associado a uma melhor saúde psicológica.

Estresse e comida

Psiquiatra e nutrólogo, Frederico Porto explica por que uma alimentação rica em açúcar e de baixa qualidade pode favorecer o aparecimento de transtornos mentais. Segundo ele, quando consumidos em excesso, alimentos industrializados e ultra-processados, com grande quantidade de carboidratos e poucas vitaminas e minerais causam no corpo um estado pré-inflamatório. Esta inflamação, de acordo com o médico, afeta todo corpo, inclusive o cérebro, podendo acarretar doenças mentais.

E como evitar a associação entre estresse e comida? A recomendação do médico Frederico Porto é que as pessoas adquiram o hábito de consumir alimentos com índice glicêmico maior, ou seja, aqueles que são absorvidos mais lentamente pelo organismo. Assim, os níveis de açúcar no sangue ficarão em um nível ideal.

Alguns exemplos desse tipo são laticínios, leguminosas, vegetais, oleaginosas e cereais integrais, como aveia, arroz, milho e quinoa.



Saúde



½ xícara (chá) de adoçante xilitol ou eritriol;
1 pitada de sal;
2 colheres (sopa) de essência de baunilha;
2 colheres (sopa) de óleo de côco;
Manteiga e xilitol para untar e polvilhar.

Modo de preparo

Sobremesa sem açúcar? Sim!

Para quem não abre mão dos doces, mas quer diminuir o consumo de açúcar, o site “Comida na Mesa”, da jornalista tijuicana Mônica Ulisses, lista uma diversão de receitas em que o ingrediente não entra. Uma delas é do Quindim Low Carb. Quem ensina como fazer é o nutricionista Marco Quintarelli. Confira:

Quindim low carb

Ingredientes

100g de coco ralado seco sem açúcar;
200ml de água morna;
10 gemas;

Antes de tudo, em um recipiente, despeje a água morna no côco ralado e deixe descansar por 10 minutos;

Em seguida, peneire as gemas e adicione o xilitol, 1 pitada de sal, a essência de baunilha e o óleo de côco, misturando os ingredientes.

Logo após, acrescente o côco na mistura e mexa até os ingredientes se dissolverem, devagar, sem bater muito para que não incorpore ar nas gemas.

Então, coloque o quindim em uma forma untada (tipo forma de pudim) com manteiga e polvilhada com xilitol. Assim, leve ao forno preaquecido em banho maria na temperatura de 180°C.

Deverá cozer 1 hora ou 1 hora e meia, ou até o quindim estar firme e ficar levemente dourado por cima. Deixe esfriar antes de desformar.

Brasileiros estão entre maiores consumidores

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que apenas 10% dos alimentos consumidos diariamente contenham açúcar. Aqui no Brasil, porém, a média é de 16%.

O país é o quarto maior consumidor de sacarose do mundo, depois de Índia, União Europeia e China.



DICAS DE LIVROS

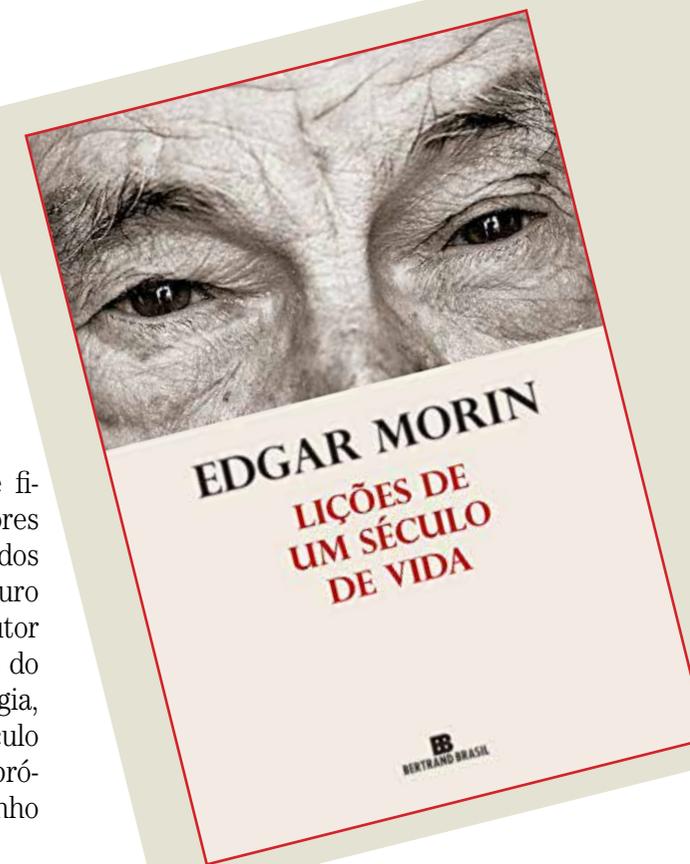
EDGAR MORIN Lições sobre si mesmo no centenário

Celebrando seu 100º aniversário, Edgar Morin presenteia os leitores com um testemunho sobre o século XX, em um texto inspirador e revigorante

Sociólogo, antropólogo, historiador e filósofo, Edgar Morin é um dos maiores pensadores contemporâneos e um dos últimos grandes intelectuais da época de ouro do pensamento francês do século XX. Autor de mais de 80 livros sobre temas que vão do cinema à educação, da política à psicologia, Morin se debruça neste Lições de um século de vida (Ed. Bertrand Brasil) sobre sua própria história, que é também um testemunho sobre o século XX.

Conhecemos o homem, o resistente, o companheiro, o pensador, o pai. Aprendemos mais sobre sua filosofia, as obras que escreveu e aquelas que influenciaram sua personalidade, seu ponto de vista sobre o mundo, sobre a humanidade, sobre a política. Morin relembra as utopias que deram errado e as revoluções que trouxeram esperança. Aponta alguns impasses da humanidade, sugere saídas e admite erros, como o pacifismo que o impediu de reconhecer a verdadeira natureza do nazismo.

Ativo nas redes sociais, Edgar Morin continua preocupado com os tormentos do nosso tempo. Em Lições de um século de vida, ele volta ao passado para ajudar o leitor, a partir de sua experiência, a refletir sobre a própria vida para abraçar o que está por vir.



Título original: Leçons d'un siècle de vie:

Autor: Edgar Morin

Tradução: Ivone Benedetti

Páginas: 112

Formato: 16.00 X 23.00 cm

Ed. Bertrand Brasil

Grupo Editorial Record

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!

Saúde

Mulheres

Mais um tempo para
chamar de seu.

Bora malhar?

Muito mais do que ajudar a perder peso, atividade física é fundamental para elevar autoestima e aceitar o próprio corpo, dizem especialistas



As questões que envolvem o universo feminino estão mais em evidência do que nunca. No século 21, as mulheres estão empoderadas. No entanto, ainda enfrentam a pressão para alcançar o “corpo perfeito”, segundo os padrões da mídia e da indústria da moda.

Perder peso é meta para muitas que recorrem aos exercícios físicos, mas quando incluída na rotina, a atividade física é capaz de proporcionar bem mais que a redução de medidas. Quando realizada regularmente e com a orientação adequada, ela é um caminho fundamental para manter a

saúde, ter mais disposição, elevar a autoestima e até aceitar o corpo como ele é, deixando para trás a ilusão de que existe um corpo ideal.

Uma prioridade na prática de atividades físicas deve ser a melhora da função cardiorrespiratória e muscular, afirmam especialistas. A prática não deve estar focada apenas na perda de peso ou ganho de músculos.

Realizar atividade física é uma alternativa para enfrentar com mais disposição a rotina de trabalho, o estresse e a correria do dia a dia. Ganhar mais flexibilidade, melhorar o condicionamento físico e a coordenação motora também é possível quando as atividades são contínuas - o ideal é que sejam praticadas pelo menos três vezes por semana e, no mínimo, 30 minutos ao dia.



Confira 10 atividades ajudam a ganhar força e melhorar a relação com seu corpo

Aeróbicas

Corrida, caminhada e ciclismo produzem endorfinas e também o controle sobre a gordura corporal, evitando que fique acumulada, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. São atividades que ajudam a melhorar o estado de humor e elevar a autoestima.

Boxe

Liberar energia em um saco de pancadas pode ser a melhor forma de fazer um cardio. E pode ser encarado até como terapia. Ao sair de uma aula de boxe, normalmente, as mulheres se sentem mais fortes, determinadas e capazes. Além disso, o boxe trabalha a musculatura dos braços e do corpo como um todo.

Dança de salão

Como atividade física, a dança de salão ajuda no fortalecimento dos músculos, na respiração e no equilíbrio. Também ajuda na socialização, já que é realizada em grupo. Mantém a mente ativa e ajuda a prevenir quadros de depressão.

Yoga

Usar o exercício para o empoderamento feminino não significa apenas levar seu corpo até o limite com exercícios intensos. Às vezes, o corpo precisa de calma e respiração, proporcionados pelo yoga. Praticar essa atividade fortalece a conexão entre seu corpo e sua mente. Também ajuda a entender melhor o seu corpo e suas habilidades.

Hidrogenástica

Por ser realizada na piscina, tem impacto reduzido sobre as articulações. Uma atividade agradável que tem baixo risco de lesões. É uma atividade aeróbia que auxilia na manutenção do equilíbrio, no condicionamento físico, na parte respiratória e cardiovascular.

Levantamento de peso

Muitas mulheres acham que essa atividade é “coisa de homem”, porém, não há nada mais motivador que uma mulher levantando pesos pesados e provando para si mesma o quão forte ela é e como pode se superar. É um exercício para corpo e mente.

Natação

Considerado uma das práticas esportivas mais completas, a natação trabalha a musculatura de praticamente todo o cor-

po. A resistência da água exige mais força nos movimentos e fortalece os músculos. Como é preciso movimentar todo o corpo, a natação pode substituir uma série de exercícios de musculação

Musculação

Atividade que reforça toda a estrutura corporal. Além de proporcionar fortalecimento muscular, dá mais força e resistência às articulações, evitando, inclusive, a osteoporose. A prática também melhora o sono, a postura e retarda o envelhecimento, adiando a perda de massa muscular e óssea.

Tênis

Além de reflexos mais rápidos e coordenação motora, o tênis ajuda a desenvolver o pensamento estratégico e tático. Durante o jogo atletas aprimoram seu foco e poder de decisão. Mais autoestima, confiança e otimismo acabam sendo consequências da prática regular.

nação motora, o tênis ajuda a desenvolver o pensamento estratégico e tático. Durante o jogo atletas aprimoram seu foco e poder de decisão. Mais autoestima, confiança e otimismo acabam sendo consequências da prática regular.

Pilates

Os exercícios que utilizam essa técnica melhoram a postura, o que é importante para evitar dores na coluna e para o bom funcionamento dos sistemas circulatório e nervoso. Outro benefício do pilates é que a prática melhora o condicionamento físico de gestantes.

Busca pelo autoconhecimento

A prática de esportes também auxilia no autoconhecimento das mulheres, já que entender suas limitações e potenciais são imprescindíveis para estar bem consigo mesma. Ter consciência corporal, fazer algo que gosta e que se sente à vontade é muito mais vantajoso do que buscar atingir um corpo irreal.

Fazer algum esporte ou caminhada, corrida, dança, boxe, yoga, musculação, entre outras modalidades, de forma lúdica, também pode melhorar sintomas de depressão

e ansiedade. Deve ser um momento prazeroso, de cuidado com o corpo e a saúde - entre os benefícios do exercício estão a prevenção de hipertensão, diabetes, problemas cardíacos e osteoporose, doenças que podem acometer as mulheres, principalmente após a menopausa.

Ou seja, exercitar-se de forma rotineira, bem orientada e com prazer, não apenas por obrigação, pode aumentar a qualidade de vida em todos os aspectos. Então, busque orientação de um profissional e mexa-se!



Programação de atividades do TTC.

CULTURA

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

Coral
08/18h – 2ª, 4ª, 5ª e 6ª

Teatro
18:30/20:30h – 2ª e 6ª

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

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

Dança de Salão
16/20h – 2ª e 5ª

Shaking Body
10/11h – 2ª e 4ª

Ballet
9:10/21:40h – 2ª a 5ª

Jazz
9:10/20:30h – 2ª a 5ª

TERRESTRE

Vôlei
08/19h – 2ª a 5ª

Basquete
09/18h – 2ª a 5ª

Ginástica Artística
07/19h – 2ª a 6ª

Ginástica Calistênica
08/09h – 2ª a sábado

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

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

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

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

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

Tênis de mesa
09:00/20:00h – 2ª a 6ª

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

AQUÁTICO

Hidroginástica
08h às 12h – 2ª a 6ª

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

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

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

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

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

Natação
09:20/21:00h – 2ª a 6ª

LUTAS

Judô
09:30h a 21:30h – 2ª a 6ª

Karatê
19:00/20:00h – 2ª/4ª

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

Meditação
08:45/09:45h – 3ª

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

Taekwondo
08:30/21:30h – 2ª à 6ª

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

CHEGADA DE



Papai Noel

**Dia
05/12,
a partir
das
10:00h**

TIJUCA TÊNIS CLUBE



Sócio cultural

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Happy Night

Sextas-feiras – 20h às 24h – 2º andar

03/12 – **Banda Recomeço**

10/12 – **Enio Barone**

17/12 – **Marco Vivan**

Tarde Dançante

Terças-feiras – 16h às 20h – 2º andar

Dançando na Terça

21/12 – **Baile do Branco** – 3º andar

Tarde de Samba

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

11/12 – **Samba Enredo**

Presença dos compositores do samba da Unidos do Viradouro para 2022