



Ano VI – nº 83
Setembro de 2020

Revista do **Tijuca** Tênis Clube

AQUI TEM PREVENÇÃO

**Estamos
preparados para
receber você**

Imunidade

Escolha uma
atividade física
e venha melhorar
sua saúde

BASQUETE

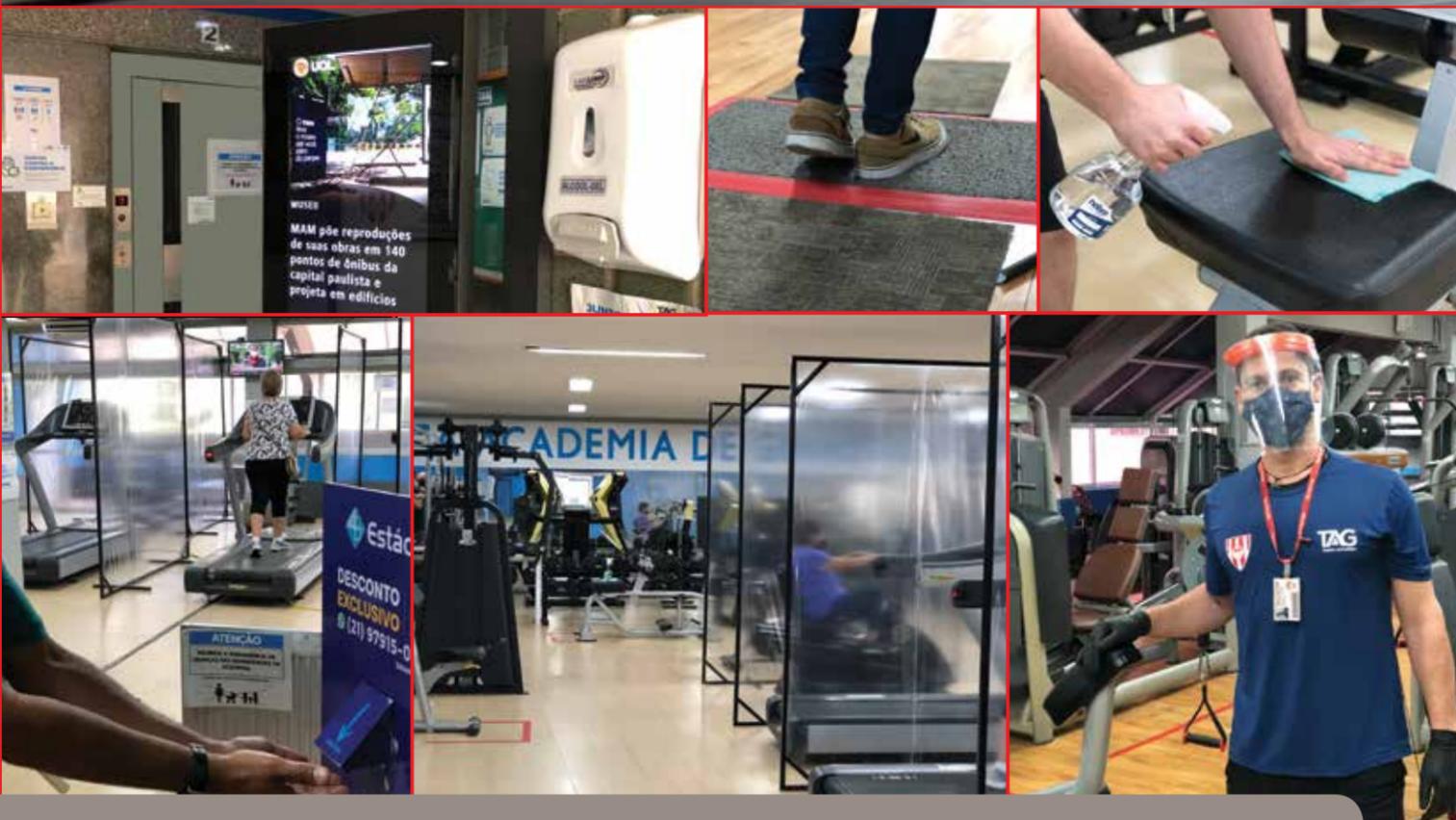
Campeonato Estadual
Adulto Masculino 2020

ACESSIBILIDADE

Modernidade
na inclusão social
pelo acolhimento

**PROJETO
INCENTIVADOS**

Uma gestão que
busca melhorias do
clube e do esporte



RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE

Aqui tem prevenção

Venha praticar seu esporte favorito

- Evite o contato físico
- Não compartilhe seus materiais
- Respeite o distanciamento social
- Chegue o mais próximo possível do horário da sua atividade física
- Higienize as mãos sempre que possível

Venha conhecer nossa academia de musculação

Esperamos por vocês com toda segurança

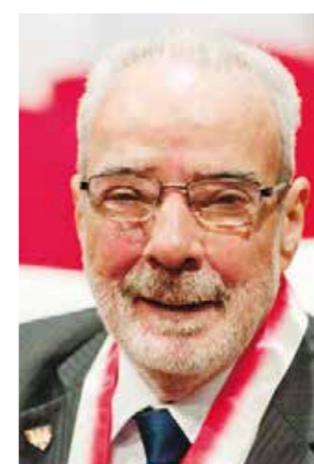
Aos poucos estamos retomando nossas atividades para que vocês, sócios, possam se sentir bem no clube, que também é a casa de vocês. Enquanto estivemos fechados, fizemos algumas implementações em nossas instalações. Muita coisa já está funcionando e em breve vamos ampliar ainda mais.

Sei que muita gente ainda está em casa, de quarentena, mas quem quiser voltar a frequentar o Tijuca Tênis Clube vai ter um lugar da melhor qualidade para fazer sua atividade física, aumentando o condicionamento e ajudando a fortalecer a imunidade.

Estamos preparados para que vocês possam estar em segurança, respeitando os protocolos de saúde e as recomendações das autoridades. Temos medição de temperatura e álcool gel à disposição. É só vir de máscara e manter o devido distanciamento.

Este ano está sendo diferente de tudo o que imaginávamos. Mas se todos nós continuarmos colaborando, em breve isso tudo vai acabar.

Um beijo no coração e se cuidem.



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

www.tijucatenis.com.br



EXPEDIENTE

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 Ribeiro de Almeida

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing

Edvaldo Ramos e Sousa

Vice-Pres. Cultural

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

EXPEDIENTE

Redatora: Gabriela Medeiros

Projeto Gráfico: WSStones Designer

Fotografia: José Roberto Couto (Zeca)

Redação: Dept. de Marketing e Divulgação –

4º andar do Edifício-sede do TTC – Rua Conde de

Bonfim, 451 Tijuca – Rio de Janeiro,

RJ – CEP: 20520-051. Tel: (21) 3294-9331.

Distribuição: Gratuita nas portarias do Tijuca Tênis

Clube e internet –

www.tijucatenis.com.br

PUBLICIDADE E IMPRESSÃO:

Maio Gráfica LTDA.

Estagiárias: Rayssa Rodrigues Gomes

e Ana Claudia Vita Souza da Costa

TIJUCA TÊNIS CLUBE



TTC – Rua Conde de Bonfim, 451

Tijuca – Rio de Janeiro

www.tijucatenis.com.br

CAPA



Índice

6 Tijuca Tênis Clube – Estamos preparados

8 Imunidade – Escolha uma atividade física e venha melhorar sua saúde

10 Acessibilidade – Um Clube alinhado com a modernidade na inclusão social pelo acolhimento

11 Basquete no TTC – Campeonato Estadual Adulto Masculino 2020

12 Projeto Incentivados – Uma gestão que busca melhorias do clube e do esporte

13 Edifício Leonardo Pereira – Sauna, sinuca, xadrez e judô estão de volta

13 Parque Aquático – Mais conforto e segurança ambiental em nosso vestiário masculino

Desde 1978, criamos talentos e fazemos pensar.

REDE MV1 DE ENSINO

Lugar de aprender, crescer e fazer amigos.

NA TIJUCA, EM 3 ENDEREÇOS:

MV1 Anderson
EDUCAÇÃO INFANTIL AO VESTIBULAR
Rua Barão de Mesquita, 426 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2127.2400

MV1 Júnior
2º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL
AO 2º ANO DO ENSINO MÉDIO
Rua Uruguaçu, 490 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2570.3688

Espaço Infantil MV1 Tijuca
EDUCAÇÃO INFANTIL AO 1º ANO
DO ENSINO FUNDAMENTAL
Rua José Hégino, 367 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2570.8047

ESCOLA PARCEIRA Bernoulli Sistema de Ensino

PISA Schools

INTEGRAL

REDE MV1

Venha para o TTC

TIJUCA TÊNIS CLUBE

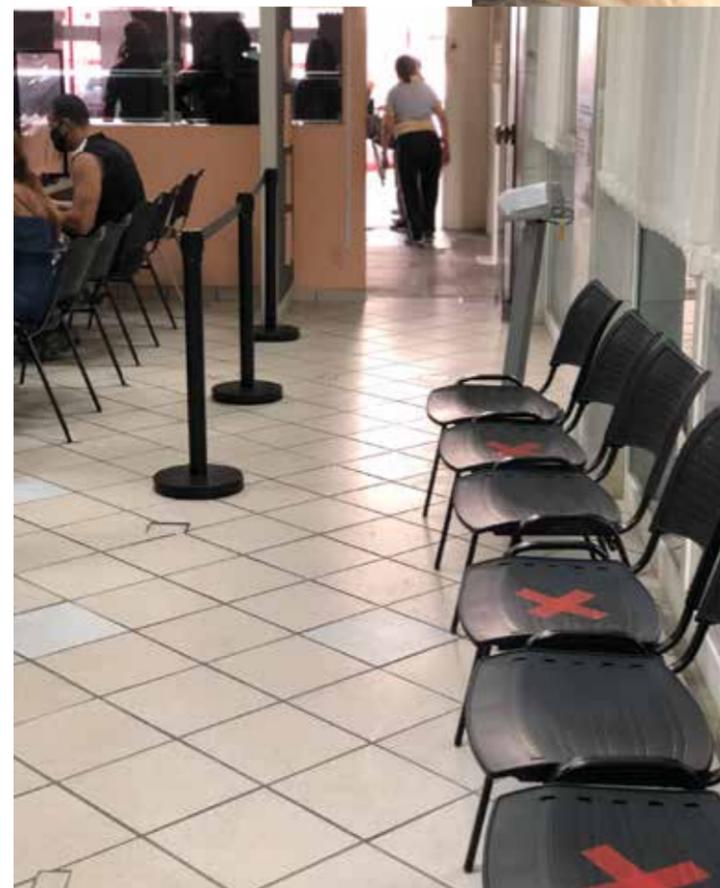
Estamos preparados

O Tijuca Tênis Clube está pronto para receber vocês seguindo todas as recomendações de segurança

Com a pandemia da Covid-19 criou-se a necessidade de, tanto empresas quanto os cidadãos, adaptar-se ao “novo normal”. Com o Tijuca Tênis Clube não foi diferente. Seguindo todas as recomendações feitas por órgãos de saúde, o clube procurou sempre prezar pela segurança de seus funcionários e sócios ao voltar à ativa.

Para todos que frequentam o clube, o uso de máscaras é obrigatório e há medição de temperatura nos acessos, sendo permitida a entrada apenas com temperatura inferior a 37.5°. Além disso, vale lembrar que uma das recomendações mais importantes é a higienização das mãos, por isso em todos ambientes de atividades do clube há totens com álcool em gel disponíveis.

Para não haver aglomeração, a quantidade de pessoas para a prática de atividades do clube foi reduzida e preferencialmente feitas ao ar livre, com distanciamento entre os sócios e horário marcado. Os bares e restaurantes também estão seguindo todas as recomendações, com re-



dução da capacidade de ocupação, disponibilidade de álcool em gel e reforço da higienização do local. Infelizmente algumas das atividades, como eventos sociais, banhos livres e jogos coletivos, ainda não foram liberados, para prezar a segurança de todos.



Venha para o TTC

Imunidade

No atual momento de pandemia, o exercício físico também se torna um aliado para a diminuição dos sintomas da Covid-19. Nessa fase, o sistema imunológico tornou-se um motivo ainda maior para discussões e necessitando de mais atenção.

A atividade física se torna indispensável para ter uma vida saudável, assim como a alimentação, saúde mental e noites reguladas de sono, que ajudam a manter um sistema imunológico mais equilibrado. Sua principal função é proteger nosso corpo e impedir o surgimento de doenças, ou seja, o sistema imunológico ou imunidade reconhece o que é normal para nosso corpo e o que precisa ser combatido.

Por esses motivos, é necessário sempre manter uma boa imunidade, principalmente com exercícios físicos, um grande aliado. A prática de atividade regular induz a um dano muscular, resultando em um processo inflamatório que ativa o sistema imune de acordo com a intensidade, promovendo o aumento do número de células de defesa.

Além disso, ao praticar exercícios, o músculo libera substâncias anti-inflamatórias e outras substâncias benéficas, como a endorfina, que atua no bem estar e ajuda também na memória, concentração, humor, em casos de depressão e ansiedade, diminuindo também o estresse e a tensão corporal. Porém, é preciso tomar cuidado com exercícios de alta intensidade, pois podem promover a diminuição da proteção contra infecções. Após o exercício, o corpo passa por um período chamado “janela aberta”, no qual as defesas do corpo estão baixas e suscetíveis a doenças, por isso é necessário descansar para que o corpo se recupere totalmente.

Escolha uma atividade física e venha melhorar sua saúde

- Tênis
- Yoga
- Ballet
- Jazz
- Capoeira
- Muay Thai
- Kung Fu
- Musculação
- Natação
- Hidroginástica
- Nado Artístico
- Natação
- Basquete
- Voleibol

E muito mais no Tijuca Tênis Clube



Praticar exercícios físicos também ajuda na neutralização dos efeitos negativos do isolamento social e do estresse do confinamento neste momento de pandemia. O Tijuca Tênis Clube oferece exercícios

variados, como aulas de natação e dança, além da academia, e também apresenta espaço para quem prefere praticar seus exercícios sozinho e começar o dia da melhor maneira possível.

Exercícios também ajudam a neutralizar efeitos negativos



Acessibilidade

Um clube alinhado com a modernidade na inclusão social pelo acolhimento

O clube, com suas diversas aulas, é o único que apresenta atividades voltadas para deficientes, com estruturas que possibilitam a facilidade de acesso

O Tijuca Tênis Clube se destaca por apresentar uma grande diversidade de atividades e oportunidade para todos os sócios de se divertir com a família e amigos e também cuidar da saúde. O clube, com suas diversas aulas, é o único que apresenta atividades voltadas para deficientes, com estruturas que possibilitam a facilidade de acesso, permitindo que todos os sócios possam usufruir de tudo que é proposto.

A acessibilidade é uma das marcas presentes na es-



truturação do TTC, como rampas em todas as entradas e em todos os locais de atividade e elevadores para todos os setores. O clube também disponibiliza um elevador específico para cadeirantes na área da piscina, possibilitando acesso para as práticas das aulas dentro das raias, com entrada e saída da piscina para o aluno. Uma estrutura preparada para receber todos os sócios da melhor maneira possível e entregando o melhor serviço para atender à necessidade dos sócios, como sempre fizemos em todos esses anos de TTC.

Venha para o TTC



Basquete no TTC

Campeonato Estadual Adulto Masculino 2020

A equipe que representará o TTC será formada por sete atletas da categoria adulta e cinco atletas das categorias sub17 e sub19

O Tijuca Tênis Clube é famoso no meio esportivo por fazer parte da trajetória de diversos atletas reconhecidos no cenário estadual, nacional e mundial. O tradicional clube da Grande Tijuca sempre busca a melhor preparação para seus times em diversos campeonatos, e no basquete não é diferente.

O basquetebol do TTC se destaca pela presença de diversos craques em seus times e apresenta um dos mais respeitados trabalhos de base dentro da modalidade no país. Tendo conquistado grandes títulos em diversas competições espalhadas pelo Brasil, esse ano o clube voltará a disputar competições na categoria adulta após quatro anos distante, com sua reestreia no Campeonato Estadual Adulto Masculino. A equipe que representará o TTC será formada por sete atletas da categoria adulta e cinco atletas das categorias sub17 e sub19, comandada pelo técnico Rodrigo Kanbach e pelos auxiliares Daniel Bello, Carlos Magno e Felipe Porto.

O campeonato acontecerá entre os dias 28 de setembro e 4 de outubro no Maracanãzinho. Contando com a participação de cinco equipes, sendo elas TTC, Municipal, CDA, Niterói e Flamengo, a competição não receberá público devido à pandemia do coronavírus e será transmitida pela FLATV. Além disso, obedecendo todos os protocolos sugeridos pelas autoridades esportivas e governamentais, a disputa contará com a realização de testes de Covid-19 antes, durante e depois da competição, para a segurança de todos os presentes.

A categoria Adulto do TTC se destaca por seus dois títulos nacionais, sendo a Liga B em 1997 e a Supercopa Brasil em 2011, além do título do torneio carioca de basquetebol conquistado em 2012. Sua volta para os campeonatos será o primeiro passo do projeto que visa o retorno do clube ao NBB (Novo Basquete Brasil), principal campeonato da modalidade do país, e a conquista de novos títulos para o basquete tijucano. Vale ressaltar que a participação do clube só foi possível graças à dedicação e muito trabalho do Vice-Presidente de esportes Terrestres Antonio Augusto Ribeiro e do diretor de basquete Marcio Guimarães, que não desistiram e conseguiram viabilizar a participação do TTC nos campeonatos, mesmo em tempos de pandemia e com toda a segurança possível para os atletas e todos os envolvidos.

Venha para o TTC



Projeto incentivados

Uma gestão que busca melhorias do clube e do esporte

Mesmo durante a pandemia do Covid-19, visando o sucesso de seus colaboradores e acima de tudo a valorização do esporte, os representantes dos projetos incentivados do TTC trabalharam muito para alcançar mais benefícios para o clube. Ainda na atual situação, dentre os 37 clubes presentes no CBC, o Tijuca Tênis Clube foi contemplado em 7º lugar quanto ao desempenho esportivo no ciclo olímpico de 2017 a 2020.

Vale lembrar que os projetos disponibilizados nos editais destacados ao lado também beneficiam os sócios do clube, que podem usufruir dos espaços que serão reformados para melhor atender a demanda de todos. Além disso, para manter a transparência do clube, todos os itens listados e editais podem ser encontrados no pregão eletrônico e no site do Tijuca Tênis Clube.

Edital 6

Viabiliza a equipe técnica e multidisciplinar com mais de 30 profissionais beneficiados, entre eles técnicos, auxiliares, fisioterapeutas e preparadores físicos.

Edital 7

Auxilia na aquisição de equipamentos e materiais esportivos para atualização e modernização dos parques esportivos disponibilizados pelo TTC, incluindo a renovação do sistema de filtragem e aquecimento da piscina, novos pisos do ginásio, novo placar eletrônico, compra de uniformes e financiamento de jogos e viagens para atletas federados com total de 133 itens comprados e 471 atletas beneficiados.

Edital 8

Visa a manutenção e ampliação das equipes técnicas e financiamento de campeonatos.

Edifício Leonardo Pereira

Sauna, sinuca, xadrez e judô de volta



Aos poucos as atividades do Tijuca Tênis Clube estão retornando com as medidas recomendadas para a segurança de todos os sócios. Dessa vez contamos com a volta da sauna, sinuca, xadrez e judô no Edifício Leonardo Pereira, localizado na saída da Henry Ford do TTC. Com ambientes higienizados, medição de temperatura, uso obrigatório de máscaras e respeitando o distanciamento de 1,5m, além da quantidade de pessoas reduzida, o sócio poderá usufruir novamente dessas atividades. Além disso, em breve a sauna do edifício passará a ser mista e funcionar todos os dias de acordo com as recomendações, para melhor atender a todos.

Horário de funcionamento

Sauna masculina

Terça, quarta, sexta e sábado - 15h às 21h
Domingo - 9h às 15h

Sauna Feminina

Quinta - 14h às 21h
Sábado - 9h às 14:30h

Sinuca

Segunda à sexta - 14h às 22h
Sábado - 9h às 15h

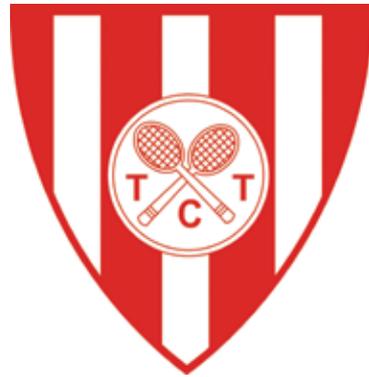
Para as atividades de Xadrez e judô é necessário marcar horário no CAIA

PARQUE AQUÁTICO

Mais conforto e segurança ambiental em nosso vestiário masculino



O Tijuca Tênis Clube vem parabenizar Sérgio Luiz Evangelista e toda equipe da Vice-Presidência de Interesses Internos, que concluiu a instalação dos equipamentos do novo sistema de ar ambiente do vestiário masculino do parque aquático, que proporcionará a renovação contínua do ar, com controle de vazão, e permitirá o equilíbrio da relação pressão/vazão, conferindo ao local maior conforto para os sócios e maior segurança ambiental.



Venha ser sócio do Tijuca Tênis Clube

www.tiucatenis.com.br

