

Um clube gigante com muito esporte, lazer, cultura e bem-estar

# Informe



TIJUCA  
TÊNIS  
CLUBE

Ano VIII – nº 126 – Maio e Junho de 2026.

MULTIDISCIPLINAR

**Acolhimento, saúde e performance  
no desenvolvimento do atleta**



DEPOIMENTOS

# Inspirações

**que geraram  
campeões no esporte  
e na vida**



Tijuca Tênis Clube

# Base e CBC

**Uma trilogia que forma  
atletas nos esportes**

**52º CAMPEONATO DENTE DE LEITE**

**Conheça os primeiros campeões da fase inicial**



## 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
- 2 Quadras de areia para a prática de esportes como vôlei de praia, beach tênis e futevôlei
- 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

## Ouvidoria

### Juntos vamos melhorar ainda mais!

A Ouvidoria do Tijuca Tênis Clube é um canal para que os associados possam encaminhar sugestões, reclamações e elogios, especialmente quando outros setores não solucionam um problema. Seu objetivo é aprimorar os serviços e identificar pontos de melhoria no Clube.

O atendimento pode ser feito por e-mail, telefone ou presencialmente. A Ouvidoria recebe as demandas, encaminha aos setores responsáveis e acompanha a resolução dos casos. Atua com neutralidade, investigando as causas dos problemas para propor soluções eficazes e prevenir recorrências.

A eficiência na resolução de reclamações é essencial para um bom funcionamento da Ouvidoria, que deve garantir um serviço estruturado e transparente.

[ouvidoria@tjucatenis.com.br](mailto:ouvidoria@tjucatenis.com.br)

## MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

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

**Administração:** Janaína Cairo de Oliveira

**Criação e postagem/conteúdos:** Cleo Bessa

**Social media:** Julia Eloy, Gabriele Arcanjo,

**Designer:** Duca Gonçalves e Beatriz Gonçalves

**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:** Luiz Carlos Gomes  
[ouvidoria@tjucatenis.com.br](mailto:ouvidoria@tjucatenis.com.br)

## REVISTA

EXPEDIENTE

**Jornalista responsável**  
Wellington Pereira – RP 17445

**Reportagem e Redação**  
WSstones

**Fotos**

WSstones, web e acervo do clube  
**Projeto Gráfico, Projeto Editorial**  
WSstones Design & Comunicação

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

\* Quando Revista em formato físico

## CONSELHO DIRETOR

**Presidente**  
Gilberto Carneiro da Silveira

**Vice-Presidente Geral**  
Paulo César Moreira Cinelli

**Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações**  
Luiz Carlos Gomes

**Vice-Pres. de Finanças**  
Thomas Stob Junior

**Vice-Pres. Social**  
Marco Antônio Pimentel Freitas

**Vice-Pres. de Administração**  
Cícero Tupiara da Costa Lima

**Vice-Pres. de Interesses Internos**  
Antonio Carlos Mele

**Vice-Pres. de Patrimônio**  
Alcir da Silva Sampaio

**Vice-Pres. de Tênis**  
Saulo Alexandre Morais e Sá

**Vice-Pres. de Esportes Terrestres**  
Marcos Venício Rocha Azevedo

**Vice-Pres. de Esportes Aquáticos**  
Antônio Augusto do Amaral Ribeiro

**Vice-Pres. de Jogos Recreativos**  
Mário Lúcio Pontes Bastos

**Vice-Pres. Cultural**  
Leila Lúcia M. F. Cavalcanti

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

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

## Editorial

### Tradição e modernidade formando campeões no esporte e na vida

O Tijuca Tênis Clube segue fortalecendo sua tradição na formação de atletas e cidadãos, valorizando histórias construídas nas categorias de base e o compromisso permanente com o desenvolvimento esportivo e social.

Nesta edição do Informe, reunimos depoimentos de atletas de diferentes modalidades que iniciaram suas trajetórias nas escolinhas de base e passaram a representar o Tijuca Tênis Clube em importantes competições, alguns chegando à Seleção Brasileira.

Mais do que conquistas esportivas, os relatos destacam a gratidão pela formação recebida no clube, marcada pela dedicação de professores, técnicos e equipes multidisciplinares, fundamentais para o desenvolvimento saudável dos atletas.



**Gilberto Carneiro da Silveira**  
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Esse trabalho conta com o importante apoio do Comitê Brasileiro de Clubes, parceiro no fortalecimento da assistência e do desenvolvimento esportivo.

O Informe também registra momentos do Torneio Dente de Leite – Edição 2026, com premiações e destaques dos nossos pequenos atletas.

Seguimos fortalecendo os valores que fazem do Tijuca Tênis Clube uma instituição de referência no esporte e na formação humana. Nossas ações refletem o compromisso com a história do Clube e com a missão de formar atletas e cidadãos.

Em nossa gestão, buscamos unir tradição e futuro, preservando o espírito de família que faz do Tijuca Tênis Clube uma instituição formadora no esporte e na vida.



**FORMAÇÃO DE ATLETAS**

**CBC** | **COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES**

## PROJETOS

# Tijuca Tênis Clube: Base e CBC

## Uma trilogia que forma atletas nos esportes

Com sólida tradição no desenvolvimento esportivo, o Tijuca Tênis Clube encontra no Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) um parceiro estratégico que amplia as condições para fortalecer, de forma consistente, sua política de formação de atletas.

A parceria potencializa um trabalho que integra a essência do clube: o desenvolvimento esportivo desde as categorias de base.

Na prática, os programas e recursos disponibilizados pelo CBC contribuem diretamente para a qualificação das

modalidades esportivas, viabilizando investimentos em comissões técnicas especializadas, suporte multidisciplinar e aquisição de materiais. Esses apoios são garantidos a partir da aprovação de propostas elaboradas pelo setor de Projetos Especiais do clube, reforçando o

## PROJETOS

planejamento estratégico e a boa gestão dos recursos. Esse conjunto de ações assegura aos jovens atletas um ambiente estruturado, com treinamento contínuo e alinhado às exigências do alto rendimento.

### **CBC continua apoiando o esporte de base em todo o país**

Outro ponto importante da parceria é a participação nos Campeonatos Brasileiros Interclubes (CBI), que proporcionam aos atletas experiências competitivas em âmbito nacional. Essas vivências são determinantes no processo formativo, promovendo o aprimoramento técnico, o fortalecimento emocional e o desenvolvimento do espírito competitivo, além de ampliar a visibilidade dos talentos e impulsioná-los a níveis mais elevados no cenário esportivo.

Esse modelo é viabilizado, em grande parte, por recursos amparados pela Lei Pelé, que permite ao CBC investir de forma estruturada e contínua no esporte de base em todo o país.

Dessa forma, a atuação do Comitê Brasileiro de Clubes fortalece e amplia um trabalho que o Tijuca Tênis Clube realiza com excelência ao longo de sua história: formar atletas, desenvolver talentos e contribuir de maneira significativa para o crescimento do esporte brasileiro.

## **CBC:** **Base, Formação e Integração do Esporte**

### 3 pontos essenciais

#### Fomento ao esporte:

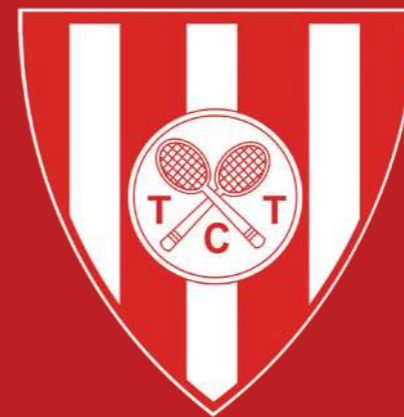
- 1** A CBC apoia financeiramente clubes formadores, fortalecendo o desenvolvimento de atletas desde a base até o alto rendimento.

#### Formação e capacitação:

- 2** Investe na qualificação de profissionais e na estrutura dos clubes, elevando o nível técnico e organizacional.

#### Integração nacional:

- 3** Promove competições e parcerias que conectam clubes de todo o país, ampliando oportunidades e visibilidade para os atletas.



**TIJUCA TÊNIS CLUBE**



**Venha para o nosso Clube Cidade!**

<https://tjucatenis.com.br>

# Inspirações

## que geraram campeões no esporte e na vida

Os depoimentos a seguir revelam trajetórias que fazem parte de um processo singular de formação humana e esportiva vivido no Tijuca Tênis Clube. Muitos desses atletas iniciaram suas histórias ainda na infância, nas escolinhas esportivas do Clube, passaram pelas categorias de base e hoje seguem representando o Tijuca em competições federadas e de alto rendimento.

**A**o longo dessa caminhada, acumularam conquistas, medalhas e experiências marcantes. Mas, para além dos resultados esportivos, carregam valores humanos construídos dentro do Clube, fundamentais em suas vidas pessoais, acadêmicas e profissionais.

Em seus relatos, demonstram gratidão pelo apoio recebido ao longo de suas formações e reconhecem, com carinho, a dedicação de professores, técnicos e gestores que contribuíram diretamente para suas trajetórias. São histórias que seguem inspirando novas gerações de atletas e fortalecendo o compromisso do Tijuca Tênis Clube com o esporte e com a formação para a vida.



## Caique Mendes Magal G. Andrade Sempre encontrei um ambiente acolhedor

**M**inha trajetória na natação tem origem familiar, influenciada pelo meu pai e tios, todos atletas. Iniciei no Tijuca Tênis Clube em 2013 e percorri todas as categorias de base até o alto rendimento.

Ao longo desse caminho, construí uma evolução consistente. Nas primeiras categorias, meu destaque era estadual, mas, com dedicação e maior identificação com o esporte, passei a buscar objetivos mais altos. No clube, sempre encontrei um ambiente acolhedor, marcado pelo espírito de equipe, união e apoio entre atletas e treinadores.

Em 2023, alcancei um marco importante ao disputar minha primeira final absoluta, ficando entre os oito melhores do país. Esse resultado teve significado especial por representar a consolidação de um atleta formado na base do Tijuca.

No ano seguinte, conquistei o título de campeão brasileiro e, em 2025, integrei a



equipe do revezamento 4x100 metros, que alcançou a terceira colocação nacional.

Sigo motivado a evoluir continuamente, com o objetivo de representar o Brasil em alto nível e buscar uma medalha nos Jogos Olímpicos de 2028.

## Isabela Chaia Miranda dos Santos Gratidão ao Tijuca por todas as conquistas

**A** touca era azul-clara, eu tinha apenas dois anos de idade e muita vontade de nadar na piscina do Tijuca Tênis Clube. E isso não era nada fora do comum, pois eu fazia parte da escolinha de natação junto com várias outras crianças da minha idade. Toda a atenção e o carinho das professoras me fizeram acreditar e continuar buscando, na natação, minhas conquistas pessoais, mesmo depois de adulta.

Na escolinha, iniciei na equipe Mirim e continuo nadando até hoje. Desde o começo, sempre participei dos treinos de segunda a sábado, das competições e, a partir da categoria Infantil, das muitas dobras às 5h20 da manhã. Todo esse esforço valeu a pena. Ganhei diversas medalhas nas categorias de base, fui campeã brasileira e participei da seleção carioca.

Hoje em dia, fica um pouco mais difícil conciliar a natação com a faculdade, mas sigo me esforçando nos dias em que con-



sigo treinar para melhorar meus tempos e alcançar novos resultados em futuras competições.

Sou muito grata ao Tijuca Tênis Clube e a todos os professores que tive e ainda tenho, pelas conquistas no esporte e também na vida pessoal.

# NADO ARTÍSTICO

## Rayan Santos Azevedo de Lima

### Sigo comprometido em representar o Tijuca

**A**tualmente, integro a categoria Sênior do Tijuca Tênis Clube, onde iniciei minha trajetória esportiva em 2021, por meio da natação. Desde então, tive a oportunidade de representar o clube em competições estaduais e nacionais, experiências importantes para o meu desenvolvimento.

Em 2022, ampliei minha atuação esportiva ao ingressar no nado artístico. O interesse pela modalidade surgiu a partir de um convite da equipe técnica e, por ser um esporte diferente da natação, representou um novo desafio. O processo de adaptação exigiu disciplina, dedicação e comprometimento, despertando em mim um grande apreço pela modalidade.

Ao longo da trajetória, conquistei medalhas em campeonatos brasileiros nas provas de Dueto Misto, Solo e Equipe, resultados que refletem o trabalho desenvolvido ao lado da comissão técnica e dos meus companheiros.



Sigo comprometido em representar o Tijuca Tênis Clube com dedicação, buscando contribuir para novas conquistas e honrar a tradição esportiva da instituição.

## Sara Marinho Ribeiro

### Meu objetivo é ser minha melhor versão

**D**ei início à minha trajetória no Tijuca Tênis Clube em 2010, aos 5 anos de idade, no projeto de formação esportiva de base do Nado Artístico.

Cheguei ao esporte por meio do convite de uma técnica, amiga da minha mãe. Aos poucos, fui me apaixonando cada vez mais pela modalidade e compreendi que a disciplina e as horas de dedicação em transformariam minha rotina, além de me aproximarem dos meus sonhos.

Para seguir evoluindo, adaptei minha vida: mudei de turno na escola e organizei a logística para conseguir chegar aos treinos, já que morava longe na época. Sempre tive prazer em treinar e acompanhar minha evolução, algo que considero extremamente gratificante e que reforça que todo esforço vale a pena.

Ao longo da minha trajetória, conquistei quatro títulos Sul-Americanos e fui eleita Melhor Atleta Júnior da América do Sul



em 2023. Também sou três vezes finalista mundial, uma na categoria júnior e duas na sênior, e participei de dois Jogos Pan-Americanos, um júnior e um sênior.

Meu objetivo no esporte é me tornar a minha melhor versão, dentro e fora da água.

# N ATAÇÃO ADAPTADA

Jean Barcelos  
Rodrigues

**Sei que posso realizar  
grandes sonhos**

Inicio na natação adaptada do Tijuca Tênis Clube aos 9 anos, onde fui muito bem recebido pela professora Carol e por toda a equipe. Todos me ajudam bastante, e consigo nadar em todos os estilos. No Tijuca, eu me sinto muito feliz.

Meu maior desejo é participar e conquistar bons resultados. Me esforço nos treinos, e minha mãe sempre me incentiva, dizendo que posso alcançar grandes sonhos, como competir nas Paralimpíadas. Eu acredito nela e sigo dedicado.

Agora, minha mãe conta um pouco da minha trajetória:

Jean conquistou vaga na seleção brasileira e representou o país nos Jogos Latino-Americanos das Olimpíadas Especiais. Foi vice-campeão no nado costas e medalhista de bronze no crawl, participando também dos Jogos em Assunção 2024.

A experiência foi marcante, com muito



aprendizado e novas vivências. Ele voltou para casa com muita alegria.

O Tijuca Tênis Clube tem sido um espaço de acolhimento e incentivo. Tenho orgulho de ver meu filho representar o clube com dedicação e alegria.

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



Tijuca Tênis Clube

## Gustavo Leonel Salvador

### Artilheiro em partidas com adulto aos 17 anos

**I**nciei minha trajetória no Tijuca Tênis Clube pela natação, mas logo recebi um convite para uma aula experimental de polo aquático e percebi grande afinidade com a modalidade.

Comecei na escolinha aos 11 anos com os professores Alexandre e Hugo e, pouco depois, fui integrado às equipes sub-11 e sub-13, sob o comando do professor Léo. No sub-11, destaquei-me marcando gols com frequência, e no sub-13 contribuí com boas participações.

Também passei a treinar nas categorias sub-15 e sub-16 com o professor Rafael Hall, conquistando boas colocações nos Campeonatos Estaduais e participando de competições nacionais.

Durante a pandemia, enfrentei um período de desânimo, mas reencontrei a motivação e seguimos conquistando o terceiro lugar na Copa União, em Bauru.

Posteriormente, com o professor Ricar-



do Crivella, mantive evolução constante, passando também a atuar em campeonatos adultos e chegando a ser artilheiro de uma competição aos 17 anos.

Hoje, levo comigo os aprendizados e valores que o polo aquático me proporcio-

## Maria Victória Vitorino Rodrigues

### Dedicação, disciplina e o sonho olímpico

**C**omecei na base do polo aquático do Tijuca Tênis Clube em 2024, influenciada por amigos que já faziam parte da equipe. Entrar na escolinha foi a realização de um sonho e, desde então, passei a treinar com dedicação para evoluir como atleta, sempre com o apoio do professor Adeildo Martins, que realiza um importante trabalho na base e no polo feminino.

Meu esforço foi reconhecido com a convocação para disputar o Campeonato Brasileiro Sub-14, no Rio de Janeiro, onde marquei meus primeiros gols oficiais pelo clube. Também participei dos Campeonatos Brasileiros Sub-14 e Sub-16, conquistando o título da Série Prata, além da Copa Sub-18 e vice-campeonatos importantes.

Tive ainda a oportunidade de participar de um período de treinamentos com a Seleção Brasileira Sub-15. Hoje, sou capitã da equipe Sub-16 feminina do Tijuca, resultado de muito empenho, disciplina e dedicação.



Conto sempre com o apoio da minha família, especialmente da minha mãe, e sigo motivada para evoluir cada vez mais e buscar o sonho de representar o Brasil em uma Olimpíada.

# UDÔ



## Amanda Oliveira Maia Medalhas compartilhadas com meu sensei e meu pai

2024 foi o ano em que iniciei minha trajetória no judô, no Tijuca Tênis Clube, e desde então carrego a mesma emoção do primeiro dia no tatame, como aluna do sensei Daniel. O interesse surgiu por incentivo de amigos que já integravam a equipe de base.

Com dedicação e rotina organizada de treinos, venho evoluindo e conquistando resultados importantes. Entre eles, destaco o título de campeã da Etapa Estadual

Beneméritos, o vice-campeonato brasileiro em Betim (MG) e o terceiro lugar no Super-Estadual.

Meu objetivo é seguir evoluindo técnica e fisicamente, com o sonho de disputar, no futuro, os Jogos Olímpicos.

Sou grata ao meu pai e ao sensei Daniel, que acreditam no meu potencial e contribuem diariamente para o meu desenvolvimento no judô.

**RÁDIO CAJUTI**  
A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA

CAJUTI.RADIO.BR

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

**Cultura**  
Tijuca Tênis Clube

Peça sua música pelo QR Code,  
ou acessando nosso site

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

<https://tijucatenis.com.br>

## Júlia Rocha Marques de Azevedo

### Orgulho da minha trajetória no TTC

**D**ei início à minha trajetória no voleibol nas categorias de base do Tijuca Tênis Clube, aos 8 anos, em 2005. Desde então, o esporte passou a desempenhar um papel central na minha formação, influenciado pelo ambiente familiar e fortalecido pelas primeiras experiências em quadra.

Ao longo do desenvolvimento, cresci em um ambiente estruturado, que contribuiu para minha evolução técnica e pessoal. Conquistei títulos importantes, como a Copa Minas e a Copa Cidade Maravilhosa, além do vice-campeonato carioca. Individualmente, fui eleita melhor atacante da Copa Minas e convocada duas vezes para a Seleção Carioca.

Minha transição para a equipe adulta ocorreu de forma consistente. No profissional, participei de todas as etapas da equipe principal, com destaque para o título da Superliga C, além das disputas da Superliga B e A.



Tenho orgulho de ter construído minha trajetória no Tijuca, percorrendo todas as categorias. Sigo motivada a evoluir, dentro e fora das quadras, alinhada aos valores do humanos conquistados no clube.

## Robert Pablo Valença dos anjos

### Foco em evolução e novos desafios

**E**m 2016, iniciei minha trajetória no voleibol no Tijuca Tênis Clube, ingressando nas categorias de base e dando os primeiros passos na modalidade. Foi nesse ambiente que compreendi o verdadeiro significado do esporte em minha vida e consolidei o voleibol como minha principal escolha.

Em 2017, conquistei minha primeira grande marca ao ser convocado para a Seleção Carioca Infantil, evidenciando meu desenvolvimento e reforçando a perspectiva de seguir no esporte.

Permaneci no Tijuca até 2019, período de intenso aprendizado e evolução. Conquistei o terceiro lugar no Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI) e o título do Torneio Início, além de reconhecimentos individuais. A medalha de prata na categoria Sub-21 marcou minha transição e amadurecimento.

Na sequência, dei continuidade à carreira no SESI e, atualmente, integro a equipe



de Suzano Vôlei, focado em evolução e novos desafios.

Destaco que toda a base da minha formação foi construída no Tijuca, fundamental para meu desenvolvimento esportivo e pessoal.

# BASQUETE

## Daniel Chaves Bello Uma trajetória vitoriosa nas quadras e na vida

**M**inha trajetória no Tijuca Tênis Clube começou em 1998, como atleta, aos 16 anos, na categoria infantojuvenil. Permaneci nas categorias de base até os 19 anos.

Em 2000, no meu último ano como atleta, já conciliava a atuação em quadra com o início como estagiário, dando aulas na escolinha e auxiliando as equipes. Tive como referência o técnico Leonardo Baidek, que me proporcionou a oportunidade de iniciar como treinador no clube.

Após concluir a faculdade, tornei-me técnico efetivo das categorias de base em 2004, função que exerço há mais de duas décadas.

Minha escolha pelo basquete foi influenciada pelo meu pai, ex-atleta e técnico. Passei por todas as etapas da formação até chegar às equipes sub-19 e sub-22.

Entre as conquistas, destaco 8 títulos estaduais, o Campeonato Brasileiro de Clu-



bes sub-18 (2017), o Sul-Americano mirim (2007) e, como auxiliar, o Sul-Americano Infantil (2015), além da Copa Brasil adulta (2011), que garantiu acesso ao NBB.

Esses resultados refletem meu compromisso com a formação de atletas no Tijuca.

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



Tijuca Tênis Clube

## Pedro Henrique Lobianco anos Nordi Meu pai me despertou a paixão pelo esporte

Inicio no esporte na escolinha de tênis do Tijuca Tênis Clube, aos 13 anos, inspirado pelo meu pai, que jogava no clube e participava de torneios. Acompanhar suas partidas despertou em mim a paixão pelo esporte.

Comecei tendo aulas com o saudoso professor Manuel, com quem consolidei os fundamentos do tênis. Depois, passei a treinar com o professor Alexandre, que me introduziu a técnicas mais avançadas, como o topspin e o slice, contribuindo para o meu desenvolvimento.

Em busca de novos desafios, ingressei em uma equipe de competição na LOB, onde vivi o tênis competitivo e enfrentei adversários da minha faixa etária, algo antes limitado no Tijuca.

Posteriormente, fui convidado pelo professor Egberto Caldas para retornar ao clube, onde representei o Tijuca em campeonatos brasileiros



interclubes, em um período marcante de aprendizado.

Fui campeão estadual 16 anos (simples), vice-campeão estadual 18 anos (simples) e campeão estadual de duplas 18 anos, conquistas alcançadas com o apoio da equipe e da estrutura do clube.

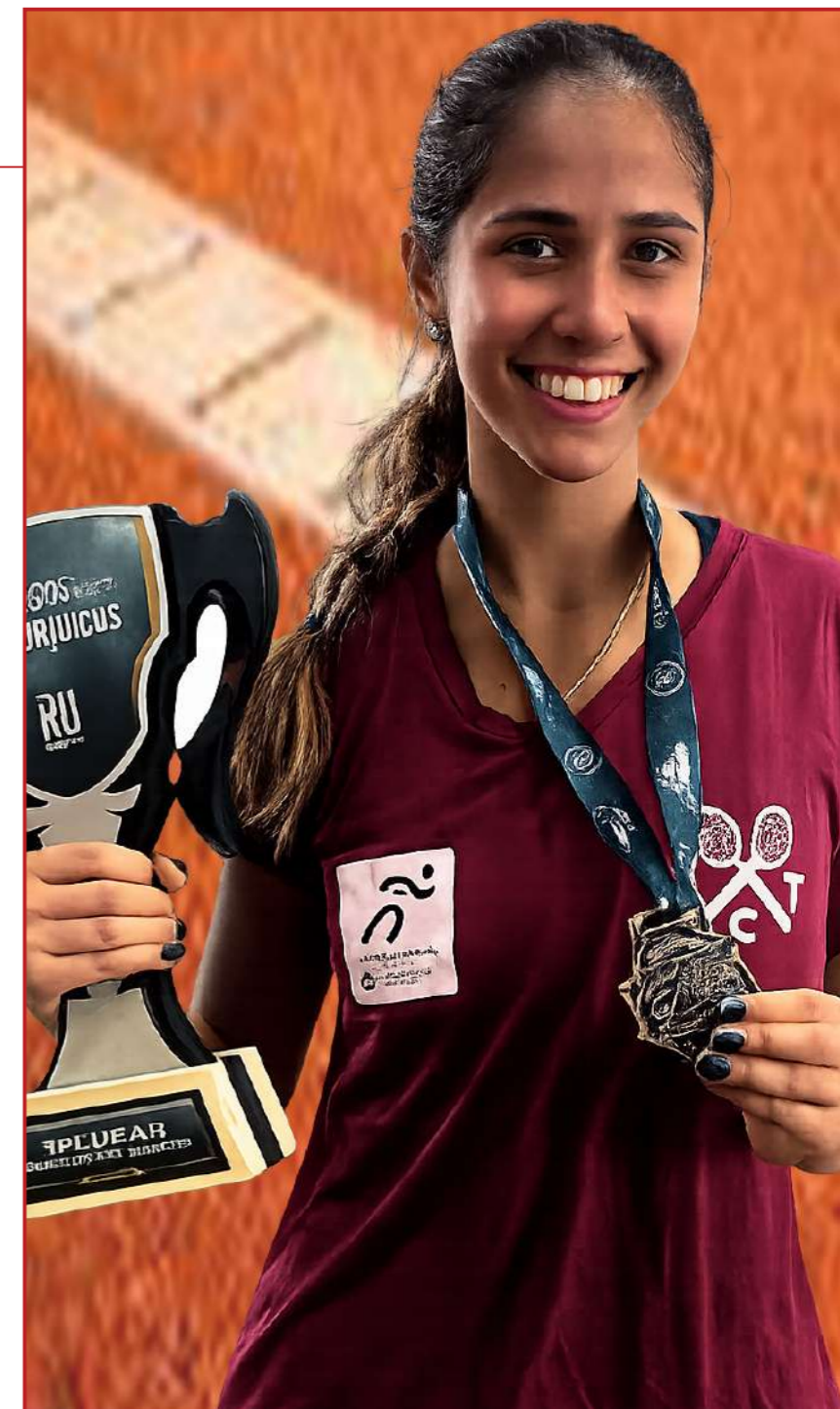
## Maria Clara Bragança Parte essencial da minha vida

Meu primeiro contato com o tênis aconteceu aos 4 anos, no Tijuca Tênis Clube, onde iniciei minha trajetória esportiva por influência do meu pai. Aos 13 anos, passei a integrar a equipe Sub-14, começando a representar o clube em competições estaduais e nacionais.

Ao longo dos anos, construí uma relação sólida com o esporte, marcada por dedicação, disciplina e constante evolução. Entre treinos intensivos e torneios pelo país, o tênis se tornou parte essencial da minha vida, contribuindo para meu desenvolvimento técnico e pessoal.

Representando o Tijuca, conquistei resultados expressivos: fui campeã estadual e brasileira, estive entre as 20 melhores atletas do ranking nacional e alcancei o 1º lugar no ranking estadual nas categorias Sub-14, Sub-16 e Sub-18.

Também tive a honra de representar o Rio de Janeiro na Copa das Federações.



Tenho grande orgulho da minha trajetória no TTC e sou grata pelas oportunidades, aprendizados e valores que o esporte me proporcionou dentro e fora das quadras.

## Davi Pereira Nobre Rodrigues

### O sonho de se tornar campeão

**H**á cerca de seis meses, iniciei minha trajetória no xadrez no Tijuca Tênis Clube, onde venho me desenvolvendo e me destacando como uma promessa da modalidade. Após participar de torneios escolares e conquistar boas colocações, aumentei ainda mais meu interesse em aprimorar minhas estratégias, fortalecendo minha paixão pelo esporte.

Meu interesse pelo xadrez começou por influência de um amigo do meu avô, que praticava com frequência e despertou em mim o desejo de aprender. Ele foi meu primeiro professor, sendo fundamental nos meus primeiros passos.

No Tijuca Tênis Clube, fui muito bem acolhido pelo departamento, especialmente pela professora Janine e pelo Sr. Fred Phantom, que acreditaram no meu potencial. A cada aula e torneio, sigo evoluindo.

Agradeço também ao meu avô, Walter Rodrigues, pelo incentivo constante. Ao



Tijuca Tênis Clube, sou grato pela oportunidade de estar federado, o que fortalece minha motivação para seguir em busca do sonho de me tornar um grande campeão de xadrez.

## Lana de Aragão Cordeiro

### Mestre nacional feminina aos 7 anos

**C**omecei a jogar xadrez aos 4 anos com meu pai, que me ensinou os movimentos das peças. Desde então, meu interesse pelo jogo só cresceu.

Aos 6 anos, iniciei nas aulas de base do Tijuca Tênis Clube, onde aprendi com outras crianças e participei de torneios internos, conquistando resultados importantes, como o título do campeonato colegial da Tijuca.

Em 2025, disputei o Campeonato Estadual pela primeira vez e fui campeã. A partir daí, passei a competir em torneios por todo o Brasil, aumentando ainda mais minha motivação.

Atualmente, sou bicampeã estadual Sub-8 do Rio de Janeiro, campeã paulista Sub-8, campeã brasileira Sub-8 nas modalidades Blitz e Rápido, vice-campeã brasileira de xadrez clássico, além de campeã FENAI Sub-14 e do Rio Chess Open Sub-16.

Em dezembro de 2025, conquistei o título de Mestre Nacional Feminino aos 7 anos,



sendo a mais jovem a alcançar essa marca.

Treino com dedicação e conto com o apoio do professor Arthur Santa Cruz no Tijuca Tênis Clube. O xadrez é muito especial para mim, e sonho em disputar o Campeonato Mundial Infantil e ser a melhor enxadrista do mundo na minha categoria.

## MULTIDISCIPLINAR

# Acolhimento, saúde e performance no desenvolvimento do atleta

Com atuação integrada e olhar humanizado, o setor de Saúde e Fisioterapia do Departamento Terrestre do Tijuca Tênis Clube acompanha atletas desde a iniciação esportiva até o alto rendimento, promovendo cuidado, prevenção e excelência no desempenho esportivo.



**Marcelo de Souza Barreto**

Fisioterapeuta Responsável pelo Departamento Terrestre do Tijuca Tênis Clube

Com 20 anos de formação e há 7 anos na equipe do clube, participo ativamente da assistência multidisciplinar no acolhimento e desenvolvimento de atletas da base e de alto rendimento.

O ingresso nas modalidades esportivas inicia-se com uma criteriosa avaliação conduzida pela equipe multidisciplinar, formada por técnico, auxiliar e preparador físico. Após essa etapa, o atleta é submetido a avaliações médica e fisioterapêutica, nas quais realizamos uma análise detalhada, com abordagem humanística, crítica e reflexiva, voltada às demandas individuais. Nesse processo, identificamos possíveis assimetrias musculares, alterações motoras e distúrbios funcionais ou de origem genética.

Integrado à rotina de treinamentos, o atleta segue acompanhado pelo Departamento de Saúde e Fisioterapia. Devido às altas demandas de treinos, jogos e viagens, são comuns lesões osteomusculares. Nesses casos, o atleta é encaminhado para avaliação médica e, quando



necessário, exames de imagem. Havendo indicação, sou responsável pela elaboração e condução do protocolo fisioterapêutico.

Durante todo o processo, o Tijuca Tênis Clube oferece assistência integral ao atleta lesionado, do diagnóstico ao retorno seguro às atividades. Nosso objetivo é promover recuperação funcional, pre-

venir lesões e melhorar o desempenho, contribuindo também para o bem-estar mental. O atendimento é realizado em conjunto com o fisioterapeuta Miguel da Silva Freitas Junior, sob supervisão médica do Dr. Carlos Augusto, compondo uma equipe multidisciplinar comprometida com a excelência no cuidado aos atletas.



## 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!



## TIJUCA TÊNIS CLUBE

# Venha nos conhecer!

Esporte,  
lazer,  
cultura,  
educação  
e boa gastronomia

O Tijuca Tênis Clube oferece uma completa estrutura de lazer e mais de 50 atividades esportivas, culturais e educacionais para todas as idades, conduzidas por profissionais qualificados.

Nosso compromisso é com o desenvolvimento físico, mental e social, com atenção especial à primeira infância, à qualidade de vida e à convivência.

Para iniciantes, praticantes experientes ou para quem está retornando às atividades, o TTC oferece sempre a opção ideal.



### Aikido

Estimula flexibilidade, concentração e redução do estresse.

### Ateliê de Desenho e Pintura

Atividade artística e terapêutica.

### Ballet

Desenvolve flexibilidade, coordenação e postura.

### Basquete

Tradição esportiva do clube, com estrutura profissional e conquistas nacionais.

### Beach Tennis

Fortalece membros inferiores, equilíbrio e coordenação.

### Boxe

Melhora condicionamento cardiorrespiratório e força.

### Capoeira

Expressão cultural brasileira que une luta, dança e música.

### Coral

Estimula consciência corporal, socialização e expressão vocal.

### Corrida Aquática

Exercício aeróbico que simula a corrida sem impacto articular.

### Dança de Salão

Promove integração social e benefícios físicos.

### Escola de Educação Infantil – Grande Benemérito Prof. Hildo Magno

Ambiente seguro e educativo, com ensino regular e atividades complementares:  
– Música e psicomotricidade (1x por semana)  
No turno integral: ballet, natação e futebol.

### Escola de Goleiros

Foco em condicionamento físico e fortalecimento específico.

### Funcional de Futebol

Treinamento voltado ao equilíbrio muscular e prevenção de lesões.

### Futevôlei

Trabalha reflexos, equilíbrio e explosão muscular.



### Ginástica Artística

Combina força, flexibilidade e coordenação.

### Ginástica Calistênica

Exercícios com o peso do próprio corpo.

### Ginástica Cerebral

Estimula funções cognitivas e aprendizagem.

### Hidrogenástica (Convencional)

Exercício de baixo impacto, ideal para circulação e prevenção de lesões.

### Hidrogenástica (Especializada)

Aulas personalizadas com acompanhamento profissional.

### Jazz

Modalidade dinâmica que melhora agilidade e autoestima.

### Judô (Adulto e Infantil)

Desenvolve coordenação, força física e mental.

### K-pop

Coreografias modernas inspiradas no Street Dance e Hip Hop.

### Meditação

Prática voltada à concentração, tranquilidade e foco.

### Nado Artístico (Adulto e Infantil)

Combina natação, ginástica e dança, desenvolvendo força, flexibilidade e expressão corporal.

### Natação (Adulto e Infantil)

Desenvolve habilidades motoras, condicionamento físico e prevenção de lesões.

### Natação (Águas Abertas – Nova)

Aumenta resistência física e mental, gasto calórico e adaptação ao meio aquático.





### **Natação Adaptada**

(Adulto e Infantil)

Favorece benefícios físicos e cognitivos, respeitando as necessidades individuais.

### **Natação Sênior**

Melhora a capacidade cardiorrespiratória, promovendo bem-estar e qualidade de vida.



### **Pilates**

Melhora o controle muscular, postura e flexibilidade.

### **Polo Aquático (Adulto e Infantil)**

Esporte coletivo que desenvolve força, resistência e técnica.

### **Tai Chi Chuan**

Arte marcial meditativa, voltada ao equilíbrio e bem-estar.

### **Taekwondo**

Trabalha força, equilíbrio e flexibilidade.

### **Teatro**

Desenvolve comunicação, criatividade e expressão.

### **Tênis (Adulto e Infantil)**

Modalidade tradicional do clube, com quadras oficiais e formação esportiva.

### **Vôlei (Adulto e Infantil)**

Modalidade de destaque, com equipe campeã estadual.

### **Vôlei de Areia**

Desenvolve resistência, agilidade e socialização.

### **Xadrez (Adulto e Infantil)**

Estimula memória, atenção e raciocínio lógico.

### **Yoga**

Harmoniza corpo e mente por meio de posturas e respiração.



**TIJUCA TÊNIS CLUBE**

## **Social**

# **Happy Night**

2º andar - Sextas-feiras - 20 às 24h  
15/5 – Cantor Enio Baronne  
22/5 – Banda Harmonia do Rio  
29/5 – Cantor Tuca Maia

## **Almoço Musical**

2º andar - 13h  
24/5 – Banda Regional de Badeco

## **Dançando na Terça**

2º andar - 17h  
19/5 – Banda União Rio  
26/5 – Banda Rio Postal

## **30/5 – Festão K7**

3º andar (salão) - 20h  
Banda Notturnia e os DJs  
Cidinho, Hugo Junior e  
Leo Stortti

Programação completa no site do clube.

A programação de Maio e Junho, com datas, horários e informações sobre bilheteria dos eventos, pode ser encontrada nas mídias de cada setor:

**Social:** <https://tijucaatenis.com.br>

**Cultura:** [www.culturatijucaatenis.com.br](http://www.culturatijucaatenis.com.br)

[instagram.com/culturatijucaatenis](https://www.instagram.com/culturatijucaatenis)



## **Cultura**



# **DANÇA**

17/05 às 10h

## **Criarte**

Espectáculo de dança no  
Teatro Henriqueta Brieba

17/07 às 19h30

## **Mostra de Dança**

Espectáculo de dança no  
Salão Nobre

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



# 52<sup>o</sup> Campeonato Dente de Leite TIJUCA TÊNIS CLUBE

Clique nas fotos e veja os vídeos dos melhores momentos dos jogos que consagraram Croácia, Inglaterra e Brasil campeões da fase inicial do campeonato.



**Brasil** campeão – Início Categoria Infantil



**Croácia** campeão – Início Mirim



**Inglaterra** campeão – Início Pré-Mirim