



Ano VII – nº 111  
Abril/Maio de 2024

# REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE



**Família Miranda**

**Raízes de honra  
unidade, força e triunfo**

**FUTEBOL  
DENTE DE LEITE**

**50  
ANOS**

**Unindo  
Famílias  
por  
gerações**

**Venha para o Tijuca!**

São mais de 50 atividades  
esperando por você

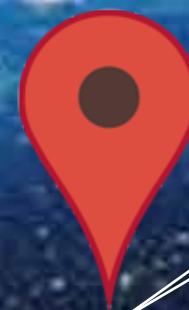


## Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M<sup>2</sup>**

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

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



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

Venha para  
o maior clube  
do Rio de  
Janeiro!



Tijuca Tênis Clube

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

### Dente de Leite A indústria de fazer amigos



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

Como é bom poder acompanhar a trajetória de sucesso do nosso Dente de Leite no Tijuca Tênis Clube. Há 50 anos, vimos nascer uma iniciativa diferenciada para proporcionar às nossas crianças uma introdução positiva ao esporte por meio do futebol. Desde os campos de terra, a ideia inicial era oferecer um ambiente seguro e acolhedor para os mais novos, fazendo com que se familiarizassem com o clube e a comunidade esportiva, além de estimular o desenvolvimento de habilidades motoras, coordenação, trabalho em equipe e socialização. Lembro com orgulho e saudade de meu filho Sandro Magno brilhando nas equipes em que participou, era um exímio jogador, dos melhores que já vi! E fomos muito além. Criamos uma indústria de fazer amigos, um grupo salutar que envolveu famílias, ao longo de décadas, unidas como patronos, torcedores e grandes apoiadores de seus times. Pais que viram seus filhos marcarem gols dentro e fora das quatro linhas, vencendo partidas e vencendo na vida! Seguimos firmes, celebrando a história que tem feito parte da jornada de muita gente! E que venham mais cinquenta anos de felicidade, alegria, futebol e diversão! Parabéns, Dente de Leite! **Avante, Tijuca!**



CONSELHO DIRETOR

Presidente  
Hildo Magno da Silva

Vice-Presidente Geral  
Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações  
Luiz Carlos Gomes

Vice-Pres. de Esportes Terrestres  
Antonio Augusto do Amaral Ribeiro

Vice-Pres. de Finanças  
Gilberto Carneiro da Silveira

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos  
Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. Social  
Marco Antônio Pimentel Freitas

Vice-Pres. de Jogos Recreativos  
André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. de Administração  
Cícero Tupiara da Costa Lima

Vice-Pres. Cultural  
Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. de Interesses Internos  
Sergio Luiz Evangelista

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira  
Edson Luis Araujo

Vice-Pres. de Patrimônio  
Mário Lúcio Pontes Bastos

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing  
Marcio Borzino Cordeiro

Vice-Pres. de Tênis  
Ricardo Paoli Gustafson

MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

Coordenador de marketing  
Ewerthon Pires Claudino

Conteúdo  
Janaína Cairo de Oliveira

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

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

REVISTA

EXPEDIENTE

Jornalista responsável  
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação  
Anelize Kosinski de Avila  
Janaína Cairo de Oliveira – Assistente

Fotos  
Wellington dos Santos Pereira

Projeto Gráfico, Projeto Editorial  
WSSstones Design & Comunicação

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

\* Quando Revista em formato físico

www.tjucatenis.com.br



50 ANOS



FUTEBOL

DENTE DE LEITE

Unindo famílias por gerações. 09

SUPLEMENTAÇÃO INFANTIL

Segurança, saúde e riscos . 52

VENHA PARA O TIJUCA!

São mais de 50 atividades esperando  
por você e família . 55

ORGULHO DE SER DO TTC

Raízes de honra -  
Unidade, força e triunfo.

66



Capa



Especial



**FUTEBOL**  
**Dente** de  
**50**  
**ANOS**  
**Leite**  
**Unindo famílias por gerações**





## Especial



Em 2024, o tradicional torneio celebra 50 anos de existência. Uma trajetória de união pelo esporte, trabalho e conquistas de seus responsáveis para além das quatro linhas!

### Amor, emoção em uma fábrica de amigos

Falar de Tijuca Tênis Clube é falar de um ambiente que envolve seus associados através das inúmeras atividades que, por aqui, são oferecidas. O TTC é rendimento, é lazer, é iniciação, é cultural, é artístico, é pódio! É um clube campeão em diversos aspectos, o que o torna um lugar de excelência para a comunidade carioca, em especial, para os tijucanos.

Muitas histórias de sucesso nasceram dentro do Vermelho e Branco, e seguem rendendo excelentes frutos através de gerações. É o caso do nosso torneio Dente de Leite, campeonato que faz parte do calendário da cidade do Rio de Janeiro e que reú-

ne, anualmente, centenas de crianças e milhares de torcedores. Pais e familiares apaixonados pelo espírito esportivo, que se realizam ao ver suas pequenas jóias defendendo a camisa da ocasião, organizados em times que tem como lideranças um patrono muito especial.

O presidente Hildo Magno, um dos fundadores do evento, já foi patrono e também diretor do evento, em anos anteriores. E emociona-se contando algumas passagens dessa trajetória.

“O Dente de Leite surgiu de um grupo de amigos abnegados que, por volta de 1973, resolveu fazer um campeonato de futebol no Tijuca. Até então, nem se falava em futebol no clube. No início, foi um movimento meio retrá-

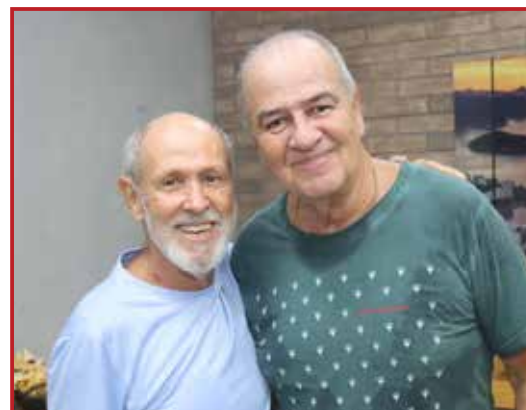
# Especial



do, mas depois fomos crescendo até chegar num patamar que incluía jovens de 5 a 16 anos, em diversas categorias. Mesmo sendo um clube que prima por outros esportes, o TTC tem essa preocupação de realizar o torneio de futebol que vai de março a dezembro, em uma organização de turno e retorno, sendo

decidido por pontos corridos. Meu filho Sandro Magno começou como goleiro, era a vaga que tinha na época. Mas, logo no ano seguinte, foi aceito como jogador de linha, e arrebentou no campeonato! Jogou muito, foi um dos melhores atletas que o Tijuca já teve no Dente de Leite!”, relembra Hildo Magno.

# Especial



O torneio tem como característica agregar muita gente. De acordo com Hildo Magno, não há, no Rio de Janeiro, um clube que faça um torneio tão bonito quanto esse, numa estrutura como essa, nos seus mínimos detalhes.

“Queremos sempre melhorar mais. Hoje, por exemplo, nós temos 85% de presença de sócios nos times, número

que mostra que nossa comunidade está cada vez mais engajada. Antigamente, os juizes eram os próprios pais dos atletas, apitando em categorias diferentes daquelas em que seus filhos jogavam para que ninguém tivesse qualquer tipo de benefício. Hoje, estamos fazendo com juizes de fora, de forma que o torneio é um sucesso, com cerca de 900





crianças”, complementou o presidente. Sobre a participação feminina, Hildo é categórico. “A gente deixa a vontade para quem quiser ser patronesse para vir participar. E queremos essa representação. Este ano já temos três, e

temos atletas femininas jogando também. Já tivemos times campeões dirigidos por mulheres, a gente incentiva essa participação. É uma indústria de fazer amigos, um local de encontro, de amizades”, finalizou Magno.

Especial

# Gol da emoção!

## Um evento que vai ficar na história do Tijuca Tênis Clube

André Carvalho, que começou a jogar o campeonato Dente de Leite aos cinco anos de idade, é hoje o Vice-presidente do setor de Jogos Recreativos do clube e coordena há dez anos o torneio.

André Carvalho, que começou a jogar o campeonato Dente de Leite aos cinco anos de idade, é hoje o Vice-presidente do setor de Jogos Recreativos do clube e coordena há dez anos o torneio. A Cerimônia de Abertura do Cinquentenário, realizada no mês de março, foi um momento coroadado por intensa emoção. O ginásio do TTC ficou com as arquibancadas lotadas para receber os homenageados e as equipes que compõem a competição em 2024. Durante o evento, 36 dos 50 patronos antigos estiveram presentes, além dos filhos daqueles que já partiram.

“É um presente na minha vida, e a gente tem que ser muito grato às pessoas e principalmente a Deus, porque é ele que coloca a gente no lugar certo e no momento certo. Se eu falar que nos

meus melhores sonhos eu imaginava que poderia participar de forma tão ativa, como vice-presidente nos 50 anos do campeonato que fez parte da minha vida, eu estaria mentindo. Mas Deus é muito bom comigo, não posso reclamar de nada, com relação a tudo, aos pais que ele me deu, aos filhos que ele me deu, a esposa, a família. A abertura do campeonato deste ano foi linda, foi maravilhosa. Ainda teremos álbum de figurinhas, excursão do Dente de Leite, feijoada do Dente de Leite, serão 50 anos, assim, para ficar marcado não só nas crianças que jogam o campeonato como também nos pais. Estamos pensando em fazer um campeonato que não seja apenas o futebol para as crianças jogarem, mas um evento legal para todas as famílias participarem”, declarou André Carvalho.

Nas palavras do VP, agora, foram ligadas as turbinas. A indústria de fazer amigos está ligada a pleno vapor para que se faça um ano memorável no cinquentenário do Dente de Leite.

“Sou muito grato ao presidente Hildo Magno, a quem carinhosamente sempre chamei de tio Hildo. Lembro da



VP. André, esposa e filhos

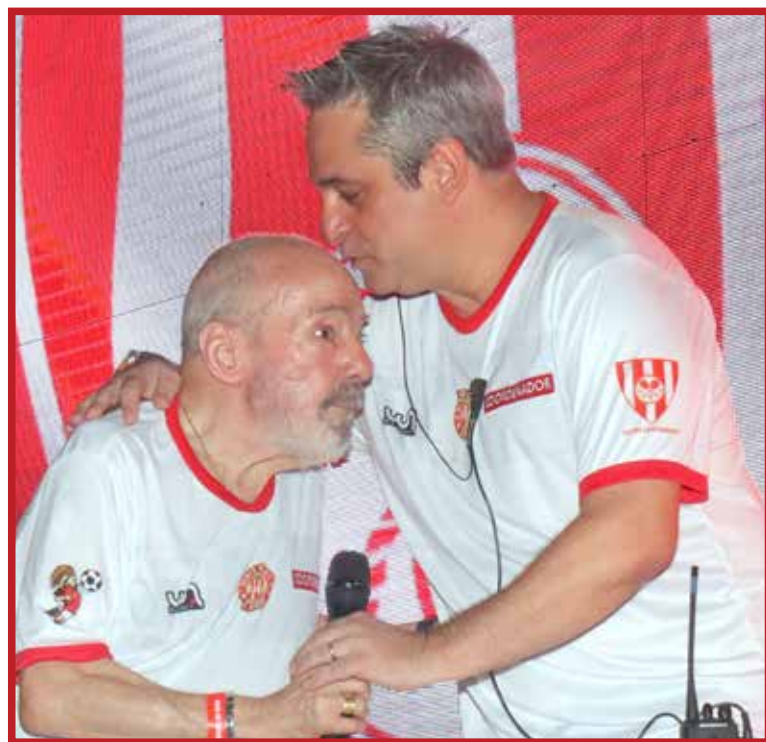
época em que eu ia pegar ingresso com ele para a discoteca do Tijuca, lá pelos meus 13, 14 anos. Sempre tive ele como referência para a minha vida, em especial, dentro do Tijuca. E, agora, ele estando na presidência e confiando a mim um segmento tão importante, que movimenta tantas famílias, que traz um movimento gigantesco ao TTC, eu realmente tenho que ser muito grato”, complementou.

### De pai para filho

Para Guilherme Medrado, filho do VP André Carvalho, o torneio é uma grande oportunidade para que se tenha uma vida inteira baseada na atividade física, valores positivos e experiências enriquecedoras, tanto para os atletas quanto para suas famílias.

“Me vejo contando tudo o que vi e vivi neste campeonato para os meus filhos. Eu entrei com 3 anos, e quando os meus filhos tiverem essa idade eu já vou começar a falar com eles sobre esse campeonato. É um evento muito importante pra mim. Eu fiz 90% dos meus amigos dentro desse clube. Todo mundo é muito importante pra mim. E com eu pai na vice-presidência, eu triplico o número de pessoas que eu conheço. Então, eu vejo como uma oportunidade que me abriu muitas portas, que me fez ser muito feliz. Sou muito grato por tudo que o dente de leite me proporcionou. Será um legado de família, que meu avô passou para o meu pai, e meu pai para mim. E seguirei passando pelas gerações que vierem. Devo muito ao Dente de Leite, é muito especial na minha vida”, comentou Guilherme.

Especial



## A magia do futebol do Dente de Leite

É quase um consenso que o futebol sempre foi um dos maiores encantos em todo planeta. E o Dente de Leite simboliza bem isso, principalmente, com a união das famílias.

Nesse contexto, perguntamos ao presidente Hildo Magno se o Tijuca Tênis Clube tem como meta, em médio e longo prazo, trabalhar o futebol de forma profissional. “Pensar no futebol profissional aqui

é muito difícil, até porque não temos campo para sediar a partida de 11 jogadores para cada lado. E também porque é preciso registrar o time em alguma federação que, volta e meia, requisita a cedência das dependências do clube para jogos eventuais. Nós não temos essa vontade e nem essa obrigação. Nós gostamos de futebol recreativo, não competitivo. Portanto, isso nós deixamos para as outras modalidades em que o Tijuca já é forte”, encerrou Hildo Magno.

Venha para  
o nosso Clube  
Cidade!



São mais de 40 atividades  
para você e toda sua família

Nossa festa ainda continua nas próximas páginas com belas fotos

## Especial



### Depoimento

Meu nome é Amanda Oliveira, eu tenho 10 anos, jogo no Campeonato Dente de Leite. Nos 50 anos, eu sou do time Criciúma categoria Dentinho, camisa número 9. Eu acho muito legal jogar futebol e adoro participar dos jogos.



# Especial



# Especial



Especial



# Especial





## Especial



### Depoimento

Meu nome é Ravi, eu tenho 12 anos, jogo no Campeonato Dente de Leite. Nos 50 anos, eu sou do time Milionários na categoria Mirim, camisa número 8. Gosto muito desse campeonato porque é muito importante pra mim fazer novas amizades e ter mais habilidades técnicas para ser um futuro jogador.



Especial



# Especial



Especial



# Especial



# Especial



# Especial



Especial





Especial



Especial



Fotos do evento: Wellington Jorge F. da Silva



Fotos web

## SUPLEMENTAÇÃO INFANTIL

### Segurança, saúde e riscos

Atletas jovens e infantis precisam de nutrição adequada e supervisionada para promover a condição saudável do corpo e o desempenho satisfatório durante as atividades. Suplementos podem ser aliados ou vilões nessa jornada.

A suplementação esportiva infantil é um assunto que requer atenção e cuidado, pois pode envolver riscos à saúde das crianças se não for feita de maneira adequada. Muitas são as perguntas e preocupações que giram em torno desse assunto, à medida que os pais buscam maneiras de apoiar o desempenho esportivo e o desenvolvimento de seus filhos. A partir daí, a utilização de suplementos esportivos entre os jovens tornou-se cada vez mais comum em muitas comunidades.

Há um número crescente de pesquisas científicas dedicadas a investigar os reais benefícios dessa prática. A quantidade de energia que uma criança ou jovem atleta gasta durante uma rotina específica de exercícios vai depender

de uma série de fatores, que vão desde a particularidade de cada organismo até a intensidade do esporte que está sendo praticado e o desgaste energético.

De acordo com o Instituto de Química Orgânica Geral do Conselho Superior de Pesquisas Científicas, na Espanha, alguns suplementos esportivos contêm doses elevadas de vitaminas, minerais ou outros compostos, o que pode ser prejudicial para o organismo em desenvolvimento das crianças. O excesso de vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K, por exemplo, pode se acumular no corpo e causar toxicidade. Da mesma forma, o consumo excessivo de certos minerais, como ferro ou zinco, pode interferir na absorção de outros nutrientes essenciais ou causar problemas de saúde.

Outro risco associado à suplementação esportiva infantil é o potencial de impacto negativo no desenvolvimento do metabolismo e do sistema endócrino das crianças. Muitos suplementos contêm ingredientes que afetam a produção natural de hormônios no corpo, o que pode ter consequências imprevisíveis e de longo prazo.

Além dos riscos físicos, a suplementação esportiva excessiva pode promover uma mentalidade prejudicial em relação ao corpo e ao desempenho esportivo. As crianças podem começar a acreditar que só podem alcançar o sucesso atlético por meio do uso de su-




### Riscos X alimentação saudável

Além dos riscos físicos, a suplementação esportiva excessiva pode promover uma mentalidade prejudicial em relação ao corpo e ao desempenho esportivo. As crianças podem começar a acreditar que só podem alcançar o sucesso atlético por meio do uso de suplementos, em vez de confiar em uma alimentação equilibrada e balanceada de acordo com suas necessidades.

plementos, em vez de confiar em uma alimentação equilibrada e balanceada de acordo com suas necessidades.

Finalmente, os pais, treinadores e profissionais de saúde devem estar atualizados sobre os riscos da suplementação esportiva infantil, enfatizando a importância de abordagens seguras e baseadas em evidências para otimizar o desempenho esportivo e a saúde geral dos mais jovens.



Laranja

Suco de

Gabel's  
BAR & RESTAURANTE

**Peça um lá no Gabel's!**

# Venha!

Para o



TIJUCA TÊNIS CLUBE

São mais de

# 50

**Atividades  
esperando  
por você e  
família**

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

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

ADM. Presidente Hildo Magno

## Venha para o TTC



## Cultura

### Escolinha de Recreação do Tijuca Tênis Clube

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

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

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

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

### Meditação

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

### Yoga

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

### Ginástica Cerebral

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

### Ateliê de Desenho e Pintura

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

### Ginástica Artística

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

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

### Dança de Salão

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

### Ballet

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

### Shaking Body

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

## Venha para o TTC

### Coral

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

### Jazz

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



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

### Capoeira

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

### K-pop

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

### Tango Argentino

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

### Teatro

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



## Aquático

### Natação/Adulto e infantil

A natação é conhecida por ser um esporte que trabalha diversas partes do corpo. De baixo impacto, evita lesões, além de auxiliar no desenvolvimento de novas habilidades desde criança. A natação também é um esporte olímpico praticado em todo Brasil. O TTC é conhecido pela sua piscina olímpica, que proporciona o melhor treinamento para aqueles que pretendem se tornar atletas profissionais ou aqueles que praticam a modalidade para manter uma vida saudável. As aulas de natação podem ser feitas de 2x na semana a 5x na semana de acordo com a escolha do sócio.

### Nado artístico/Infantil

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

### Hidroginástica

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

## Venha para o TTC

### Hidroginástica Especializada

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

### Natação Adaptada adulto e infantil

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

### Corrida Aquática

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

### Polo Aquático adulto e infantil

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

### Nado Artístico infantil

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

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

### Natação infantil

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

### Natação sênior

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

### Polo Aquático infantil

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



## Terrestre

### Tênis

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

### Tênis de Mesa

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

## Venha para o TTC

### Beach Tennis

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

### Basquete

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

### Vôlei

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

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

### Funcional de Futebol

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

### Escola de Goleiro

É uma atividade aconselhada não só para aqueles que desejam se tornar goleiros profissionais. O tipo de exercício praticado por goleiros é diferenciado, permitindo que os alunos melhorem o condicionamento físico e o enrijecimento da musculatura, e até ajudam na perda de peso.

### Jiu-Jitsu

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



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

### Boxe

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

### Judô

O judô tem como objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecendo o corpo físico e a mente dos praticantes de forma integrada.

### Karatê

Também conhecido como a “arte da mão vazia”, o karatê combina movimentos do corpo em funções de defesa e contra-ataque. Por demandar fluxo dos membros

de todo o corpo, a atividade é considerada aeróbica e é excelente para quem quer cuidar da forma física. Como consequência do fortalecimento da parte superior e inferior, o aluno ganha tonificação muscular e melhora o seu preparo físico.

### Kickboxing Kids

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

### Tai chi chuan

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



## Venha para o TTC

### Muay Thai

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

### Taekwondo

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

### Ginástica Calistênica

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

### Ginástica Rítmica

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

### Tecido Acrobático

A atividade traz benefícios físicos, como o fortalecimento dos membros superiores, bem como de toda a região do core, que engloba o abdômen e a área lombar. Além de criar maior resistência nos dedos e um posicionamento mais adequado dos ombros, o aluno ganha consciência corporal mais completa e trabalha o equilíbrio e a flexibilidade.

### Pilates

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

### Escola de Xadrez

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

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



Taça Afonso Pena

Irresistível!



# Raízes de honra

## unidade, força e triunfo

**T**er orgulho de pertencer ao Tijuca Tênis Clube é mais do que um sentimento: é uma conexão com uma história rica e uma comunidade vibrante. O Tijuca Tênis Clube transcende as fronteiras de um simples clube esportivo, tornando-se um verdadeiro símbolo de tradição, excelência e camaradagem. Muitos dos associados que estão por aqui trazem na bagagem uma longa história, que atravessou gerações.

Assim é a trajetória da família Miranda, que alicerçou o TTC como um ponto de referência ao longo de décadas, tanto na vida em geral, quanto no esporte e no lazer. Desde a época do saudoso Antônio Gomes de Miranda - o Toninho, o clube tem sido o cenário de feitos inigualáveis, vivências repletas de significados que conectaram e

A família Miranda é um dos grupos que ajudam a escrever a história do Gigante da Conde de Bonfim. Há algumas décadas como associados do clube, eles seguem celebrando o sentimento tijucano no esporte, no lazer e na vida.

seguem desenvolvendo esse núcleo familiar. Para conhecer um pouco melhor essa linda história, conversamos com d. Helena Chaia de Miranda, com seu filho, Antonio Miranda (atual diretor de natação do TTC), as filhas Carla e Cátia e demais familiares. Registros que você acompanha a partir de agora!



**RTTC - Como mãe, a mulher tem a responsabilidade de educar os filhos para a vida, compartilhando valores que vão atuar na formação da identidade de cada um. Como foi pra você centralizar as atividades da família, sendo mãe, esposa e mulher, no ambiente tijucano?**

**Helena Chaia de Miranda** - Com muito orgulho, apoiei o Miranda em suas atividades de diretor do Tijuca, na certeza de que ele estava ajudando a construir o que temos hoje em dia. Esse apoio envolveu a criação de três filhos maravilhosos, sendo um deles (o Toni Miranda) também diretor do clube. Sei da importância da mulher nesse contexto, dentro e fora de uma instituição como o Tijuca, cuja contribuição para a sociedade, e para a minha família, em particular, vai bem além de um simples espaço de interação social. Há mais de 50 anos a família Miranda contribui e se beneficia de uma Organização como a do Tijuca. Costumo dizer que o clube é uma extensão da nossa família.

**RTTC - Toni, para além do esporte, a sua história com o Tijuca desenhrou até mesmo as relações de amizade que você mantém ainda hoje. Fale um pouco sobre como esses laços se fortaleceram ao longo do tempo.**

**Toni Miranda** - Minha história no clube se mistura com o esporte, amigos e família. Sempre pratiquei atividades físicas, como a natação, onde apren-

“ **Minha história no clube se mistura com o esporte, amigos e família** ”

Toni Miranda

di como atleta a importância da disciplina, comprometimento, respeito e resiliência. Esses valores ajudaram na minha caminhada da vida, seja no trabalho, com os amigos e, principalmente, na família. Não posso deixar de mencionar a figura mais importante nessa história que foi meu pai, com quem pude, sempre de perto, acompanhar sua trajetória no clube, sempre se dedicando da melhor forma possível. E, até hoje, é uma figura lembrada com muito carinho e respeito, fato pelo qual eu consigo ver a importância das nossas atitudes. Tento passar para meus filhos esses valores tão essenciais para a convivência em harmonia num ambiente social. Agradeço ao Tijuca a oportunidade de ter crescido dentro de um ambiente saudável e ter conseguido passar para meus filhos a grande importância de termos criado tantos laços afetivos em muitas áreas. Hoje, o mínimo que posso fazer, com o pouco tempo que tenho livre pra ajudar, é retribuir, mantendo o clube nesse patamar tão elevado em todos os sentidos.



Casal Toni e Luciana Miranda em evento de gala no TTC

**RTTC - Como o Tijuca Tênis Clube contribuiu para o desenvolvimento de sua vida e sua família?**

**Catia Aparecida Chaia de Miranda** - O Tijuca tem uma importância expressiva na minha formação, até mesmo por ter sido atleta do clube no nado sincronizado. Passar na frente do Clube

é para mim motivo de orgulho, pois vi meu pai e, há algum tempo, meu irmão, Toni Miranda, ajudando a fortalecer o patrimônio e a herança deixada por muitos que passaram pela direção do clube. O legado do meu pai, no clube e em casa, está marcado em minha memória afetiva e, dela, não sairá.

Fotos cedidas pela família



O pai Antônio Miranda junto do ex-presidente do TTC João Vicente na entrega do troféu Peralta para Carla Chaia

**RTTC - O TTC busca proporcionar um ambiente acolhedor para sua comunidade, estimulando o aprendizado e o desenvolvimento contínuo. Como você percebe essa influência na sua vida?**

**Carla Chaia** - A história do Tijuca se mistura um pouco com a minha história. Cresci e vi o clube crescer. Quando ainda jovem via, com muito orgulho, meu pai, Antonio Miranda, na diretoria tomando decisões que tornaram o clube uma referência institucional. Como atleta do Vôlei e do Nado Artístico guardo grandes recordações e amizades. Esses valores passei para minha filha Isabela Chaia, atleta da natação. Ela sempre representa o TTC com muito carinho e orgulho. Essa homenagem, neste momento, é uma homenagem à nossa família e à família de tantos outros que passaram pelo Tijuca.

**RTTC - Como você percebe a representatividade feminina dentro da família Tijuca Tênis Clube?**

**Luciana Miranda** - Até aqui, posso dividir em três fases a minha vida no Tijuca. Primeiro quando criança e adolescente, período em que fiz natação e ginástica rítmica. Minha segunda fase foi como mãe, comecei no parquinho e finalizei a infância deles, Pedro e Luiza, sendo “mãe de atletas”. Não é fácil administrar o tempo, mas eu tinha a cer-

**“Acho que as mulheres têm uma sensibilidade maior para lidar com conflitos, principalmente no que envolve a família.”**

Luciana Miranda

teza que isso seria importante para a construção de jovens responsáveis, disciplinados, perseverantes e com um estilo de vida de hábitos saudáveis. Além do lado social, fizeram amigos para a vida e nós também, sendo amigos dos pais dos outros atletas. Hoje, posso dizer que valeu a pena! E, para finalizar, a fase atual é como esposa do diretor de natação e sócia do clube. Nesse caso, minha posição sempre foi muito empática, pois sei o quanto o Toni ama esse clube, além da satisfação que ele tem em ver crianças e jovens inseridos no esporte e, com isso, eu relevo alguns desgastes da função. Algumas vezes, presenciei conflitos com os pais de atletas e sempre tentei ajudar, direcionando para um diálogo construtivo, promovendo um clima mais ameno. Acho que as mulheres têm uma sensibilidade maior para lidar com conflitos, principalmente no que envolve a família.



**Pedro Miranda e seus amigos, do aquático para a vida.**

**RTTC - O Tijuca é considerado, pela maioria dos sócios, como a segunda (ou até primeira) casa. No caso de vocês, netos de Toninho Miranda, que passaram pelo aquático, pelo Dente de Leite, entre outras atividades, também consideram dessa forma? Qual a importância do clube em suas histórias?**

**Pedro Miranda** - O Tijuca sempre foi a minha segunda casa. Não tem como eu falar da minha infância e adolescência sem citar o clube como agente princi-



**Luísa Miranda e Moana, amizade que nasceu no Tijuca e atravessa fronteiras.**

pal na construção das minhas melhores lembranças. Minhas melhores amizades até hoje (24 anos) são frutos de relações criadas no clube, mais especificamente na natação.

Sou muito grato por ter sido federado por muitos anos na natação e polo aquático e por ter participado de quase 10 edições do Dente de Leite. São lembranças que hoje causam nostalgia toda vez que vou ao clube e vejo a nova geração praticando esses esportes e sobretudo se divertindo. Foram muitos anos, de segunda a segunda, vivendo o TTC. Desde treinos competitivos a dias inteiros jogando bola nos campos de society, polícia e ladrão, pique bandeira etc. Posso dizer, com certeza, que nas minhas férias, enquanto eu era adolescente, eu passava mais tempo no clube do que na minha própria casa. Obrigado por tudo, TTC!



Carla e Isabela Chaia em momento de premiação da atleta.

**“A família TTC me apoia quando eu preciso e todos me encorajam a vencer os desafios encontrados no meu dia a dia.”**

Isabela Chaia

**Luiza Miranda** - O Tijuca sempre esteve presente em minha vida, não apenas durante os treinos e competições, mas também nos momentos de lazer que marcaram a minha infância e ado-

lescência. Através do Tijuca, especialmente da natação, cultivei amizades que levo comigo até hoje e vivi experiências que contribuíram para a pessoa que me tornei. Sou bastante grata pela oportunidade de ter sido atleta do clube e por ter vivenciado o Tijuca de diversas formas ao longo das diferentes fases da minha vida. Por muito tempo, o Tijuca foi como uma segunda casa, fazendo parte da minha rotina diária. Hoje, olhando para trás, com todas as lembranças positivas que tenho do clube, o sentimento é de pertencimento a esse lugar.

**RTTC - Isabela, você vem escrevendo uma trajetória extraordinária de sucesso, alcançando feitos e marcas incríveis pelo Tijuca. Qual o sentimento de representar o Vermelho e Branco em diferentes eventos, campeonatos e competições? Como isso influencia o seu dia-a-dia?**

**Isabela Chaia** - Fico muito feliz e orgulhosa de representar o Tijuca nas competições como atleta porque frequento o clube desde pequena e sempre fui bem acolhida e fiz verdadeiras amizades. A família TTC me apoia quando eu preciso e todos me encorajam a vencer os desafios encontrados no meu dia a dia. Meus técnicos sempre me incentivaram para eu conquistar os objetivos traçados para a minha vida. Sou muito grata por fazer parte da história do Tijuca.



## Novidade do Quiosque Green

**Salada de frutas com açaí**





## CBCP

### Fortalecendo nossos campeões!

Sendo um Clube referência, há mais de 30 anos, na promoção de modalidades paralímpicas, o Tijuca Tênis Clube celebra a filiação à Confederação Brasileira de Clubes Paralímpicos

**D**esenvolver e fortalecer a prática paradesportiva está entre as prioridades do Tijuca Tênis Clube, que há tempos vem trabalhando no sentido de consolidar seus atletas nos cenários de competição nacional e internacional, além da iniciação ao esporte. Com a criação da Confederação Brasileira de Clubes Paralímpicos - CBCP, em 2020, a carência do meio paralímpico em acessar os recursos da CBC começou a ser percebida e considerada de maneira mais concreta. Anteriormente, os recursos que poderiam ser pleiteados advinham do Comitê Brasileiro de Clubes, uma associação de maior custo financeiro, o que acabava restringindo, por vezes, a concorrência em prol de benefícios.

Hoje, todo e qualquer clube paralímpico ou associação pode e deve se beneficiar da CBCP. São formulados editais, os clubes filiados se cadastram e seguem a norma do documento. De acordo com a professora de natação adaptada do

TTC, Caroline Santos, esse novo cenário vai viabilizar novas oportunidades aos atletas e entidades.

“A CBCP vai lançar editais sistematicamente, conforme o modelo que segue a CBC. Pode sair um edital que beneficie viagens, ou de uniforme e materiais. Especificamente para o Tijuca, esse aporte vai ser muito importante, porque estamos realmente precisando de um auxílio nesse sentido. Hoje, não conseguimos fazer viagens, é difícil a aquisição de materiais, entre outros detalhes. Então essa novidade veio para levantar o esporte paralímpico do TTC”, comentou a professora.

O Tijuca é uma das entidades de práticas desportivas cadastradas no CBCP, possibilitando assim o acesso aos recursos públicos para o direcionamento de ações efetivas para o desenvolvimento do paradesporto, tanto de rendimento quanto para a formação de atletas com deficiência.



Um momento especial na sala do Presidente Hildo Magno que recebeu os professores da equipe de formadores de atletas do nado adaptado e o VP Borel do Parque Aquático

“A nossa equipe conta com pessoas que precisam desses recursos para custear a participação em eventos, cujas famílias não têm condições de bancar. Temos muitos adultos, por exemplo, que são trabalhadores, sustentam suas casas e, mesmo assim, competem e conseguem ficar entre os melhores do Brasil. Não são apenas atletas. Conseguimos esse feito com muita luta e empenho. Uma conquista que passa pelo Sandro do setor de projetos que, junto comigo, ficou a cargo de conseguir fa-

zer a filiação junto à CBCP, através do projeto, que foi muito elogiado. O Tijuca é um clube de referência, que há mais de 30 anos trabalha com o paralímpico, tanto na natação quanto na bocha, uma iniciativa que começou lá atrás com o professor Menescal, e a gente segue o legado. Então nós acreditamos que, com a nova filiação, só venham benefícios para o Tijuca, para que possamos crescer o esporte, a modalidade, desde a iniciação até o alto rendimento”, concluiu Carol.



## Sauna do TTC

### O momento delas com muita diversão

Alinhar diversão, descontração e bom papo, em boa companhia. Essa foi a ideia de um grupo de amigas da academia TAG, do Tijuca Tênis Clube, que, ao conhecer o novo espaço da sauna do Ed. Leonardo Pereira, após a reforma, decidiu criar um ambiente apenas para mulheres.

“Resolvemos, eu e Cristina Medeiros usar o espaço de maneira mais efetiva. Vimos que o horário só para mulheres no sábado, que seria o dia ideal, era das 10 às 14 horas, um horário ruim porque muitas de nós tem outras atividades, ou quer pegar sol na piscina, entre outras coisas que só temos o sábado para fazer. Foi então que conversamos com o diretor da sauna, Edinho, para ver a possibilida-

de de nos ceder uma tarde de sábado no mês só para as mulheres. Como somos todas sócias, ele concordou”, comentou Rose Ewbank, uma das idealizadoras.

De acordo com ela, não foi fácil, já que alguns homens que utilizavam a sauna sábado à tarde protestaram. Mas, com o tempo, acabaram se acostumando e já sabem que têm um sábado no mês que a tarde é das tijucanas. “Hoje até brincam quando a gente

passa indo pra sauna: ‘É hoje hein! Boa diversão!’. O marido da Luiza Bueno, que frequenta sábado à tarde, é um dos que deu maior apoio, inclusive já presenteou o grupo com espumante, mandando entregar de surpresa na sauna para ela. A diversão é garantida”, complementa Rose! Os encontros são regados à música, bandejas de frutas e, a cada mês, algumas participantes levam espumantes. O planejamento e organização ocorre através de um grupo no WhatsApp. E, se tiver aniversariante, a comemoração está garantida. Todas as integrantes dão opinião e tudo é definido da melhor forma. “Eu como administradora do grupo passo as informações para Edinho e para as meninas que trabalham lá sobre mais ou menos o quantitativo de cada encontro.

Nossa primeira reunião foi em agosto de 2023 e, desde então, todos os meses escolhemos uma data que a maioria pode e já marcamos o próximo. A cada vez, agre-

## 10 Benefícios da sauna que você precisa conhecer!

- Melhora circulação sanguínea
- Alivia o estresse
- Estimula o sistema imunológico
- Desintoxica o organismo
- Libera partículas tóxicas através do suor
- Limpa os poros
- Reduz inflamações e inchaços
- Melhora da recuperação muscular
- Reduz os riscos de doenças do coração
- Alivia o ressecamento da pele

gamos mais sócias, porque quem vai ama e leva mais amigas. Temos as pessoas que frequentavam a sauna antiga que fechou, as mulheres tenistas e algumas que só frequentavam a piscina e nem conheciam o Edifício Leonardo Pereira. Agora, temos até camisa da nossa tardezinha”, celebrou Rose Ewbank.



A convite do VP Edinho, o Pres. Hildo Magno foi conhecer o grupo animado de mulheres da suana do TTC.

# Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Sensei Daniel e dois atletas de sua equipe

## Peneira do judô do TTC busca futuros campeões

**A**tenção judocas das classes sub 15 até sênior, que tem o desejo de integrar o time de campeões do Tijuca Tênis Clube: a primeira peneira do judô tijucano já está com data marcada, e você não pode ficar de fora dessa! No sábado, dia 08/06/2024, a partir das 9h da manhã, começam as ava-

liações e seletivas. Venha fazer parte desta equipe e representar o Vermelho e Branco nos circuitos estaduais, nacionais e internacionais. O Judô TTC tem o patrocínio da Orthopride - odontologia e estética. Mais informações sobre o evento podem ser obtidas pelo telefone (21) 97364-8760.

## Fenômeno do Xadrez

**N**os dias 16 e 17 de março, o Tijuca Tênis Clube sediou três eventos simultâneos no Salão de Xadrez, no Ed. Leonardo Pereira: o Campeonato Estadual de Veteranos; o Campeonato Estadual Seniors; e o Campeonato



Presidente Hildo Magno e a nova campeã

Estadual Feminino. Todos eles foram promovidos pela Federação de Xadrez do Estado do Rio de Janeiro. Dezenas de participantes estiveram na disputa dos títulos, com destaque para Maria Luiza Prado Teixeira, uma jóia tijuicana da modalidade, de apenas 15 anos, que faturou o título de campeã no feminino. Ela

foi invicta na competição, com cinco vitórias e um empate. De acordo com a diretoria dos campeonatos, a menina é uma recordista da categoria, e desponta como uma gênio da modalidade, tanto no cenário carioca, quanto no Brasil. Um verdadeiro orgulho para a comunidade do Vermelho e Branco! Avante, TTC!



## Família Caldas sendo bem representada

**A** talentosa Isabela Caldas segue colecionando vitórias e conquistas, despontando em campeonatos. Na 1ª etapa do Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - TECHSET E TENNIS ROUTE - G3 CBT, realizado entre os dias 15 e 19 de março, Isa conquistou a medalha de ouro, sagrando-se Campeã Estadual e somando 415.00 pontos. Esse feito a colocou no topo da classificação do Estado. No início de 2024, a tenista tijuicana já tinha subido no lugar mais alto do pódio em outro campeonato: o 20º Circuito Paulista de Tênis Kids e Infantojuvenil, realizado no Centro de Treinamento Kirmayr, em Serra Negra. Isa foi campeã do evento, que contou com a chancela da Confederação Brasileira de Tênis! Parabéns, Isabela!



# Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE



## Campeãs das areias em orgulho vermelho e branco

**L**ugar de atleta do Vermelho e Branco é no pódio! A terceira etapa do Circuito Brasileiro de Vôlei de Praia Aberto, realizado em Saquarema, é prova disso! Entre os dias 3 e 7 de abril, a dupla tijuca Fabrine Santos e Flávia Moura faturou o título de campeã, apresentando uma performance sensacional durante as disputas realizadas no Campo da Aviação. No

total, foram 16 duplas participantes, sendo oito já na chave principal, classificadas pelo ranking, e outras oito duplas vindas do qualifying. Nossas meninas arrasaram! Resultado do trabalho duro que desempenham durante a preparação. Fabrine treina no CT Alba Oliveira e Flávia no CT Renato França. Parabéns, meninas! Avante, Tijuca!

## Um parabéns especial para o profº Sérgio!

**C**elebrar o dom da arte ao mesmo tempo em que se comemora mais uma virada no calendário da existência humana! Assim podemos resumir o que foi a reunião festiva de aniversário do professor Sérgio Barbosa, realizada no dia 11 de abril. Ao longo destes anos, como um dos responsáveis pelas aulas de pintura do Atelier do TTC, no Departamento de Cultura, Sérgio tem compartilhado com seus alunos e alunas conhecimento e a paixão pela expres-

são artística, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento de habilidades criativas e inspiração de novas perspectivas. “Hoje eu estou muito feliz, estou fazendo 64 anos com a minha tradicional festa aqui no Atelier, e esse ano com a presença do professor Marlon Silli e as alunas dele, o que é uma coisa diferente. Então estou muito contente com a participação de todas estas pessoas. É um grupo bem bacana, em que todo mundo interage muito



bem, tanto a minha turma quanto a dele. E esse momento é de muita felicidade, por poder passar mais um aniversário com pessoas tão queridas como são todos os alu-

nos do nosso espaço!”, comentou Sérgio. Vida longa e muita saúde, professor! Que você siga semeando criatividade e colhendo frutos de inspiração, hoje e sempre!

# 10 Ótimos motivos para você ser sócio de nosso Clube cidade

Os clubes são lugares que proporcionam e estimulam as atividades familiares. No Tijuca Tênis Clube não é diferente, trazendo muitas opções de lazer para toda a família.



TIJUCA TÊNIS CLUBE

## 1 Tem atividades para todos os gostos

Seja para quem gosta de praticar esportes, para quem quer descansar ou para quem quer participar de festas, o clube irá proporcionar opções para todos os gostos. Todas as atividades são voltadas para a família e cada um pode aproveitar de acordo com o que mais se interessar.

A principal vantagem é que todos podem participar juntos dos eventos, aproveitando as atividades diferenciadas e passando bons momentos juntos.

## 2 Mais motivos para reunir a família

Falta de espaço ou falta do que fazer não serão um problema, pois o clube sempre será um local para reunir os familiares. Seja para ter um fim de semana diferenciado, para comemorar um dia especial ou simplesmente para ficarem juntos em um lugar agradável e seguro.

Não importa o motivo, o importante é compartilhar esses momentos com a família, e o clube é o lugar ideal para isso.

## 3 Tem várias atividades de lazer

As opções de lazer do clube são variadas, fazendo com que sempre exista algo diferente para fazer. Assim, não vai faltar opção de entretenimento para você e para a sua família.

## 4 Proporciona a prática de esportes

O clube disponibiliza várias atividades esportivas para quem tiver interesse, seja para diversão ou para o aprendizado.

Para quem quer se divertir, é possível utilizar as várias quadras esportivas de diferentes modalidades, e as piscinas. Para

## Seja para praticar esportes, ter momentos de lazer ou simplesmente aproveitar os eventos sociais promovidos para os associados, ser sócio do Tijuca Tênis Clube é fazer parte da família do Gigante da Conde de Bonfim

quem quiser aprender, o clube disponibiliza aulas para crianças e adultos.

E tudo isso pode ser feito com a companhia de seus familiares e amigos.

## 5 É um local seguro e diferenciado

Quando se trata de família o que mais importa é a segurança e isso não irá faltar no clube. O local proporciona segurança para os adultos e para as crianças, além de ser um local diferenciado em que se pode esquecer as preocupações da vida diária, aproveitar as atividades exclusivas e melhorar a qualidade de vida.

## 6 Estimula as atividades em grupo

O clube foi pensado para os momentos em família e para passar um tempo de qualidade com os amigos, por isso ele estimula as atividades em grupo, com espaços para receber muitas pessoas, locais para diversão e para o lazer, para serem aproveitados com quem realmente importa.

## 7 As datas comemorativas são melhor aproveitadas no clube

O clube disponibiliza locais para realizar os encontros e as festividades, sendo uma ótima opção para passar o aniversário e datas comemorativas junto com familiares e amigos.

Espaço não irá faltar para você comemorar aquela data especial com as pessoas que realmente importam para você.

## 8 Realiza eventos exclusivos

Além de todas as vantagens já mencionadas, o Tijuca Tênis Clube também realiza diversos eventos para serem aproveitados em família com muitas atrações, jogos e brincadeiras.

Há sempre uma novidade para a família aproveitar no clube, fazendo com que você tenha que se preocupar em escolher o melhor evento para participar.

Esses são apenas alguns benefícios de ser sócio de um clube. Para quem quer aproveitar e ter muitas vantagens, o Tijuca Tênis Clube proporciona esses e muitos outros benefícios para seus sócios, com atividades diversificadas e muita exclusividade.

## 9 Tem espaço para os animais de estimação

Quando falamos de famílias, falamos de todos os integrantes e até mesmo os animais de estimação são bem-vindos, além de receberem eventos exclusivos para nenhum integrante da família ficar de fora.

## 10 Tem um coletivo de sócios e funcionários pra receber você

O principal de nosso Clube-cidade é o amor que temos em acolher novos sócios para nossa família tijuicana. Venha viver grandes emoções em nosso parque aquático ou em qualquer outro espaço do Vermelho e Branco. Estamos esperando por você!

## Antologia reúne contos dos alunos da oficina literária mais famosa do Brasil

**P**ormenores – Uma antologia traz 38 contos dos 15 alunos que integraram a renomada oficina literária ministrada pelo professor e escritor Luiz Antonio de Assis Brasil na PUC-RS em 2023: Ana Eduarda Diehl, Caio Girão, Carolina Schettini, Fernanda Caleffi Barbetta, Jinnye Melo, Júlia Portes, Letícia González, Lilian Laranja, Monike D’Alencar, Paula Schmidlin, Simone Magno, Suzana Pagot, Tônio Caetano, Vilma Ribeiro e Vitor Barbosa.

Durante um ano, os participantes da oficina, gente de norte a sul do Brasil e até de fora do país, se encontraram virtualmente quase toda semana – algumas vezes mais de uma vez por semana. Leram centenas de contos, dezenas de livros, esquetejaram os próprios textos, textos de colegas, textos consagrados. Analisaram cada parte do esqueleto e da carne que constitui uma história bem contada, descobriram onde ficam muitas das preciosas ferramentas que se usam para produzir uma obra de qualidade.

Foi a 39ª. edição do curso que é referência e já revelou nomes como Cintia Moscovich, Carol Bensimon, Michel

Laub e Daniel Galera. Na turma deste ano, há autores ainda completamente inéditos e outros que já experimentaram prêmios relevantes (como Tônio, que ganhou o Sesc de Literatura na categoria Conto em 2020, e Fernanda, vencedora do Cepe em 2022) ou foram finalistas do Jabuti (caso de Júlia em 2023). O livro traz ainda um conto de Aline Caixeta, escritora e mestrande em Escrita Criativa, que acompanhou as aulas como assistente de Assis Brasil. Foi ela a responsável por traduzir no texto de orelha o título do livro e a foto da capa escolhidos pelo grupo, hoje intitulado Coletivo Sinopse, que tratam de uma parte dos ensinamentos da aula.

**PORMENORES** - Uma antologia

**Autor:** Coletivo Sinopse

**Organização:** Luiz Antonio de Assis Brasil

**págs.** 196 | R\$ 60,00

**Ed.** Bestiário



# RÁDIO CAJUTI

A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA



CAJUTI.RADIO.BR



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO



Peça sua música pelo QR Code,  
ou acessando nosso site

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



## Ouvidoria

### Juntos vamos melhorar ainda mais!

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

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

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

#### Como funciona uma ouvidoria?

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

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

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

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

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

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

**Pedro Henrique Marques da Silva**  
Ouvidor do Tijuca Tênis Clube  
[ouvidoria@tjucatenis.com.br](mailto:ouvidoria@tjucatenis.com.br)

# Venha para o nosso Clube Cidade!



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



Venha se divertir em nosso Clube Cidade!

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL

TIJUCA TÊNIS CLUBE

## Social

# Sextou! Happy Night

2º andar

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

19 – Ênio Baronne

26 – Banda Harmonia do Rio

## Dançando na terça

2º andar

Terças-feiras – 17h – 2º andar

23 – Banda Rio Balanço

30 – Banda Estação Rio

Consulte toda programação do  
Social no link abaixo

<https://tjucatenis.com.br>

## Cultura / Teatro

### Teatro Henriqueta Briebe



Consulte toda programação do  
teatro nos links abaixo

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

DIVERSIDADE É NOSSA FORÇA E DEVEMOS DEFENDÊ-LA



TIJUCA TÊNIS CLUBE

**Racismo**

**Não!**

Foto web

Adm. HILDO MAGNO