

NOVO SITE
CONHEÇA AS
FUNCIONALIDADES
DA ÁREA RESTRITA

ELEIÇÃO
SAIBA COMO
CONCORRER A
UMA VAGA PARA
O CONSELHO
DELIBERATIVO

O AP QUER OUVIR VOCÊ

CLUBE ELABORA PROJETO
PARA DESENVOLVER
ATIVIDADES PARA SÓCIOS
DE 16 A 24 ANOS



O MELHOR DA MÚSICA DAS DÉCADAS DE 70 E 80

25/4, sábado, a partir das 21h30

Local: Salão de Eventos • **Idade:** acima de 18 anos

INFORMAÇÕES: DEPARTAMENTO SOCIAL





ELEIÇÃO PARA O CONSELHO DELIBERATIVO

Prezados associados,

No próximo dia 6 de junho, acontecerá a eleição para renovação de um terço dos membros do Conselho Deliberativo, órgão que representa os sócios na administração do AP. Esse é um momento muito importante para os próximos anos do nosso clube, pois o Conselho tem como um de seus papéis definir as prioridades e os projetos que serão desenvolvidos pela diretoria executiva ao longo do período.

Os conselheiros também são os responsáveis por eleger as pessoas que estarão à frente de importantes cargos do Clube, como o presidente, o vice-presidente e os secretários do Conselho Deliberativo, assim como os membros do Conselho Fiscal e da Comissão de Admissão, além do presidente e dos vice-presidentes da diretoria.

As nossas eleições acontecem a cada três anos e esse processo de renovação é fundamental para manter o AP atualizado. Os novos membros ingressam no Conselho Deliberativo com um mandato de seis anos e contribuem com sua visão para melhorar ainda mais a administração do nosso clube.

É muito importante que os sócios que estejam aptos a se candidatar e a votar manifestem seu interesse e participem da próxima eleição, pois é dessa forma que, juntos, poderemos seguir construindo um AP cada vez melhor.

Aníbal Tolosa Martirani
Presidente do Conselho Deliberativo



CLUBE
ALTO DOS
PINHEIROS

REVISTA MAIS/AP

Ano 12 / Nº 133
Março de 2020

A revista Mais/AP é uma publicação mensal do Clube Alto dos Pinheiros Rua Guerra Junqueiro, 115 Alto de Pinheiros - CEP 05463-030 - São Paulo-SP Tel.: (11) 3093-8340 Departamento de Comunicação e Marketing: ramais 234/274 comunicacao@clubead.com.br **WWW.CLUBEAP.COM.BR**

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
Guilherme Wieczorek

Assistente de Comunicação
Lucas Parolin

Designer Gráfica
Shantala Ambrosi

Revisão
Sílvia Quirico

RAMAIS DO AP

Clube AP: 3093-8340

Telefonista: 212/224

AP Criança: 267

Barbearia: 254

Biblioteca/Cultural: 228/231

Cabeleireiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Esportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Fábio Candalaft

1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo

Eduardo Cesar Almeida

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

Diretora de Comunicação

Flavia Meirelles Lo Re

Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

Diretora de Recursos Humanos

Valdirene Silva Eid Tucci

Diretor de Obras

Ronaldo Marson

Diretor Cultural

Wellington Nogueira Santos Junior

Diretor Jurídico

Silvio Giannubilo Schutzer

Diretor de Sede

Marcelo Sturlini Bisordi

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Anibal Tolosa Martirani

Vice-presidente

Antonio S. da Graça Modolo

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2ª Secretário

Sergio Marques da Silva Ayroza

SUMÁRIO

3. Palavra do Presidente do Conselho Deliberativo
5. Perfil do Colaborador
6. Memória AP
7. AP News
8. Artigo: O Que Considerar na Compra de um Imóvel
9. Curiosidades
10. Capa: O AP Quer Ouvir os Jovens
14. Eleição para o Conselho Deliberativo
16. Site do AP: Funcionalidades da Área Restrita
18. Perfil
20. Jantar Mexicano
22. Esquenta de Carnaval
25. Samba-rock no Quiosque
26. Mudanças no CineClube
27. Visita ao MIS Experience
29. Resultados do Festival de Tênis Misto
30. Novidade: Futsal Feminino
32. Informações sobre o Beach Tennis
33. Rachas na Areia
34. Campeões do Festival de Pingue-Pongue
37. Novo Horário no Skate
38. Girls Camp da NBA
39. AP Criança e Brinquedos & Brincadeiras
40. Papo Jovem
42. Paladar
44. Minha Viagem
46. Artigo: Clorofluorcarbono
47. Mexa-se
48. CineClube
50. Livre Expressão
51. Agenda

**FERNANDO GRACIANO**

ASSISTENTE DA
SECRETARIA
DE ESPORTES

COLABORADOR/AP

FUTEBOL E PAGODE

FERNANDO GRACIANO, 31, atualmente trabalha na Secretaria de Esportes. O que poucos sabem é que, antes de chegar ao Clube, ele foi jogador de futebol e atuou em países como Grécia, Israel e Suécia. Nos tempos de atleta, ganhou o apelido de Fernando "Pagode" por comemorar os seus gols com passos de samba. O carisma e a irreverência são, até hoje, suas características marcantes.

Sua história começou aos sete anos, quando seu pai o levou para fazer testes na equipe de futsal do Palmeiras. Aos 11, ele passou das quadras para os campos de várzea paulistanos. Quatro anos depois, assinou seu primeiro contrato profissional com o Atlético de Sorocaba, equipe do interior paulista, e, em seguida, foi admitido na Portuguesa para disputar a Taça São Paulo e o Campeonato Paulista. Após ser emprestado para outros clubes, mudou-se para Santos, onde jogou em uma equipe chamada Litoral.

No Litoral, Pagode colecionou histórias, inclusive com ninguém menos do que Pelé, o rei do futebol. "Uma vez, em um jogo-treino com o time principal do Santos, eu dei um drible no Molina, colombiano que era o camisa 10 da época. Pelé estava assistindo e ficou impressionado. Após o jogo, ele veio falar comigo e perguntou meu nome. Disse que era Fernando Pagode e tive que me explicar para ele", conta.

Suas boas atuações chamaram a atenção de um empresário sueco, que fez uma proposta para levá-lo à Europa. A oferta foi prontamente aceita e o jovem de 18 anos arrumou suas malas para a Escandinávia. Em onze meses, Fernando ajudou a equipe a vencer o título da segunda divisão sueca e, em 2009, recebeu uma proposta para jogar na primeira divisão israelense, onde atuou por três meses.

De lá, voltou para São Paulo e, novamente, foi tentar a sorte no futebol. Ele soube de um jogo-treino que aconteceria com a presença de olheiros gregos interessados em talentos para jogar no torneio nacional e não perdeu a oportunidade. Mais uma vez, Fernando se destacou e recebeu uma proposta.

Passou dois anos na Grécia antes de voltar ao Brasil para jogar no Clube Juventus. "O futebol me trouxe grandes alegrias. Viajei o mundo, aprendi um pouco de sueco e grego (ele não passou tempo suficiente em Israel para aprender hebraico) e fiz muitos amigos. A vida de futebolista foi de muito aprendizado e fundamental para que eu me tornasse a pessoa que sou hoje."

Fernando concluiu um curso para ser treinador e passou a dar aulas de futebol em escolinhas de São Paulo. Em 2015, ele ingressou no AP. Atualmente, é um dos assistentes da área administrativa da Secretaria de Esportes.

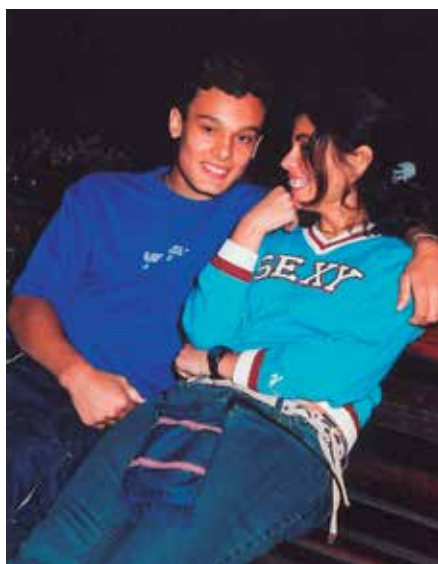
Sua grande paixão, além dos filhos Pietro, 6, e Bianca, 1 ano e 10 meses, é ensinar o esporte para novas gerações. Além do trabalho no AP, ele transmite seus conhecimentos para crianças de 11 a 13 anos na escolinha do Paris Saint-Germain, clube da primeira divisão do Campeonato Francês. "É muito bom poder passar para frente tudo aquilo que aprendi na minha carreira", finaliza. 

MEMÓRIA/AP

EM 2002, A GAROTADA DO CLUBE SE DIVERTIU NA AP EXPRESSION, FESTA VOLTADA AO PÚBLICO JOVEM, QUE TEVE DJ E PISTA DE DANÇA. CONFIRA ALGUMAS IMAGENS DO EVENTO.



FOTOS: ACERVO DO CLUBE



Quer ver a sua história ou algum momento marcante que viveu no Clube no Memória AP?
Envie suas fotos e as informações para comunicacao@clubeap.com.br



EDITAL DE CONVOCAÇÃO DO CLUBE ALTO DOS PINHEIROS

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Estão convocados os associados titulares e sócios remidos do Clube Alto dos Pinheiros que estejam em situação associativa regular para a Assembleia Geral Ordinária, que será realizada no dia 6 de junho de 2020, sábado, na sede social do Clube, localizada na Rua Guerra Junqueiro, 115, Alto de Pinheiros, São Paulo-SP.

A primeira convocação terá início às 8h (oito horas) e a segunda convocação começará uma hora depois, às 9h (nove horas), para que os participantes, na forma do art. 43, inciso I, do Estatuto Social, deliberem sobre a seguinte Ordem do Dia: Eleição Parcial de Membros do Conselho Deliberativo.

Os associados serão admitidos à votação até as 17h (dezessete horas) do mesmo dia, impreterivelmente. Os candidatos, observado o disposto no art. 53, do Estatuto Social, deverão efetuar, pessoalmente, em até 10 (dez) dias antes da data da Assembleia Geral, o registro de suas inscrições na Secretaria Social do Clube, mesmo local onde podem ser obtidos os demais esclarecimentos necessários relativos à inscrição.

São Paulo, 1º de março de 2020

Fábio Candalaft
Presidente da Diretoria

Leia a reportagem das páginas 14 e 15 para saber mais
sobre a eleição para o Conselho Deliberativo do Clube.



Francisco Segnini Jr
 Prof. Dr. livre-docente pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP, atuou na graduação e pós-graduação dessa escola durante 35 anos. Atualmente, trabalha como profissional liberal, tendo realizado projetos em diferentes áreas da arquitetura e do urbanismo, e é assessor da presidência do AP.

NA COMPRA DE UM IMÓVEL, QUAIS ASPECTOS CONSIDERAR?

É UM DESAFIO COMPRAR UM IMÓVEL, um momento difícil que envolve fatores objetivos e subjetivos a ser considerados. Durante meu percurso profissional, muitas vezes tenho sido chamado para acompanhar clientes para orientá-los a realizar as melhores escolhas. Isto posto, como estruturo o meu olhar? O que observo? Como os oriento? Em um primeiro momento, situo o imóvel em relação às condições de insolação, ou seja, em relação à posição dos espaços edificados diante do clima local.

Le Corbusier, importante arquiteto do século XX, escreveu uma mensagem sobre essa questão aos jovens profissionais. Nela, afirmava que, na arquitetura, o clima de uma região predomina sobre todas as coisas. Concordo com ele.

No entanto, nem sempre os autores de projetos arquitetônicos lembram que entender as condições climáticas do lugar são pré-condição para a criação de espaços confortáveis. É raro encontrar a indicação dos pontos cardeais nos projetos apresentados em lançamentos imobiliários – a direção Norte, em São Paulo, significa conforto e saúde para o usuário.

Numa primeira visita, levo comigo uma bússola (atualmente quase todos os celulares possuem uma) e verifico, antes de qualquer coisa, qual é a posição dos dormitórios em relação ao Norte. Na cidade de São Paulo, a melhor orientação é que os dormitórios estejam voltados para lá – pouco sol no verão e muito sol no inverno. Entretanto, como isso nem sempre é possível, aceita-se que estejam voltados para Nordeste ou Sudeste, considerando que o sol da manhã (Nordeste) é menos agressivo que o sol da tarde (Noroeste).

Caso os dormitórios estejam em outra direção – voltados para o quadrante Sul (orientação que jamais recebe os raios solares), por exemplo, esses espaços serão propensos à formação de ácaros e mofo. Explico ao cliente os porquês, exagerando que esses dormitórios são verdadeiras incubadoras de doenças pulmonares.

Em seguida, examino os ambientes onde os aspectos de insolação não são tão importantes. As salas não devem estar voltadas para o Oeste (onde o sol se põe), pois permanecem quentes nas noites de verão. Nas cozinhas e banheiros, a questão da insolação é mais flexível. Procuro também verificar os ambientes que são voltados para o Sul, pois em São Paulo a predominância é de ventos que se originam no Polo Sul e, consequentemente, são frios.

Constato que maus exemplos podem ser facilmente encontrados na capital. Os edifícios de apartamentos com quatro unidades por andar apresentam, na maior parte das vezes, uma das unidades de cada andar com insolação totalmente insatisfatória, voltada para o Sul.

Observo também o desconhecimento (ou desconsideração?) de alguns arquitetos perante a insolação dos ambientes. Facilmente são observados edifícios, até mesmo considerados de alto luxo, em que os dormitórios são voltados para diferentes faces e, consequentemente, cada um com um tipo de insolação. É como se o autor do projeto não tomasse uma decisão diante do problema. São situações sem conserto ao longo dos anos. Muitos autores de projetos se defendem desse tipo de crítica por meio da climatização dos ambientes, como se o ar-condicionado resolvesse qualquer problema. Ele é relevante, sem dúvida, mas um bom projeto pode minimizar o seu uso e poupar energia.

Os empreendedores sabem disso, pois é comum observar em lançamentos imobiliários a existência de unidades de menor preço, que são aquelas com piores condições de insolação e ventilação.

Em relação aos novos empreendimentos, o instrumento de vendas é o marketing. Normalmente, quando os folders promocionais mostram plantas de apartamentos, não indicam a posição do Norte e nem mesmo a implantação do edifício no lote, o que poderia dar uma pista para compreensão dos aspectos aqui levantados. //

AP/CURIOSIDADES

O AP possui centenas de plantas e árvores em seus jardins, que são cuidados, em tempo integral, por uma equipe de colaboradores. Confira a seguir algumas informações sobre o paisagismo do Clube.

CERCA DE

300 ÁRVORES E PLANTAS

**SIBIPIRUNA
COQUEIRO-JERIVÁ
ARECA-BAMBU**

SÃO AS ESPÉCIES MAIS
COMUNS NO CLUBE

MAIS DE

130

ESPÉCIES
DIFERENTES
NA FLORA

A ÁRVORE MAIS ANTIGA É O IPÊ-ROXO,
LOCALIZADO ENTRE O SOLÁRIO DA PISCINA E A ARQUIBANCADA
DO CAMPO DE FUTEBOL. A ESPÉCIE FOI PLANTADA POR CARLOS
AUGUSTO MONTEIRO DA SILVA E JASMIM MANGA.

O AP QUER OUVIR VOCÊ

CLUBE INICIA PESQUISA PARA
DESENVOLVER ATIVIDADES
EXCLUSIVAS PARA JOVENS



CIENTE DA DIFICULDADE EM TRAZER OS JOVENS de 16 a 24 anos para o dia a dia do Clube, o AP decidiu elaborar uma pesquisa para entender melhor as necessidades e demandas desse público. O projeto envolve as áreas cultural, esportiva e social e tem como objetivo oferecer novas atividades dirigidas a esses sócios a partir do segundo semestre.

“Nós queremos que os jovens dessa faixa etária encontrem o lugar deles dentro do nosso clube. Por isso, decidimos abrir esse canal de comunicação para identificar e oferecer atividades e serviços de acordo com as preferências deles”, explica Fábio Candalaft, presidente da diretoria.

A pesquisa será realizada nos meses de março e abril. Os jovens poderão preencher os formulários nos próprios departamentos ou por meio de um questionário on-line (Google Forms). Para receber o link da pesquisa, basta entrar em contato pelo WhatsApp (11) 98922-7295.

A pesquisa também será enviada por um e-mail marketing, no dia 16 de março. Por isso, é importante que todos estejam com seus cadastros corretos no sistema. Para atualizar os seus dados, é só comparecer na Secretaria Social ou enviar um e-mail para secretaria@clubeap.com.br solicitando a atualização.

Durante os meses de maio e junho, os departamentos farão uma análise dos dados obtidos e darão início a pesquisas de mercado para definir as atividades que serão propostas a partir de agosto.

IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO DOS JOVENS

A pesquisa abordará aspectos sobre o uso do Clube e as atividades de lazer preferidas do público-alvo. Será possível sugerir novas modalidades, cursos, oficinas, palestras, workshops e até festas, sempre indicando o melhor horário para realizá-los. É muito importante que o maior número possível de jovens dessa faixa etária responda ao formulário, pois ele definirá os rumos dos eventos e das aulas que serão promovidos para esse grupo a partir de agosto.

Para mais informações ou esclarecimentos de dúvidas sobre a pesquisa, entre em contato com a Secretaria de Esportes ou pelo WhatsApp (11) 98922-7295.

OS JOVENS NO AP

Atualmente, o Clube possui 560 sócios com idade entre 16 e 24 anos, o que representa cerca de 11,5% do total dos 4.863 associados (números obtidos com a Secretaria Social durante o último mês de fevereiro). 



4.863 SÓCIOS

560 de 16 a 24 anos

11,5%

HOMENS:

2.448 (TOTAL)

296 de 16 a 24 anos

12%

MULHERES:

2.415 (TOTAL)

264 de 16 a 24 anos

10,9%





FOTO: CLUBE AP

ELEIÇÃO PARCIAL PARA O CONSELHO DELIBERATIVO

SAIBA COMO PARTICIPAR DO PROCESSO
DE RENOVAÇÃO DO ÓRGÃO

A CADA TRÊS ANOS, o Clube promove um processo eleitoral com o intuito de renovar o seu Conselho Deliberativo, quando os candidatos concorrem a um mandato de seis anos. No próximo pleito, marcado para o dia 6 de junho, sábado, serão eleitos sete novos conselheiros, o que corresponde a um terço do número total de membros do órgão administrativo, para um mandato de seis anos. Para falar sobre a eleição, a revista *Mais/AP* conversou com Aníbal Tolosa Martirani, presidente do Conselho Deliberativo. Confira o bate-papo.

Quais são as funções do Conselho Deliberativo?

O Conselho é o órgão que representa os interesses e as demandas dos sócios dentro do Clube. Nele, definimos as prioridades e os projetos que serão desenvolvidos pela diretoria executiva com base nas solicitações apresentadas e nos contatos com os associados. Além disso, são os conselheiros que votam e elegem o presidente, o vice-presidente e os secretários do próprio Conselho Deliberativo, além dos membros do Conselho Fiscal, da Comissão de Admissão e o presidente e os vice-presidentes da diretoria.

Quanto do seu tempo um conselheiro precisa dedicar ao cargo?

Esse é um ponto muito importante. As pessoas acreditam que ser conselheiro toma muito do seu tempo e muitas vezes, por esse motivo, desistem de fazer parte do grupo. Os conselheiros participam de duas reuniões ordinárias durante o ano, sendo uma na segunda quinzena de março, quando aprovamos a prestação de contas do Clube, e outra na segunda quinzena de novembro, ocasião em que aprovamos o orçamento para o período seguinte. Fora isso, temos mais duas ou três reuniões extraordinárias ao longo do ano. Todos esses encontros são realizados à noite e em dias de semana. Ou seja, não causam interferência na vida pessoal ou profissional de quem se propõe ao cargo. É importante desmistificarmos isso, pois a participação cada vez maior de sócios é fundamental para o crescimento do nosso clube.

Quem pode se candidatar?

Qualquer sócio titular da categoria patrimonial, com pelo menos cinco anos de efetividade associativa, e os sócios remidos. Para se candidatar, a pessoa deve comparecer à Secretaria Social a partir do dia 10 de março, terça, quando será aberto o livro de inscrições. As candidaturas poderão ser efetuadas até as 19h do dia 27 de maio, quarta.

Por que os sócios devem se candidatar?

Os conselheiros são as pessoas que estão envolvidas nas questões administrativas do Clube e que podem propor melhorias, mudanças e definir quais serão os principais projetos e pontos a ser trabalhados dentro do AP. Integrar o Conselho Deliberativo é participar efetivamente da contínua evolução que o Clube vem apresentando nos últimos anos.

Serão abertas sete vagas, certo?

A princípio, sim. Porém, caso algum dos conselheiros eleitos seja indicado para um cargo na diretoria executiva, ele deixa a posição de conselheiro para assumir essa nova função. Com isso, o oitavo conselheiro mais votado na eleição assume o cargo. É comum que ocorra esse tipo de situação, portanto mais vagas são abertas aos candidatos que receberem mais votos.

Quem pode votar na eleição?

Associados titulares da categoria patrimonial e sócios remidos que estejam em situação regular com o Clube (mensalidades e taxas, além de despesas na lanchonete e no restaurante). Não é admitido o voto por procuração, salvo do associado(a) e seu cônjuge ou companheiro(a).

Por que é importante votar?

O voto é um direito do associado. Ele poderá escolher os conselheiros de sua preferência e, posteriormente, cobrá-los em suas competências, pois são eles que irão representar o sócio perante a diretoria executiva. É importante lembrar que para votar só é preciso comparecer ao Clube no dia e horário da eleição e apresentar um documento original de identidade. //

DIVULGAÇÃO NA REVISTA MAIS/AP

Os candidatos terão direito a ter publicados sua foto, seu nome e um slogan de campanha na edição de maio da revista *Mais/AP*. As informações devem ser entregues pelo próprio requerente até o dia 14 de abril, terça, no Departamento de Comunicação (local onde também serão tiradas as fotos), de segunda a sexta, entre 10h e 19h.

INFORMAÇÕES SOBRE A ELEIÇÃO

CANDIDATURAS

Início: 10/3, terça, às 9h

Término: 27/5, quarta, às 19h

Local: Secretaria Social

ELEIÇÃO

Data: 6/6, sábado

Primeira convocação: 8h

Segunda convocação: 9h

Encerramento da votação: 17h

Início da apuração dos votos: 18h

PERSONALIZADO PARA VOCÊ

SAIBA MAIS SOBRE OS RECURSOS
DO NOVO SITE DO CLUBE

O SITE DO AP

está de cara nova, e com ele surgiram novas funcionalidades. Para respeitar a privacidade dos sócios na era da informação digital, o portal possui uma área restrita que pode ser visualizada apenas pelos associados. É nela que estão as principais novidades do site, além de funções para facilitar ainda mais o seu dia a dia no Clube. Confira a seguir.

MEUS DADOS

A aba inicial conta com três subtópicos que são de extrema importância para a sua convivência no AP. O primeiro deles, Meus Dados, contém suas informações cadastrais, como nome, número de sócio, CPF, telefone e nome dos dependentes. Lembre-se de manter essa área sempre atualizada. Além disso, é nessa página que você deve selecionar os seus interesses em cada um dos departamentos do Clube: Cultural, Social e de Esportes.

Destacar os interesses é muito importante para sua navegação, pois essa funcionalidade atingirá duas outras áreas do site – Notícias e Calendário –, nas quais você terá acesso às últimas informações sobre suas modalidades preferidas e onde poderá visualizar todos os eventos que acontecerão de acordo com seus interesses, respectivamente. Por exemplo: quem selecionar Cursos de Teatro receberá as notícias sobre o curso do Departamento Cultural e também sobre as próximas peças interpretadas pelos alunos.

O segundo subtópico é o Minha Conta, onde você poderá consultar todos os seus dados de consumo nos pontos de Alimentos & Bebidas, como restaurante, lanchonete e frutaria.

Por fim, a área Documentos de Autorização disponibiliza os formulários de autorização de convidados e outros não sócios, facilitando suas solicitações e a entrada dessas pessoas no Clube. Os sócios ainda poderão imprimir a segunda via do boleto do Clube, na página 2ª Via de Boleto.

NOTÍCIAS

Área onde estão todas as principais notícias do Clube, desde comunicados sobre obras até resultados esportivos e relatos sobre eventos. Você visualizará as notícias de acordo com os seus interesses indicados na aba Meus Dados.

CALENDÁRIO

É nesse subtópico que você vai ficar por dentro de todos os eventos do AP, que serão exibidos de acordo com a sua personalização. Porém, caso queira filtrar ainda mais o calendário, basta clicar sobre um dos interesses e serão exibidas somente as atividades relativas àquela marcação.

CAMPEONATOS

Para os aficionados por esporte, é nessa aba que serão fornecidas as informações dos torneios internos de basquete, futebol, tênis e vôlei, como datas e horários dos jogos, artilharia, avisos pertinentes e muito mais.

FOTOS

O Departamento de Comunicação do Clube fotografa os principais eventos do AP. Nessa página, você poderá conferir todos esses cliques.

REVISTA

A revista *Mais/AP* também estará disponível em versão digital, na área restrita. Assim, você poderá fazer o download e dispor do conteúdo no seu computador, tablet ou smartphone.

OUVIDORIA

Essa é a sua linha direta com o AP. Nessa aba, você poderá enviar suas dúvidas, sugestões e reclamações ao Clube.

CULTURAL

Espaço onde você vai ficar a par de tudo que o departamento tem a oferecer: cursos de dança, aulas de teatro e oficinas como a EscreViver. Os horários dos filmes exibidos no novo cinema estarão na página do CineClube.

ESPORTES

Quer saber quais os valores e horários disponíveis das aulas de beach tennis, futebol de base ou do programa Vida Com Qualidade? Basta acessar as páginas dessas modalidades, bem como demais atividades, disponibilizadas pelo AP na área do Esportes.

SOCIAL

Esse menu trará todas as informações sobre serviços do SPA AP (sauna e massagem), salão de beleza e AP Criança, entre outros, além dos cardápios dos pontos de Alimentos & Bebidas, como o Restaurante Altíssimo e a Frutaria/AP. 

COMO ACESSAR A ÁREA RESTRITA

- Acesse o site **WWW.CLUBEAP.COM.BR**
 - Clique em **Área Restrita**, no lado direito do topo da página
- Insira o login e senha já cadastrados no sistema do AP
- Se você ainda não possui cadastro ou mudou recentemente de e-mail, vá até a Secretaria Social ou envie um e-mail para **secretaria@clubep.com.br** e solicite o cadastramento

O PRESIDENTE QUE DEMOCRATIZOU A BOLSA

RAYMUNDO MAGLIANO FILHO, 77, é um dos nomes mais importantes da história do mercado financeiro brasileiro. Ele foi presidente da Bolsa de Valores de São Paulo, entre 2001 e 2008. Em seu último ano à frente da entidade, a Bovespa se fundiu com a BM&F, resultando no aparecimento da BM&F Bovespa. Menos de dez anos depois, em 2017, a instituição e a Central de Custódia e Liquidação Financeira de Títulos (CETIP) se uniram para formar a quinta maior bolsa de mercado de capitais e financeiro do mundo. O crescimento da instituição carrega a luta de Raymundo pelo desenvolvimento e fortalecimento do mercado de capitais do país e pela democratização da então Bovespa. Ele também é autor de diversos artigos, estudos e livros que até hoje repercutem entre estudiosos do mercado financeiro: *Por uma Bolsa Democrática*, *Um Caminho para o Brasil: a Reciprocidade entre Sociedade Civil e Instituições* e *A Força das Ideias para um Capitalismo Sustentável*. Em conversa com a revista *Mais/AP*, ele falou de sua trajetória, da importância da filosofia em seu mandato e da democratização em um país como o Brasil.

Como foi a sua trajetória na Bolsa de Valores até se tornar presidente?

Sempre fui corretor, assim como meu pai. Comecei a trabalhar logo cedo, aos 16 anos, sempre na Bolsa. Primeiro virei suplente, depois conselheiro, até que chegou o momento de me candidatar à presidência. Na época, acreditava que minha experiência poderia contribuir para o crescimento da instituição.

Por que a preocupação em democratizar o mercado financeiro?

O Brasil é altamente elitista. Se você for ver a distribuição de renda por aqui, pouquíssimos ganham o que milhões de outros não ganham. Em um país como o nosso, não pode existir uma Bolsa voltada ao favorecimento de minorias. Na minha tomada de posse, eu disse que gostaria de transformar uma Bolsa elitista em uma Bolsa popular. Isso teve um impacto grande nos corretores, que não estavam acostumados com essas ideias.

Os conhecimentos de filosofia foram importantes durante sua carreira?

Minha bagagem de filosofia me ajudou muito. A filosofia não é elitista, ela é democrática e aceita diálogos e



FOTO: ACERVO PESSOAL

"Na minha tomada de posse, eu disse que gostaria de transformar uma Bolsa elitista em uma Bolsa popular"

ambientes diferentes dos seus. Durante meu mandato, me baseei muito nas ideias do filósofo italiano Norberto Bobbio, que ensina um tripé fortíssimo de três conceitos básicos: transparência, visibilidade e acesso.

Como o senhor implementou esse tripé na Bolsa de Valores?

A primeira coisa que eu disse aos corretores foi que tínhamos que ser visíveis. Ninguém sabia quem éramos, de onde vínhamos e o que fazíamos. Ninguém sabia nada sobre a Bolsa de Valores. Se continuasse assim, a Bolsa nunca iria se desenvolver. Tínhamos que chegar perto do povo. Não podíamos ficar lá no 11º andar e não chegar perto de ninguém. O segundo ponto, importantíssimo para o Bobbio, é a visibilidade. A noção dele sobre esse conceito é garantir a menor distância possível entre o governante e o governado. Fizemos um trabalho político em São Paulo e em Brasília para divulgar a Bolsa: mostrar o que ela fazia e torná-la transparente. Entre tantas atuações, uma que se destacou foi o Bovmóvel, um veículo que percorreu o Brasil visitando universidades, praças, clubes e outros locais públicos e de grande movimentação para ensinar o que era de fato a Bolsa de Valores. Nunca vendendo ações, pois era um trabalho educacional.

Um dos marcos de sua presidência foi a inclusão de mulheres, sindicalistas e jovens no Conselho, certo?

Eu acredito que a sociedade brasileira tem que ser plural. Veja o caso do sindicalista: o que significa ter um trabalhador no Conselho da Bovespa? Ele representa milhões de brasileiros de uma só vez.

Durante a sua carreira, o senhor teve que lidar com políticos. Como foi essa experiência?

O trabalho que fizemos em Brasília foi muito importante. O respaldo político era essencial para as nossas ambições. Um exemplo disso foi a derrubada da CPMF. O imposto aumentava o custo de qualquer transação com o exterior em 0,76%, causando uma queda de 40% de investimentos na Bolsa. Nesse momento, criamos um grupo de corretores que ia para Brasília todas as terças-feiras e quartas-feiras para falar sobre o assunto. Fizemos 486 visitas a deputados e outras sessenta a senadores. Era difícil, mas conseguimos navegar com muita humildade.

Quais foram seus maiores aprendizados durante os anos de trabalho no mercado financeiro?

Foi conviver com a pluralidade da sociedade brasileira: o povo, os sindicatos, as mulheres e os jovens.

Hoje, aos 77 anos, o senhor teria feito algo diferente?

Acho que não. Talvez teria feito um esforço maior para contribuir com a educação financeira da população.

O senhor acredita que a democratização da Bovespa contribuiu para sua fusão com a CETIP, tornando-se a B3?

Nosso trabalho pode até ter influenciado a fusão, mas essa, com certeza, não foi a intenção. Queríamos transformar a Bolsa de uma instituição elitista para uma popular. A fusão pode ter sido uma

consequência do nosso trabalho, mas não era o nosso objetivo.

Como é a sua relação com o Instituto Norberto Bobbio?

Decidi criar o instituto ainda nos meus tempos de Bovespa para desmitificar a noção de que lá dentro só se fala sobre dinheiro e negócios. A principal proposta é difundir o conhecimento. A coleção de livros e estudos que temos lá é fantástica. Quando saí da Bovespa, levei o Instituto para uma nova sede, no Terraço Itália.

Qual a sua opinião sobre o mercado financeiro atual?

Com os juros baixos, teremos um número bem grande de investidores. Porém, isso é um perigo, pois a população, em geral, não recebeu educação financeira. Para estar na Bolsa, o fundamental é saber muito bem que você está comprando a longo prazo e que o investimento se trata de um mercado de risco.

O senhor levou um pegador de bolinhas de tênis do AP para trabalhar em sua corretora. Como foi essa história?

Essa história é verdadeira. Conheci o Júlio César de Oliveira no Clube e ele me pediu um emprego. Ele começou a trabalhar como office boy em minha corretora e se destacou imediatamente. Então, oferecemos a ele um curso de informática para que pudesse nos ajudar ainda mais. Oportunamente, formou-se na Faculdade São Luís e também completou seu MBA em Economia na Insper. Ele continuou crescendo dentro da empresa e chegou ao posto de diretor. //



A glass bowl containing a thick, white, creamy sauce, likely guacamole or a similar dip, sits in the upper left corner. Below it, a wooden cutting board holds several golden-brown, triangular tortilla chips. The background is a dark, textured surface.

UMA NOITE NO MÉXICO

JANTAR MEXICANO TERÁ PRATOS TÍPICOS, APRESENTAÇÃO DE DANÇAS E BANDA DE MARIACHI

DESAFIADORA POR SUA SIMPLICIDADE gastronômica e pelos fortes sabores dos chilis frescos e secos. É assim que o chef Mário Domingos descreve a missão de construir o menu do Jantar Mexicano, que será realizado no dia 28 de março, no salão de eventos. "Os pratos preparados no centro e no sul do México são extremamente enraizados na cultura dos mexicanos, então adotamos algumas modificações necessárias nas receitas originais para agradar ao paladar do nosso público", explica o chef.

Segundo Mário, a culinária mexicana caiu no gosto dos brasileiros a partir de uma combinação com as culturas espanhola e norte-americana, que trouxe a suavidade dos condimentos e o frescor dos ingredientes, tudo conciliado com a criatividade do povo mexicano.

Os pratos que serão servidos durante a noite terão ingredientes característicos, como abacate avocado, feijão, tomate, cebola, alho, coentro, carnes bovina, suína e de frango e cacau. Entre as opções estão os famosos taco, burrito, enchilada, guacamole e fajita. A carta de bebidas, por sua vez, trará cervejas mexicanas, águas frescas e drinques feitos com tequila, entre outras.

As atrações artísticas e musicais também são parte importante do evento. Uma banda tocará mariachi, o mais popular gênero da música mexicana. Esse estilo musical surgiu na região de Jalisco, no leste do México, mais precisamente na vila rural de Cocula.

O grupo de mariachi será composto por cinco integrantes trazendo roupas típicas e que irão tocar os seguintes instrumentos: violão-base, violino, guitarron, trompete e requinto. Durante as apresentações, dois casais de bailarinos irão interagir com o público e exibirão alguns dos principais ritmos mexicanos.

VENDA DE INGRESSOS

As entradas deverão ser adquiridas diretamente no Departamento Social. Os ingressos custam R\$ 130 para sócios e R\$ 180 para convidados (a idade mínima é de 16 anos) e apenas 160 lugares estão à venda. Cada ingresso dará direito ao bufê completo da noite e a um lugar em uma mesa de dez pessoas (as bebidas serão cobradas à parte). A festa terá início às 20h30 do dia 28 de março, sábado. 

Ô ABRE ALAS PRO AP PASSAR!

CLIMA DE CARNAVAL INVADE
O CLUBE NO ESQUENTA

O RITMO DE FOLIA CONTAGIOU

o Clube no dia 15 de fevereiro durante o Esquenta de Carnaval. A festa teve bufê de feijoada completo, samba e famosas marchinhas. Quem abriu as atrações musicais da festa foi o Bloco da Didi, banda que entoou diversos hits carnavalescos e marchinhas clássicas do Carnaval. O momento mais esperado da folia foi a entrada dos músicos de escolas de samba paulistanas, com bumbos e tambores, acompanhados de duas passistas. As dançarinas e os ritmistas fizeram a alegria do público presente. Confira alguns cliques da festa. 



ESPAÇO PARA AS CRIANÇAS

Enquanto os adultos se jogavam na folia, os pequenos participavam da Oficina de Máscaras de Carnaval, promovida pelo Departamento Cultural.





Informações: Departamento Cultural

VENHA CONHECER
OS VENCEDORES DO
**1º CONCURSO
LITERÁRIO DO AP**

7/3, sábado, às 16h

Local: Biblioteca



FOTOS: CLUBE AP



SAMBA-ROCK NO QUIOSQUE

PROJETO SÓSÔ E PASSISTA AGITAM
EVENTO NO INÍCIO DE FEVEREIRO

NO DIA 8 DE FEVEREIRO, sábado, quem esteve no quiosque teve que mostrar samba no pé com os ritmos tocados pela banda Projeto Sósô. O grupo apresentou alguns dos maiores sucessos do samba-rock e do swing, animando as cerca de 80 pessoas que compareceram ao evento. Para entusiasmar ainda mais o público, o Departamento Social, em parceria com o Cultural, contratou uma passista de uma grande escola de samba, que ensinou sócios de todas as idades a sambar igual a mestres-salas e porta-bandeiras. Confira algumas fotos do dia. 

**CONFIRA AS PRÓXIMAS
APRESENTAÇÕES DE MÚSICA
AO VIVO NO QUIOSQUE**

6/3, SEXTA
POP ROCK, COM
CHICO SUMAN TRIO

20/3, SEXTA
MPB & BOSSA NOVA,
COM VALÉRIA SOARES

HORÁRIO: 19H ÀS 23H

INFORMAÇÕES: DEPARTAMENTO SOCIAL



FOTO: REPRODUÇÃO/INTERNET

*Exterminador do Futuro –
Destino Sombrio*
vai estreiar as novas
sessões de sexta-feira
do CineClube

MUDANÇAS NO **CINECLUBE**

PESQUISA
REALIZADA
COM MAIS DE
260 SÓCIOS
DEFINE NOVA
PROGRAMAÇÃO
DO CINEMA

A PARTIR DE MARÇO, a programação do CineClube passará por algumas mudanças. A principal novidade é a exibição de filmes nas noites de sexta-feira, às 20h. Os horários de sábado também sofrerão alterações: os filmes infantis serão apresentados às 16h, enquanto os destinados a adultos terão início às 20h.

As mudanças foram adotadas após a realização de uma pesquisa feita com 266 sócios de todas as idades. Além de suas preferências de horários, eles também votaram em seus gêneros favoritos. O vencedor, com 153 votos, foi comédia, seguido por ação (142 votos) e drama (111 votos). Vale lembrar que os sócios entrevistados tinham a opção de votar em mais de uma categoria.

"O objetivo da pesquisa foi proporcionar maior engajamento dos associados nas tomadas de decisão do cinema, tornando o nosso serviço mais assertivo e atendendo às expectativas deles quanto aos horários e estilos de filme preferidos", explica Richard Twidale, conselheiro e sócio que esteve à frente da pesquisa.

Segundo ele, a intenção é fazer com que o CineClube volte a ser um espaço de encontro para associados de todas as idades. O primeiro passo foi a modernização da tela e do som e, agora, a criação de uma programação de acordo com os interesses dos frequentadores.

Os novos horários passarão a vigorar a partir do dia 6 de março. O primeiro filme a ser exibido na noite de sexta-feira será *Exterminador do Futuro – Destino Sombrio*, estrelando Arnold Schwarzenegger e Linda Hamilton. A programação completa do CineClube está disponível nas páginas 48 e 49 e no site CLUBEAP.COM.BR //

NOS CAMINHOS DE UM GÊNIO

SÓCIOS CONHECEM MAIS SOBRE A VIDA E A OBRA DE LEONARDO DA VINCI EM EXCURSÃO

NO DIA 12 DE FEVEREIRO, vinte sócios participaram de uma visita guiada ao MIS Experience, espaço gerido pelo Museu da Imagem e do Som, que recebeu uma exposição sobre Leonardo da Vinci, considerado um dos grandes gênios da história da humanidade.

A atividade começou no Clube, onde a pesquisadora, curadora de artes e especialista em História da Arte pela Faculdade de Armando Álvares Penteado (FAAP), Elisabeth Leone, liderou uma roda de conversas sobre a vida do artista. Depois, os associados se dirigiram à exposição, onde contemplaram de perto algumas de suas obras.

Ao longo do ano, o Departamento Cultural oferecerá mais oportunidades como essa, nas quais os associados poderão usufruir e conhecer diversos pontos culturais espalhados pela cidade de São Paulo. 



FOTO: DIVULGAÇÃO



FOTO: CLUBE AP

Informações e inscrições:
Departamento Social

VEM AÍ O **BAZAR** **DAS MÃES**

18 e 19/4,
sábado e domingo,
das 10h às 19h



DUPLAS CAMPEÃS NO TÊNIS

FESTIVAL MISTO REÚNE ASSOCIADOS EM DIA
DE JOGOS NAS QUADRAS DE SAIBRO

COM O INTUITO DE PROMOVER A INTEGRAÇÃO entre os tenistas do Clube, o Departamento de Esportes realizou, no dia 8 de fevereiro, sábado, mais uma edição do Festival Interno de Tênis Misto. O evento aconteceu entre as 14h e 17h30, e reuniu vinte jogadores com idade acima de 15 anos.

As dez duplas participantes foram divididas em dois grupos. Dentro das chaves, todas as equipes se enfrentaram para definir os classificados às séries Ouro e Prata. As duas melhores duplas de cada grupo avançaram às semifinais da Ouro, enquanto as terceiras e quartas colocadas disputaram as semifinais da Prata.

Os vencedores passaram para as finais, que foram disputadas em um set único com até seis games. Gabriela Soares e Jordi Roso venceram por seis games a um a dupla formada por Flavia Zanotto e Henrique Sadocco, garantindo o título da Ouro. Na Prata, Flavia Meirelles e Ednei Peyres foram campeões ao vencer, pelo mesmo placar, Silvia Tibiriçá e Rafael Vinhaes.

"O festival também é uma forma de estimular a prática da modalidade dentro do Clube. Foi muito interessante ver os jogos sendo disputados nas quatro quadras, com todos os associados se divertindo. A comprovação de que o evento deu certo foi a confraternização entre os jogadores após o evento, na frutaria", afirma Wesley Nascimento, coordenador do tênis. //

SÉRIE OURO

CAMPEÕES:

Gabriela Soares e Jordi Roso

VICE-CAMPEÕES:

Flavia Zanotto e Henrique Sadocco

SÉRIE PRATA

CAMPEÕES:

Flavia Meirelles e Ednei Peyres

VICE-CAMPEÕES:

Silvia Tibiriçá e Rafael Vinhaes



A HORA DELAS NAS QUADRAS

AP INICIA PERÍODO DE TESTES PARA AULAS DE FUTSAL FEMININO

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES abrirá duas turmas de futsal feminino para sócias de 6 a 10 anos e 11 a 16 anos. A novidade se dá pela alta demanda entre as associadas do Clube.

No AP, as primeiras aulas serão realizadas todas as sextas-feiras de março, no ginásio. A turma entre 6 e 10 anos praticará a modalidade das 10h às 11h, enquanto as mais velhas entrarão em quadra das 16h às 17h. Ambas as aulas terão caráter de teste. O período servirá como piloto para análise e, se o número de participantes for satisfatório, a modalidade entrará na grade da Escola de Esportes e do Treinamento Poliesportivo.

As aulas de março serão gratuitas. Caso o futsal feminino passe a fazer parte da grade fixa do Clube, haverá um custo para a participação nas aulas que acontecerão a partir de abril.

Neste primeiro momento, não haverá necessidade de fazer inscrição para participar da atividade – basta comparecer ao ginásio no horário do treino. É importante ressaltar que o uso de vestimentas adequadas para a prática do futsal (roupas esportivas e chuteiras apropriadas para a modalidade) é obrigatório.

O futebol e o futsal femininos estão ganhando seu espaço entre os fanáticos pelo esporte. A Copa do Mundo de Futebol Feminino, em 2019, quebrou recordes de audiência na televisão, com mais de um bilhão de espectadores por todo o mundo. Em São Paulo, diversos grupos de mulheres de todas as idades estão se juntando para praticar a modalidade que, anteriormente, era quase que uma exclusividade dos homens. E, no AP, está ganhando cada vez mais espaço. 

FUTSAL FEMININO
6, 13, 20 E 27 DE MARÇO

Horário: 16h às 17h

Local: Ginásio

Informações: Secretaria de Esportes



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O BEACH TENNIS

SÓCIOS COM MAIS DE QUINZE ANOS JÁ PODEM SE INSCREVER PARA O FESTIVAL INTERNO DA MODALIDADE

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES para o Festival Interno de Beach Tennis. A competição será realizada no dia 28 de março, sábado, a partir das 8h. Confira as informações sobre a competição.

Quais serão as categorias em disputa?

O torneio será disputado nas categorias Feminina e Masculina. A competição é aberta a sócios com mais de quinze anos.

Até que dia poderão ser feitas as inscrições?

Os sócios devem inscrever a sua dupla até o dia 25 de março, quarta-feira, na Secretaria de Esportes.

Quem não tiver dupla formada poderá se inscrever?

Sim, o Departamento de Esportes também aceitará inscrições individuais e tentará formar duplas com os atletas que não tiverem equipe. Porém, a participação no torneio só estará garantida para os que se inscreverem em dupla, pois a inscrição individual depende da disponibilidade de outro associado livre na mesma categoria.

Qual valor será cobrado pela inscrição?

Nenhum. O evento é gratuito.

Para mais informações, entre em contato com a Secretaria de Esportes.



RACHAS NA AREIA

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO E SAIBA QUAL
QUADRA USAR PARA CADA MODALIDADE

OS PRATICANTES de beach tennis, futevôlei e vôlei de praia podem se divertir nos fins de semana e nos feriados com os rachas. Cada modalidade possui uma grade com horários e quadra liberada para o uso. Veja ao lado a programação. //

BEACH TENNIS (QUADRA 2)

- Sábado: a partir das 9h
- Domingo: 8h às 11h
- Feriado: a partir das 9h

FUTEVÔLEI (QUADRA 1)

- Sábado: a partir das 9h
- Domingo: a partir das 12h30
- Feriado: a partir das 12h30

VÔLEI DE PRAIA

- Quinta: a partir das 19h30 (Quadra 2)
- Domingo: 9h às 12h30 (Quadra 1: quartetos) e a partir das 11h (Quadra 2: duplas)
- Feriado: 9h às 12h30 (Quadra 1)

**TODA SEXTA-FEIRA, O USO É
LIVRE EM AMBAS AS QUADRAS**



FESTIVAL EM FAMÍLIA

COMPETIÇÃO DE PINGUE-PONGUE REÚNE
PAIS E FILHOS NO ESPAÇO TEEN

O FESTIVAL INTERNO DE PINGUE-PONGUE teve a participação de 24 sócios. Os jogadores competiram em duas categorias: Infantil, com crianças e adolescentes de seis a doze anos, e Livre, para associados com mais de treze anos.

Os campeões foram definidos depois de mais de duas horas de disputas. Os jogos seriam finalizados quando um dos jogadores fizesse onze pontos primeiro (em caso de empate por dez a dez, o vencedor precisaria fazer dois pontos de diferença para levar a melhor sobre o adversário).

Na categoria Infantil, o título ficou com Pedro Shitara, que venceu Alexandre Aranha por onze a oito. O duelo da Livre também foi definido por um placar apertado. Após o empate por onze a onze, Luiz Aranha conseguiu abrir dois pontos de vantagem, chegando aos treze e derrotando Fábio Cardoso.

"O Festival Interno de Pingue-Pongue acontece duas vezes ao ano no Clube, uma em cada semestre. É uma forma de estimularmos a prática dessa modalidade e de promovermos uma competição em que pais e filhos possam participar juntos", explica Wesley Nascimento, coordenador do Espaço Teen. O evento aconteceu no dia 15 de fevereiro. //



FOTO: CLUBE AP

INFANTIL

Campeão: Pedro Shitara

Vice-campeão: Alexandre Aranha

LIVRE

Campeão: Luiz Aranha

Vice-campeão: Fábio Cardoso

A photograph of a sports circuit activity on a green artificial turf field. In the background, a female coach in a white shirt and dark pants stands with hands on hips. Several children are engaged in activities: one girl is running, another is standing, and a boy in the foreground is in a dynamic pose. Orange, green, and blue cones are scattered on the field. A soccer goal is visible in the background under a green safety net.

VEM AÍ O **CIRCUITO ESPORTIVO**

**COM ATIVIDADES DA
ESCOLA DE ESPORTES**

**21/3, sábado,
das 14h às 16h**

Idade: 6 a 10 anos

Inscrições: até 15/3, domingo

Informações e inscrições:
Secretaria de Esportes

Informações e inscrições:
Secretaria de Esportes

28/3,
sábado,
das 10h às 13h30

VISITA À **SKATE CITY**

Idade: acima de 6 anos

Vagas limitadas: 15 lugares

Local: Rua Coronel Albino Bairão, 356 - Belenzinho

MUDANÇA DE HORÁRIO NO SKATE

MODALIDADE É UMA DAS QUE MAIS CRESCEM NO AP E NO MUNDO

A PEDIDO DOS PRÓPRIOS PRATICANTES DA MODALIDADE, um dos horários das aulas de skate sofrerá alteração. As aulas de terça-feira e quinta-feira da Escola de Esportes, voltadas para alunos de 6 a 10 anos, agora serão ministradas das 15h30 às 16h30. Anteriormente, essas aulas tinham início às 14h. O horário da manhã – entre 10h30 e 11h30 – permanece o mesmo. As turmas são comandadas pela DHS Esportes, empresa especializada em treinamento, consultoria e organização de eventos da modalidade.

Além das aulas da Escola de Esportes, o AP também oferece um horário para os skatistas de 11 a 16 anos, das 19h às 20h, também às terças-feiras e quintas-feiras. As aulas fazem parte do Treinamento Poliesportivo.

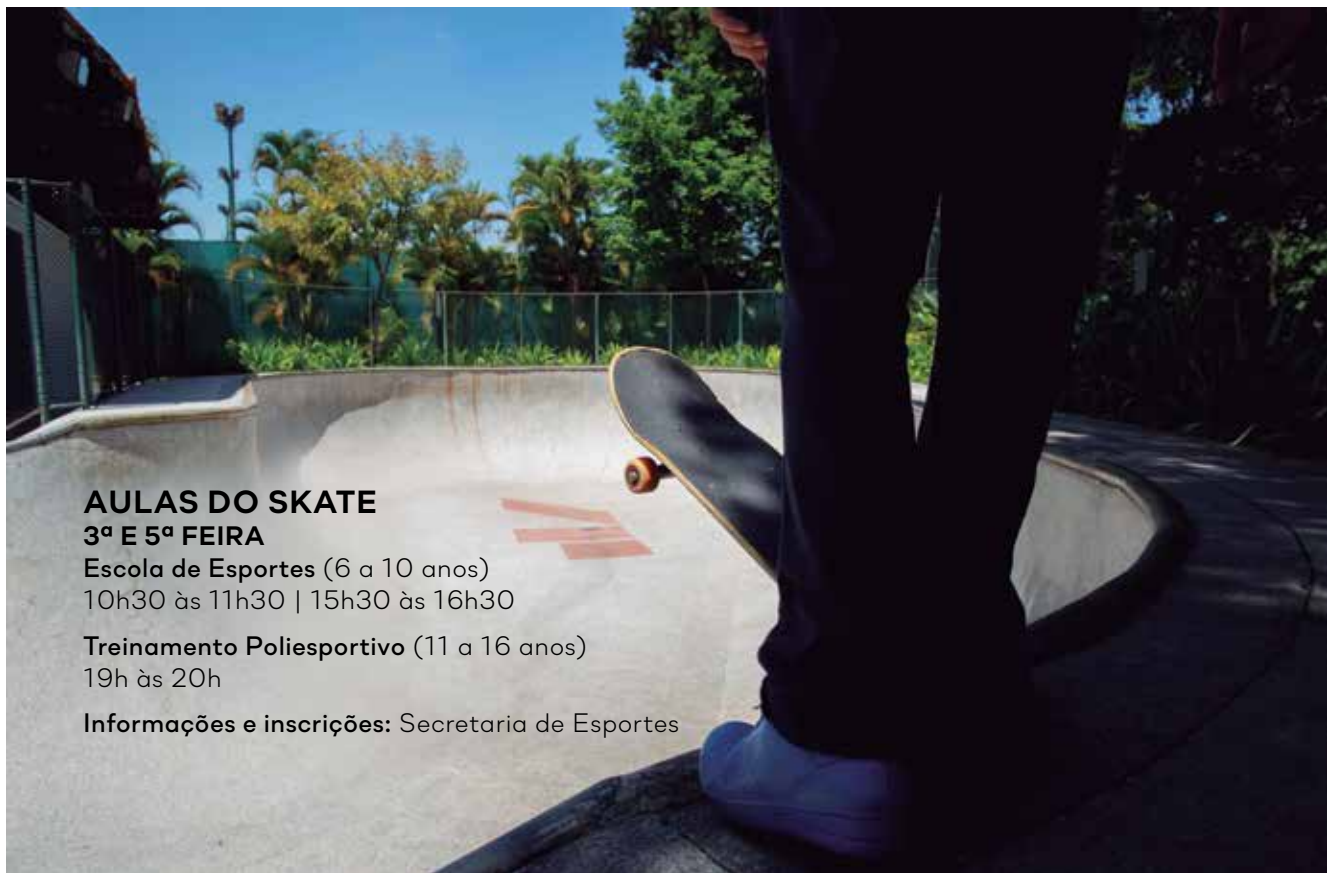
O skate fará sua estreia em Jogos Olímpicos neste ano, em Tóquio, e é um dos esportes que mais crescem no mundo. O Brasil tem grandes chances de conquistar uma medalha em terras japonesas, pois possui três atletas mulheres e quatro homens no Top 20 do ranking olímpico, na categoria Park, além de outros dez skatistas, sendo seis mulheres e quatro homens, entre os primeiros vinte melhores da categoria Street. 

AULAS DO SKATE 3ª E 5ª FEIRA

Escola de Esportes (6 a 10 anos)
10h30 às 11h30 | 15h30 às 16h30

Treinamento Poliesportivo (11 a 16 anos)
19h às 20h

Informações e inscrições: Secretaria de Esportes



GIRLS CAMP DA NBA

AP SEDIARÁ CLÍNICA
FEMININA DE BASQUETE DA
LIGA NORTE-AMERICANA



FOTOS: REPRODUÇÃO/INTERNET

AS SÓCIAS DE 12 A 17 ANOS terão a oportunidade de vivenciar uma clínica promovida pela maior liga de basquete do mundo: a National Basketball Association (NBA). O evento é exclusivo ao público feminino e acontecerá entre os dias 6 e 8 de março, no ginásio do Clube, durante o fim de semana da data que comemora o Dia Internacional da Mulher.

As garotas terão direito a três dias de treinamento com a metodologia da NBA Basketball School. Os treinos serão dados por professores, membros do staff da liga e por duas convidadas especiais: Hortência, a rainha do basquete, e Magic Paula. Juntas, as duas conquistaram a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Atlanta (Estados Unidos, em 1996), foram campeãs da Copa do Mundo de Basquetebol Feminino de 1994, na Austrália, e medalhistas de ouro nos Jogos Pan-Americanos de Havana (Cuba, em 1981).

O evento também terá a participação de José Neto, treinador da Seleção Brasileira de Basquetebol Feminino, e da Dra. Sâmia Hallage, psicóloga que atuou em três edições dos Jogos Olímpicos: em 2008, com a Seleção Brasileira de Voleibol Feminino (medalha de ouro); em 2012, com a dupla de vôlei de praia Alison e Emanuel (medalha de prata); e em 2016, com a dupla Alison e Bruno (medalha de ouro no vôlei de praia) e o ginasta Diego Hypólito (medalha de prata). Desde a Olimpíada do Rio de Janeiro, a profissional coordena a Equipe de Preparação Mental do Comitê Olímpico Brasileiro (COB).

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIAS

O AP é um dos principais parceiros da NBA no Brasil e, por isso, as associadas possuem condições especiais de pagamento para participar do Girls Camp. Todas as inscritas receberão um kit atleta: uniforme com uma jersey dupla face e um short de face simples, uma camiseta, uma gymbag e um squeeze. Para saber mais sobre as inscrições, entre em contato com a Secretaria de Esportes. 

AP/CRIANÇA

IDADE: 4 a 12 anos • **HORÁRIO:** 11h às 17h

INFORMAÇÕES: Departamento Social

1º/3, DOMINGO

Chaveiro de Emoji

21/3, SÁBADO

Fantoches de Animais

29/3, DOMINGO

Carimbos com Esponja

7/3, SÁBADO

Quebra-cabeça de Palito

22/3, DOMINGO

Jogo de Dobraduras

8/3, DOMINGO

Tartaruga Pet

28/3, SÁBADO

Imã de Gesso

14/3, SÁBADO

Peteca

15/3, DOMINGO

Pote da Calma



BRINQUEDOS & BRINCADEIRAS

8 E 22/3, DOMINGOS, DAS 11H ÀS 17H

BRINCADEIRAS DA REGIÃO NORTE
Amarelinha e Bolinha de Gude

Local: AP Criança • Idade: 4 a 12 anos
Atividade gratuita para sócios
Informações: Secretaria de Esportes

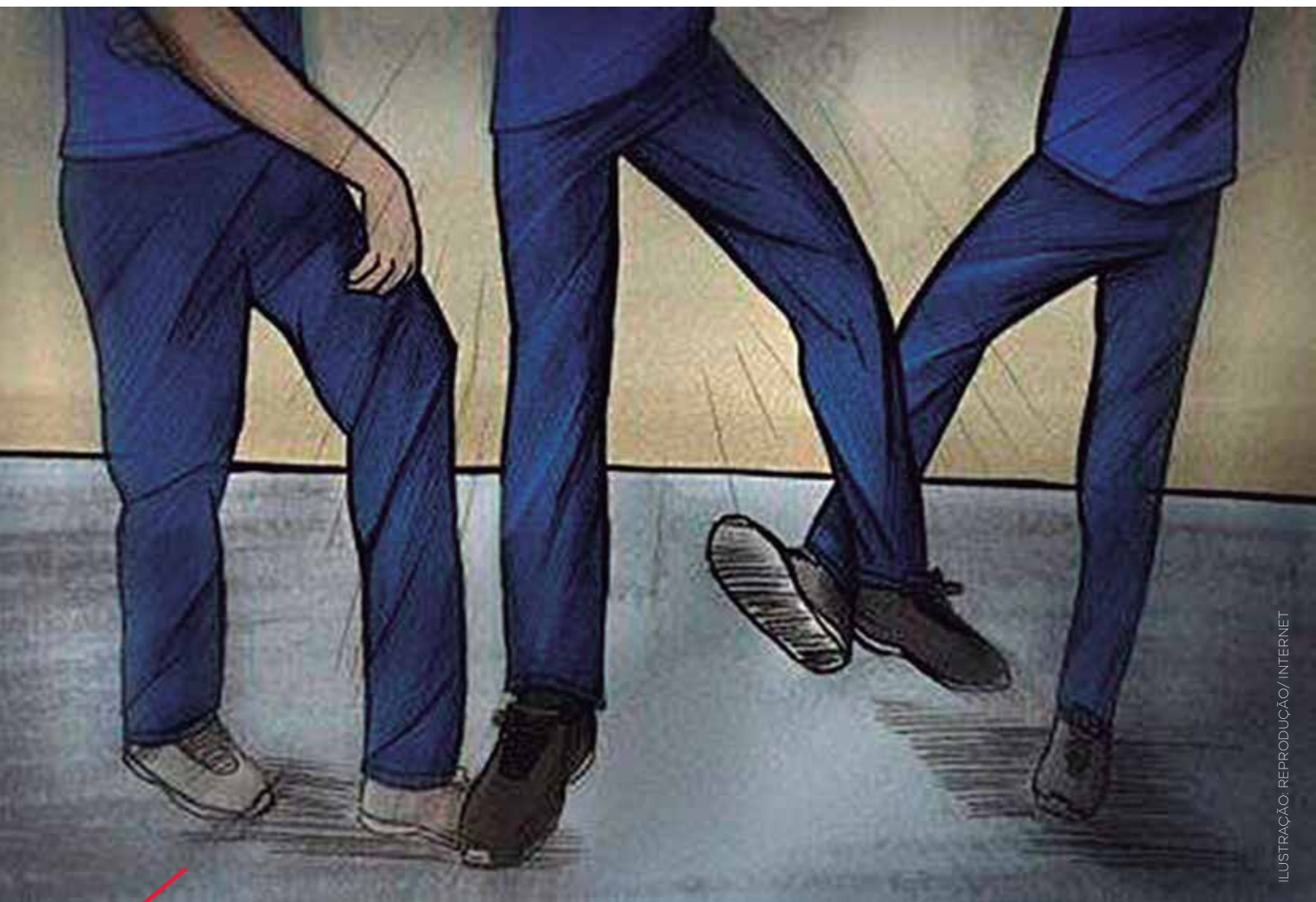


ILUSTRAÇÃO: REPRODUÇÃO/INTERNET

BRINCADEIRA? NÃO, VIOLÊNCIA!

DESAFIO
"QUEBRA-CRÂNIO",
QUE VIRALIZOU
ENTRE OS JOVENS,
PODE SER FATAL

ANDAR PELA BEIRA DE UMA VARANDA ou sacada a metros de altura, inalar o gás de um desodorante ou forçar o colega a desmaiar por meio de asfixia. Todos esses desafios surgiram nos últimos anos, entre crianças e adolescentes. Recentemente, uma outra modalidade, conhecida como "quebra-crânio", tomou conta das escolas e, principalmente, das redes sociais. Todos eles têm algo em comum: são extremamente perigosos e podem levar à morte.

O desafio "quebra-crânio" é uma espécie de jogo que envolve três pessoas posicionadas uma ao lado da outra. Quem está no meio é a vítima, que não sabe o que irá acontecer. Ela é orientada a dar um pulo e, quando está no ar, as outras duas a derrubam com uma rasteira. Em muitos casos, ela cai e bate com a cabeça no chão.

"OS PAIS DEVEM CONVERSAR PENSANDO NÃO APENAS QUE SEU FILHO PODE ESTAR SOFRENDOS COM A BRINCADEIRA, MAS QUE PODE SER ELE QUEM PROMOVE ESSES DESAFIOS"

"Essa pessoa pode morrer instantaneamente por causa de um trauma grave que pode ocorrer no cérebro. Ela também pode sofrer um traumatismo craniano e ter uma hemorragia intracraniana, que acontece quando um vaso se rompe e começa a liberar sangue dentro do cérebro", explica a Dra. Ana Escobar, médica pediatra e professora do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP).

Segundo a doutora, que também é consultora do programa *Bem Estar*, da Rede Globo, e colunista da revista *Crescer*, essa atitude não pode ser chamada de brincadeira, pois é uma violência que equivale, em muitos casos, a acertar a cabeça de uma pessoa com um taco de beisebol de madeira. O sintoma imediato pode ser sonolência e evoluir até vômitos, convulsões e o óbito.

Mesmo nos casos em que, aparentemente, não há sequelas, é preciso manter a atenção. Qualquer pessoa que tenha sido vítima desse tipo de desafio e que sinta sonolência, mal-estar, enjoo ou dor de cabeça, no período de 48 horas, deve ser examinada por um neurologista. O profissional irá indicar o que é preciso fazer, como uma tomografia ou uma ressonância, para descobrir se houve algum grau de hemorragia dentro do cérebro e se a calota craniana está íntegra.

De acordo com a Dra. Adriana Carbone, psicóloga e terapeuta familiar e de casal, os adolescentes estão em fase de desenvolvimento do senso crítico e do juízo de valor e, portanto, não conseguem, de forma tão clara, ter consciência da sensação de sofrimento que esse tipo de atitude pode causar aos seres humanos.

Ela explica que uma das áreas do cérebro que pode ser atingida com esse impacto no solo é o lobo frontal, responsável por funções como a linguagem, o comportamento e o pensamento. As sequelas desse choque são imperceptíveis imediatamente, mas poderão se instaurar a médio prazo. Lesões sérias na coluna também podem ser causadas, além de machucar os punhos ou outras partes do corpo que são usadas para o apoio na hora da queda.

"O mundo hoje promove um olhar amplo ao narcisismo. Embora esse tipo de satisfação narcísica sempre tenha existido, como nos tempos em que a brincadeira era a de puxar a cadeira antes de o colega se sentar, a questão agora é a forte presença das redes sociais, por onde se pode ter a fantasia de onipresença pela exposição que ocorre o todo tempo. Existe a ideia de prazer e satisfação imediatos e uma falta de limites claros e saudáveis, onde as crianças sentem que podem fazer tudo o que desejam", explica a psicoterapeuta.

O desafio "quebra-crânio", por exemplo, viralizou após o youtuber Robson Calabianqui, conhecido como Fuinha, replicar a brincadeira ao lado do irmão, usando a mãe como vítima. O *digital influencer*, que possui mais de dois milhões de seguidores no YouTube, retirou o vídeo do ar e emitiu um pedido de desculpas após a repercussão negativa do desafio.

"É preciso orientar os jovens sobre os males que podem ser causados a quem sofre com a brincadeira, mas também é importante falar com eles sobre os que estão promovendo e filmando isso. Os pais devem conversar pensando não apenas que seu filho pode estar sofrendo com a brincadeira, mas que pode ser ele quem promove esses desafios", explica Adriana Carbone.

Jovens envolvidos em situações como essa, em que são causadas lesões ou até mesmo a morte de um colega, podem desenvolver traumas e um sentimento de culpa que irão impactar, de forma negativa, suas vidas.

Acima de tudo, é importante tratar esse e outros desafios como algo sério. Outra "brincadeira" também perigosa, em que os jovens usam uma blusa para laçar as pernas do colega e derrubá-lo, já viralizou. Portanto, é importante que os pais estejam atentos e conversem com os seus filhos para evitar esse tipo de atitude. 

A MODA DO ABACATE

MUITO NUTRITIVA, FRUTA É CADA VEZ MAIS CONSUMIDA NO BRASIL E NO MUNDO

NO DIA 28 DE MARÇO, o Clube promoverá o Jantar Mexicano. E quando se fala na gastronomia do México, é impossível não mencionar o abacate. Seu consumo vem crescendo ao redor do mundo: mais de cinco bilhões de quilos são consumidos por ano, sendo que 80% desse total é do tipo Hass, conhecido por aqui como avocado. Essa variação de abacate foi cultivada e vendida pela primeira vez na década de 1920 por Rudolph Hass, um carteiro norte-americano que vivia na Califórnia, nos Estados Unidos.

O plantio da fruta não é dos mais fáceis, pois requer certa umidade e uma temperatura média de 22 graus, clima que é encontrado em algumas regiões do México, o que faz do país a maior indústria produtora de abacate do planeta: movimentava US\$ 2,5 bilhões por ano, e cerca de um terço de toda a produção global é apenas do Estado de Michoacán.



Um dado curioso sobre os abacates produzidos no México tem a ver com o Super Bowl. Somente no fim de semana da final do futebol norte-americano consome-se 6% de toda a exportação mexicana para os EUA. O prato favorito da ocasião é guacamole, feito à base de avocado, com batatas fritas. Para se ter uma ideia do poder da indústria mexicana, a empresa Avocados From Mexico comprou um minuto de propaganda durante o Super Bowl, que chega a custar até US\$ 11 milhões.

No Brasil, seu consumo também vem crescendo. Segundo dados da Associação Brasileira dos Produtores de Abacate, a fruta é a 12ª mais consumida pela população.

O abacate é um alimento extremamente nutritivo. "Ele é rico em nutrientes como fibras, potássio e gorduras monoinsaturadas, que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares e controlam os níveis de colesterol, reduzindo o LDL (chamado de 'colesterol ruim') e aumentando o HDL (conhecido como 'colesterol bom'). Além disso, o potássio é um mineral importantíssimo no bom funcionamento ósseo", explica Gilvane Miranda, nutricionista do AP.

A profissional ainda destaca que a fruta é rica em ferro, que ajuda na prevenção da anemia, em vitamina E, que contém propriedades antioxidantes, atuando no combate ao envelhecimento precoce, e também possui diversos outros nutrientes, como cálcio, vitamina C, magnésio e cobre. Segundo Gilvane, o abacate deve ser inserido na refeição diária, em uma média de 100 gramas por dia.

Por ser muito versátil, é possível consumi-lo cru com torradas, em saladas e até como vitamina – uma simples e rápida leva leite, abacate e açúcar, com tudo processado no liquidificador. Porém, também é possível criar bebidas mais elaboradas. Confira no box ao lado algumas receitas, entre elas, a do guacamole que será servido no Jantar Mexicano, no dia 28 de março. 

SALADA DE ABACATE COM CAMARÃO

INGREDIENTES

- 1 abacate médio
- 300 gramas de camarão cozido
- 1 tomate médio picado sem as sementes
- 3 cebolas picadas
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora picada
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 dente de alho grande esmagado
- 1 colher de sopa de hortelã fresca picada
- Folhas de alface e de rúcula
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, exceto a alface e a rúcula. Coloque na geladeira por trinta minutos. Sirva com as folhas de alface e rúcula por cima.

GUACAMOLE DO JANTAR MEXICANO

INGREDIENTES

- 3 avocados
- ½ cebola roxa picada
- 3 colheres de coentro picado
- 1 colher de salsa picada
- 1 tomate maduro picado
- 1 chili verde serrano picado
- 2 colheres de azeite
- Suco de meio limão

MODO DE PREPARO

Com a ajuda de uma colher, retire a polpa dos avocados e corte-a em cubos. Coloque-a em uma vasilha junto com os outros ingredientes e misture tudo delicadamente. Leve o guacamole para a geladeira por quarenta minutos. Sirva com nachos de milho.

VITAMINA DE ABACATE COM ABACAXI

Coloque no liquidificador um punhado de espinafre, meio abacate, meia banana, três centímetros de gengibre, uma colher de chá de semente de cânhamo ou linhaça, abacaxi em cubos e uma xícara e meia de água de coco. Processe tudo até obter uma mistura homogênea.



O LADO B DA ITÁLIA

IR À ITÁLIA E VISITAR o Coliseu de Roma, a Torre de Pisa e conhecer as pontes de Veneza são experiências únicas. Porém, Fernando Godeghesi gosta de lembrar que o país da bota não se resume apenas a essas três cidades. De origem 100% italiana, Fernando já conheceu grande parte do território e garante: há muito o que desbravar. Em dezembro do ano passado, o sócio percorreu o norte da Itália, visitando as cidades de Orvieto, Padova, Verona, Este, Arquà Petrarca, Teolo, Bassano dal Grappa e Cittadella, além das mais conhecidas Roma, Veneza e Milão. Em uma conversa com a *Mais/AP*, Fernando revelou alguns dos principais atrativos das pequenas cidades italianas. Confira o bate-papo.

Como foi o roteiro da sua viagem?

Eu e meu filho Arthur chegamos à Itália no dia 19 de dezembro, em Milão. Alugamos um carro e fomos até Padova, onde mora minha filha Catherina. Rodamos uns 250 quilômetros apenas nesse trecho. No dia seguinte, fomos para Roma, em uma viagem de cerca de 500 quilômetros, onde permanecemos por mais dois dias. Retornamos a Padova e, a partir de lá, conhecemos várias cidades no entorno: Este, Arquà Petrarca, Cittadella, Bassano dal Grappa, Verona, Cortina d'Ampezzo, Belluno e Veneza.

Como vocês se locomoveram entre as cidades?

De carro, na maioria das vezes. Alguns passeios fizemos a pé ou com transporte público, como trem, metrô, ônibus e bonde. Em Roma, principalmente, não vale a pena usar o carro. Porém, para se locomover entre as cidades, ele contribui muito para apreciar as belas vistas pelo caminho. Para quem for usar o carro, um aviso importante: o combustível e os pedágios são bastante caros. Além disso, cuidado com os avisos de velocidade máxima: a multa é certa e também é bem custosa. Cuidado ao estacionar: os italianos não têm pudor nenhum em guinchar o veículo.

Por que vocês escolheram Padova como cidade-base da viagem?

Porque minha filha mora lá, mas esse não foi o único motivo. Padova tem uma das universidades mais antigas do mundo, onde lecionaram grandes nomes, como Galileu Galilei e Dante Alighieri. A cidade possui atrações como a Basílica de Santo Antônio, a Capella degli Scrovegni, que conta com pinturas do pintor Giotto, a praça Prato della Valle e o Palazzo della Regione, onde hoje fica o mercado municipal.

Além disso, proporciona fácil acesso a diversos lugares medievais preservados, localizados em seus arredores. E também fica pertinho de Veneza: são 20 minutos de carro ou 30 minutos de trem.

Verona é o cenário de *Romeu e Julieta*, uma das peças mais famosas de William Shakespeare. Quais são os destaques da cidade?

Verona é uma das cidades mais bonitas da Europa. Ela conta com uma arena do tempo dos romanos, que até hoje tem uma acústica ótima. Então, vários artistas, balés e óperas de renome internacional ainda se apresentam por lá. Tem também a Casa de Julieta, do século XIV, com uma varanda que sugere ser o local das visitas de Romeu a sua amada. Por fim, há a Piazza delle Erbe, um marco da arquitetura medieval, o lindo Lago de Garda, ótimos restaurantes e uma paisagem maravilhosa.

E a respeito das cidades menores? Quais são suas principais atrações?

Arquà Petrarca, por exemplo, é um show. Ela é um *borgo*, como são chamadas as pequenas vilas medievais, possui menos de dois mil habitantes e doze quilômetros quadrados. A cidade tem uma igreja com mais de mil anos, onde há o quadro de uma Nossa Senhora trazido de Jerusalém. Fora isso, é possível conhecer ótimos restaurantes com comidas típicas e apreciar a vista das Colinas Eugêneas, de tirar o fôlego. Orvieto é outra cidade muito bonita. Foi nela que se deu o milagre da hóstia que, ao ser mordida por um bispo, derramou sangue, manchando sua batina. Com esse milagre, o Papa Urbano IV ordenou a construção de uma catedral maravilhosa dedicada à Virgem Maria, que até hoje abriga a batina manchada. Foi desse

acontecimento que surgiu o feriado de Corpus Christi. Já Bassano del Grappa é a cidade de origem da *grappa*, um famoso destilado italiano. Por fim, destaco também Cortina d'Ampezzo, onde há uma das mais antigas e charmosas estações de esqui de toda a Europa.

Onde vocês passaram a virada de ano?

Passamos o *Capodanno* (ano-novo, em italiano) em Padova, na praça Prato della Valle. A festa teve muitos fogos de artifício e um show com um famoso rapper italiano. Tomamos um prosecco delicioso e curtimos a festa, que estava linda e alegre.

Quais as suas dicas para quem quer visitar Roma?

Roma é sempre uma parada obrigatória. A cidade é um museu a céu aberto e o berço da cultura e civilização ocidentais. Recomendo, no mínimo, três dias para visitá-la. O passe para museu e transporte público sai bastante em conta. Além disso, evite usar carro: as ruas

são estreitas e é difícil estacionar. Também tenho duas dicas de restaurantes imperdíveis: a Pizzeria L'Economica e a Osteria Pizzeria Da Otello, em Trastevere.

E sobre Veneza, o que o senhor indicaria?

Minha melhor dica para quem quiser visitar a cidade é: não fique hospedado nela. É mais confortável e barato ficar em Mestre, Padova ou Treviso. Pegue um trem de qualquer um desses locais, que é menos custoso, e já desça perto do Vaporetto, o barco-ônibus da cidade.

A Itália é conhecida por sua culinária. Quais são os pratos imperdíveis?

São tantos! A Itália produz os melhores antepastos do mundo, com *melanzane* (berinjela), *prosciutto* (presunto curado a seco), *formaggio* (queijos) e *sardela* (sardinhas). Quanto à pizza, tem muitas e são extremamente boas, é só saber escolher. Também não perca o sorvete italiano, que é de outro mundo. 





Jean De Paola é doutor em Metalurgia e Materiais pela Escola Politécnica da USP, mestre em Tecnologia Nuclear IPEN-CNEN USP, engenheiro metalurgista (Poli-USP), coordenador de projeto de reciclagem e recuperação de metais (LAREX-USP) e coordenador de diversos cursos de pós-graduação nas áreas de engenharia e meio ambiente. jean.depaola@clubeap.com.br

CLOROFLUORCARBONO

ANTES UTILIZADO EM EQUIPAMENTOS DE AR-CONDICIONADO, para criar um tipo especial de polímero e presente até em latas de laquê, o clorofluorcarbono (o nome da substância é extenso e escrito dessa forma mesmo) é um gás que ataca e destrói uma parte importante da atmosfera.

A atmosfera é dividida em várias camadas. Uma delas se chama estratosfera, fica a cerca de 50 quilômetros de altura e nela está presente o gás ozônio (O_3), que é formado por três átomos de oxigênio. Mesmo em baixíssima concentração na atmosfera, a camada formada pelo gás ozônio é muito importante para a sobrevivência do homem e para a concepção da vida como a conhecemos. Para se ter uma ideia, a cada um milhão de moléculas do ar da atmosfera, apenas seis serão de gás ozônio.

A camada de ozônio é responsável por filtrar a emissão dos raios ultravioleta (UV) que são enviados pelo Sol à Terra. A estrela emite uma série de ondas eletromagnéticas que atingem o nosso planeta, e os raios UV são apenas algumas delas. A exposição a esse tipo de radiação provoca o envelhecimento precoce, o câncer de pele, problemas de visão e alterações no sistema imunológico.

O clorofluorcarbono ou CFC, como é mais conhecido, contém cloro, transformando a molécula de ozônio (O_3) em oxigênio (O_2). Como O_2 não reage com os raios UV, nós ficamos sem proteção. Por isso, a camada de ozônio, mesmo que em baixa concentração na atmosfera, nos protege como um filtro solar natural.

Na década de 80, os países desenvolvidos descobriram que o gás usado como refrigerante nos aparelhos de ar-condicionado e nas latas de spray dissolvia a molécula de O_3 . Sem essa camada protetora de ozônio, os raios ultravioleta penetram, sem bloqueio, por meio da atmosfera e nos atingem.

Pela primeira vez na história, e de maneira rápida, houve um consenso sobre o perigo desse gás, muito provavelmente porque ele estava, majoritariamente, sendo produzido, utilizado e emitido no Hemisfério Norte. Essa concordância foi formalizada em um documento chamado Protocolo de Montreal, que, de maneira simples, praticamente banuiu seu uso.

A situação parecia controlada. Foram descobertos novos gases para os mesmos usos do CFC, ainda que esses não fossem tão eficazes, mas havia um caminho que estava sendo trilhado. Para verificar a adesão e o comprometimento dos países, institutos de pesquisa coletaram o ar atmosférico ao redor do mundo e criaram relatórios para apresentar os resultados.

Recentemente, a revista *Nature* publicou um artigo que reúne os dados de duas dezenas de pontos de coleta e de monitoramento ao redor do mundo, incluindo lugares isolados e de difícil acesso. O resultado mostrou que a concentração de CFC na atmosfera, que vinha caindo nos últimos anos, parou de diminuir e se estabilizou, entre os anos de 2005 e 2015.

A análise dos dados aponta que, em algum lugar de seu território, a China estaria produzindo CFC. Em resposta, o país criou um sistema nacional e próprio de monitoramento, aumentando o valor das multas a ser pagas pelas empresas que violassem a proibição.

No momento, os pesquisadores não estão em posição de dizer se existem outras formas de emissão ilegais, devido às incertezas dos modelos utilizados. Também existem outros gases a ser verificados, porém, perceber que um país pode mudar a sua conduta após se basear em publicações científicas, ou seja, responder à ciência de maneira prática e objetiva, é sempre uma ótima notícia. 

FOTO: CLUBE AP



CLÍNICAS NA AREIA

BEACH TENNIS

7/3, SÁBADO,
DAS 9H ÀS 12H

VÔLEI DE PRAIA

15/3, DOMINGO,
DAS 10H ÀS 12H

Aulas gratuitas a todo público do AP
Local: Quadra de Areia

MEXA-SE

LOCALIZADA

6/3, SEXTA, ÀS 18H30

Local Especial das Mulheres

Instrutor: Maurício

ABDOMINAL

13/3, SEXTA, ÀS 18H15

Shape Ok

Instrutora: Beatriz

PILATES

10/3, TERÇA, ÀS 9H30

Pilates de Rosas

Instrutora: Ariane

BIKE

27/3, SEXTA,
DAS 7H30 ÀS 10H15

Desafio dos 50K

Instrutor: Marcelo



FOTO: FREEPIK

CINECLUBE/AP

SESSÕES COM FILMES
PARA CRIANÇAS E ADULTOS
LOCAL: TEATRO

SEXTAS

6/3



**20H O EXTERMINADOR DO FUTURO -
DESTINO SOMBRIO**

Indicação: 14 anos | 128 min. | 2019

13/3



20H APENAS O COMEÇO

Indicação: 12 anos | 93 min. | 2017

20/3



20H TODO O DINHEIRO DO MUNDO

Indicação: 16 anos | 132 min. | 2017

27/3



20H PROJETO GEMINI

Indicação: 14 anos | 117 min. | 2019

SÁBADOS

7/3



16H ABOMINÁVEL

Indicação: livre | 97 min. | 2019



20H DESCOBRINDO A VIDA

Indicação: 16 anos | 98 min. | 2019

14/3



16H MALÉVOLA - DONA DO MAL

Indicação: 10 anos | 119 min. | 2019



20H INVASÃO AO SERVIÇO SECRETO

Indicação: 14 anos | 120 min. | 2019

21/3



16H CORGI - TOP DOG

Indicação: livre | 84 min. | 2019



20H CADÊ VOCÊ, BERNADETTE?

Indicação: 14 anos | 109 min. | 2019

28/3



16H MOGLI - O MENINO LOBO

Indicação: 10 anos | 106 min. | 2016



20H A MÚSICA DO SILÊNCIO

Indicação: 12 anos | 115 min. | 2018



MARIA VERÔNICA
AZEVEDO

UMBRELLA BASILICAL

QUANDO CRIANÇA, participei de uma viagem a Aparecida do Norte para conhecer a Basílica de Nossa Senhora Aparecida, com um grupo da escola. Naquela época, ainda não existia o enorme santuário que hoje se projeta na paisagem do Vale do Paraíba e que dá para se ver bem antes de chegar à cidade.

Fomos de ônibus fretado para uma chamada peregrinação, que duraria o dia todo. Chegando lá, o ônibus foi estacionado para que todos descessem e continuamos caminhando em direção ao morro onde estava a antiga basílica. Depois de fazermos um pequeno lanche na praça, entramos na igreja. A guia falava o tempo todo, mostrando os detalhes arquitetônicos da nave. Olhando para o teto, eu acompanhava com o olhar todas as explicações. Estava muito interessada no que via.

Num canto, preso ao teto, reparei num objeto de tecido vermelho e amarelo forte com franjas. Parecia um guarda-chuva semiaberto. Logo perguntei:

– O que é aquele guarda-chuva ali no teto?

A guia turística, então, explicou:

– Ele ficou preso ali por um milagre da santa. Foi numa Quarta-Feira de Cinzas. Uma passista de Carnaval, fantasiada de dançarina de frevo, entrou na igreja dançando e dando muita risada. Por causa da falta de respeito pela casa sagrada, a sombrinha escapou-lhe das mãos e subiu para o teto, ficando lá presa desde então, como um milagre.

Fiquei vivamente impressionada pelo relato, olhando para o teto por um longo tempo. Nunca mais me esqueci desse fato.

Recentemente, estudando sobre a arte nas igrejas antigas do Brasil, descobri que o objeto parecido com um guarda-chuva de duas cores, amarelo-ouro e vermelho, é, na verdade, um símbolo papal que está em todas as basílicas do mundo, sendo mesmo um distintivo do reconhecimento da basílica pelo papa: a Umbrella Basilical.

A Umbrella Episcopal, em amarelo e vermelho, possui as cores dos antigos imperadores do oriente e tem a função de um baldaquino, simbolizando proteção e dignidade. //

Os textos publicados aqui
são produto da EscreViver,
uma oficina de escrita
realizada às terças e
quartas-feiras, das 14h30
às 17h30, na sala de
cursos da biblioteca.

AGENDA

MARÇO

1º/3, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Chaveiro de Emoji

18h – Vamos ao Teatro!: *Mãos Limpas*

6/3, SEXTA

18h30 – Mexa-se: Local Especial das Mulheres (Localizada)

19h às 23h – Pop Rock no Quiosque, com Chico Suman Trio

20h – CineClube: *O Exterminador do Futuro – Destino Sombrio*

7/3, SÁBADO

9h às 12h – Clínica de Beach Tennis

11h às 17h – AP Criança: Quebra-cabeça de Palito

16h – Premiação do 1º Concurso Literário do AP

16h – CineClube: *Abominável*

20h – CineClube: *Descobrimos a Vida*

8/3, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Tartaruga Pet

11h às 17h – Brinquedos & Brincadeiras

10/3, TERÇA

9h30 – Mexa-se: Pilates de Rosas (Pilates)

13/3, SEXTA

18h15 – Mexa-se: Shape Ok (Abdominal)

20h – CineClube: *Apenas o Começo*

14/3, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Peteca

16h – CineClube: *Malévola – Dona do Mal*

20h – CineClube: *Invasão ao Serviço Secreto*

15/3, DOMINGO

10h às 12h – Clínica de Vôlei de Praia

11h às 17h – AP Criança: Pote da Calma

20/3, SEXTA

19h às 23h – MPB e Bossa Nova no Quiosque, com Valéria Soares

20h – CineClube: *Todo o Dinheiro do Mundo*

21/3, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Fantoche de Animais

14h – Circuito Esportivo

16h – CineClube: *Corgi – Top Dog*

20h – CineClube: *Cadê Você, Bernadette?*

22/3, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Jogo de Dobraduras

11h às 17h – Brinquedos & Brincadeiras

26/3, QUINTA

15h às 17h – Círculo de Leitura: *Os Criadores de Coincidências*, de Yoav Blum

27/3, SEXTA

7h30 às 10h15 – Mexa-se: Desafio dos 50K (Bike)

20h – CineClube: *Projeto Gemini*

28/3, SÁBADO

9h – Festival de Beach Tennis

10h às 14h – Passeio de Skate

11h às 17h – AP Criança: Imã de Gesso

16h – CineClube: *Mogli – O Menino Lobo*

20h – CineClube: *A Música do Silêncio*

20h30 – Jantar Mexicano

29/3, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Carimbos de Esponja



ALMOÇO DE **PÁSCOA**

12/4, domingo,
a partir das 12h

LOCAL:

Restaurante

RESERVAS:

a partir de 1º/4, quarta

VALORES*

Adulto: R\$ 88

Infantil: R\$ 44

(crianças 5 a 12 anos)

* Bebidas serão cobradas à parte.