

# **CORONAVÍRUS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER**

ESPECIALISTAS TRAZEM  
INFORMAÇÕES E DICAS  
PARA O PERÍODO  
DE QUARENTENA

---

## **BLOG DO AP**

NOVA ÁREA NO  
SITE DO CLUBE  
TEM CONTEÚDOS  
ATUALIZADOS  
TODOS OS DIAS

---

## **PAPO JOVEM**

SÓCIO DE 17 ANOS  
COMPETIRÁ NA  
FÓRMULA 3 INGLESA



**#fica  
em  
casa**

# HORÁRIOS DE PLANTÃO DO CLUBE

A equipe do AP estará disponível para responder às suas perguntas e esclarecer suas dúvidas pelo telefone (11) 3093-8340, nos seguintes horários:

- Segunda a sexta, das 10h às 16h
- Sábado, das 9h às 13h

Para informações atualizadas sobre a situação do Clube, acesse o site

**[WWW.CLUBEAP.COM.BR](http://WWW.CLUBEAP.COM.BR)**





## PREZADOS ASSOCIADOS,

Estamos todos vivenciando uma situação social e econômica sem precedentes na história dos clubes e do nosso país, e ainda não conhecemos os desdobramentos que enfrentaremos.

Portanto, o planejamento e a tomada de decisões são fundamentais e diários para a redução dos danos e a retomada das atividades o mais breve possível.

Aqui no Clube, estamos mergulhados na análise de medidas em todas as áreas, visando à redução de custos e despesas. Abaixo compartilhamos algumas das decisões já tomadas.

- Desativamento do gerador que fornece energia elétrica e térmica (estamos operando com o mínimo necessário para a manutenção de máquinas e equipamentos que não podem ser desligados).
- Colocação de alguns colaboradores em regime de férias e em home office os que são fundamentais para a continuidade de atividades como pagamentos e folha salarial.
- Operação de serviços e equipes mínimas para manutenção, limpeza e segurança do Clube.
- Suspensão, cancelamento ou congelamento dos contratos de prestadores de serviços e terceirizados, tais como fornecimento de materiais e suprimentos, aulas e cursos complementares. Cada caso tem uma análise pontual e neste momento estamos empenhados e fazendo o possível para minimizar o impacto financeiro para todos.
- Postergação dos depósitos relativos ao FGTS, conforme dispositivo legal.
- Suspensão, por prazo indeterminado, da edição impressa da revista MAIS/AP.

Hoje, aqui no AP, somos um grupo de aproximadamente quarenta pessoas, entre diretores, que cuidam de cada setor, tomando as decisões apropriadas, e conselheiros, que orientam e apoiam a diretoria, todos voluntários.

Essa grande equipe é constituída de empresários, profissionais liberais, funcionários e assalariados em variadas empresas do mercado, pais e mães que, assim como todos, também estão sofrendo com os problemas e as aflições desta grave situação.

Neste momento, é muito importante que todos nós estejamos unidos e solidários para que possamos atravessar esta tempestade.

Meu compromisso é o de tomar todas as medidas necessárias para manter nosso Clube Alto dos Pinheiros íntegro e pronto para a retomada das atividades, e tenho a certeza de que conseguiremos, com o apoio, a compreensão e a colaboração de todos.

O AP é, e continuará a ser, nosso quintal, a extensão de nossas casas e assim deve ser visto.

De todos e para todos,

Fábio Candalaft  
Presidente da Diretoria

## REVISTA MAIS/AP

Ano 12 / Nº 134  
Abril 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@clubeap.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 Cecilia 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

### 2º Secretário

Sergio Marques da Silva Ayroza



## SUMÁRIO

3. Palavra do Presidente
5. Perfil do Colaborador
6. AP News
9. Memória AP
10. Artigo: Comprar um Imóvel. Novo ou Usado?
11. Curiosidades
12. Artigo: Covid-19 e a Privacidade
13. Dicas do AP no Site
14. Capa: Coronavírus
18. Perfil
20. Matinê de Carnaval
21. Boteco Carioca
22. 1º Concurso Literário do AP
24. NBA Girls Camp
26. Tênis: Feminino e Masculino
27. Livre Expressão
28. Papo Jovem
30. Paladar
32. Minha Viagem

FOTO: CLUBE AP



**PATRÍCIA VILLAÇA,**  
MASSAGISTA

# COLABORADOR/AP

## MÃOS QUE CURAM

**PATRÍCIA VILLAÇA, 43**, teve o seu primeiro emprego aos 17 anos, quando trabalhou na área corporativa de uma fábrica. Ela também passou por uma joalheria e uma empresa de embalagens, mas sentia que nenhum desses era o seu lugar. Aos 35, decidiu mudar seu rumo profissional e se inscreveu na Escola Oriental de Massagem e Acupuntura – EOMA. Depois disso, sua vida nunca mais foi a mesma.

Após o curso, Patrícia trabalhou em uma clínica de quiropraxia por nove meses. O período foi fundamental para sua carreira de massagista. “Era um aprendizado constante, pois vivia as dores dos pacientes no dia a dia”, diz. Em 2015, encontrou um anúncio para uma vaga dentro do AP e correu atrás. Após um teste com os gestores da área, foi contratada para cobrir uma funcionária afastada, em um contrato provisório de três meses. Seu trabalho, porém, falou por si só. No próximo dia 13 de maio, ela completará cinco anos trabalhando no Clube. Atualmente, Patrícia realiza uma média de 135 massagens por mês. “Meu recorde em trinta dias é de 147 massagens”, conta orgulhosa.

A profissão de massagista exige constantes atualizações e aprimoramentos. Patrícia, por exemplo, costuma fazer pelo menos dois cursos por ano. “A maioria das pessoas me procura para tratar dores, principalmente as cervicais, e, como o mercado sempre oferece novidades, é importante estar a par delas”, afirma. Neste ano, ela vai participar de um curso de naturopatia, uma forma de medicina alternativa que recorre a uma série de práticas não invasivas e regenerativas.

Fora do âmbito profissional, Patrícia leva uma vida pacata. Ela é casada há 17 anos com Maurício. Além do amor que sentem um pelo outro, os dois dividem mais uma paixão: seus três cachorros – Aurora, Elza e Jeremias. Patrícia também se diz bastante caseira. “Meu marido gosta de jogar vôlei nos fins de semana. Eu jogava handebol na adolescência e confesso que hoje tenho muita saudade.”

Patrícia é um exemplo para todos que já estiveram insatisfeitos com suas profissões e buscaram forças para mudar de rumo. Ela diz que sempre há tempo para aprender algo novo e transformar a vida para melhor. 

# AP/NEWS

## AP DISPONIBILIZA SUAS INSTALAÇÕES

A Associação de Clubes Esportivos e Sócio-Culturais de São Paulo – ACESC e o Sindicato dos Clubes do Estado de São Paulo – Sindi Clube colocaram as instalações de seus clubes associados à disposição do governo do Estado de São Paulo. A iniciativa, anunciada no dia 20 de março, foi tomada de maneira conjunta com os clubes e está alinhada com os esforços da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das organizações governamentais brasileiras no combate à pandemia do novo coronavírus (Covid-19). O Clube Alto dos Pinheiros faz parte dessa medida e é um dos clubes que estão à disposição das autoridades públicas. Confira a lista completa ao lado.

- Alphaville Tênis Clube
- Anhembi Tênis Clube
- Centro Cultural e Recreativo Cristóvão Colombo
- Clube Alto dos Pinheiros
- Clube Athletico Paulistano
- Clube Atlético Monte Líbano
- Clube Atlético Ypiranga
- Clube Círculo Militar de São Paulo
- Clube de Campo de São Paulo
- Clube Esportivo da Penha
- Clube Esportivo Helvetia
- Clube Hebraica São Paulo
- Clube Paineiras do Morumby
- Esporte Clube Pinheiros
- Esporte Clube Sírio
- Ipê Clube
- Rio Pardo Futebol Clube
- São Paulo Athletic Club





## **SÓCIOS CRIAM MÉDICOS SOLIDÁRIOS PARA ATENDER A DISTÂNCIA!**

Médicos de diferentes especialidades e sócios do AP se uniram e formaram o grupo Médicos Solidários. A iniciativa, voluntária e gratuita, tem como objetivo ajudar remotamente os associados a se manter o máximo possível em isolamento social durante o combate ao coronavírus.

É importante ressaltar que se trata de uma orientação a distância. Funcionará como triagem e não como uma consulta médica tradicional, já que os médicos voluntários não terão o histórico do paciente.

Como os profissionais do Médicos Solidários continuam atendendo os seus pacientes remotamente e também presencialmente nos hospitais, só entre em contato se for realmente necessário e caso não consiga falar com o médico da família.

Para solicitar o atendimento remoto ou se você é médico e sócio do AP e quer ajudar, entre em contato com o Dr. Nestor Kisilevzky pelo WhatsApp 98306-4327.

# AP/NEWS

FOTO: CLUBE AP



## RIFA DA COSTURA BENEFICENTE

As meninas da Costura, o tradicional grupo beneficente do Clube, organizaram a rifa de um vaso de cristal. Cada número está sendo vendido por R\$ 10. O valor arrecadado será utilizado na compra do material necessário para a confecção de enxovais para bebês de famílias carentes. Informações sobre a venda da rifa e a entrega do prêmio podem ser obtidas diretamente com as participantes do grupo nos telefones abaixo.

Bete: (11) 99946-8638

Cris: (11) 99984-8942

Arlete: (11) 99194-5030

## ERRATA: REVISTA MAIS/AP DE MARÇO

Ao contrário do que foi publicado na seção Curiosidades da última edição da revista *Mais/AP*, a árvore mais antiga do Clube 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.

## HOMENAGEM NO CARNAVAL

O diretor cultural do Clube, Wellington Nogueira, foi homenageado durante o desfile das escolas de samba de São Paulo deste ano. A Dragões da Real saudou os Doutores da Alegria, grupo do qual Wellington é um dos fundadores. O samba-enredo levou o título *A Revolução do Riso – A Arte de Subverter o Mundo pelo Divino Poder da Alegria*.

Doutores da Alegria é uma organização sem fins lucrativos que introduz a arte do palhaço no universo da saúde, intervindo junto a crianças, adolescentes e outros públicos em situação de vulnerabilidade e risco social em hospitais públicos. Atores e voluntários se vestem como palhaços e levam felicidade a essas pessoas.

"Quando um trabalho toma essa dimensão, é sinal de que o nosso objetivo foi alcançado", disse o diretor cultural, que desfilou em um carro alegórico que levava o seu rosto. "Eu já tinha desfilado individualmente, mas estar em um carro alegórico com uma imagem minha foi uma adrenalina indescritível. Vou passar o resto da minha vida tentando descrever essa emoção", afirmou.

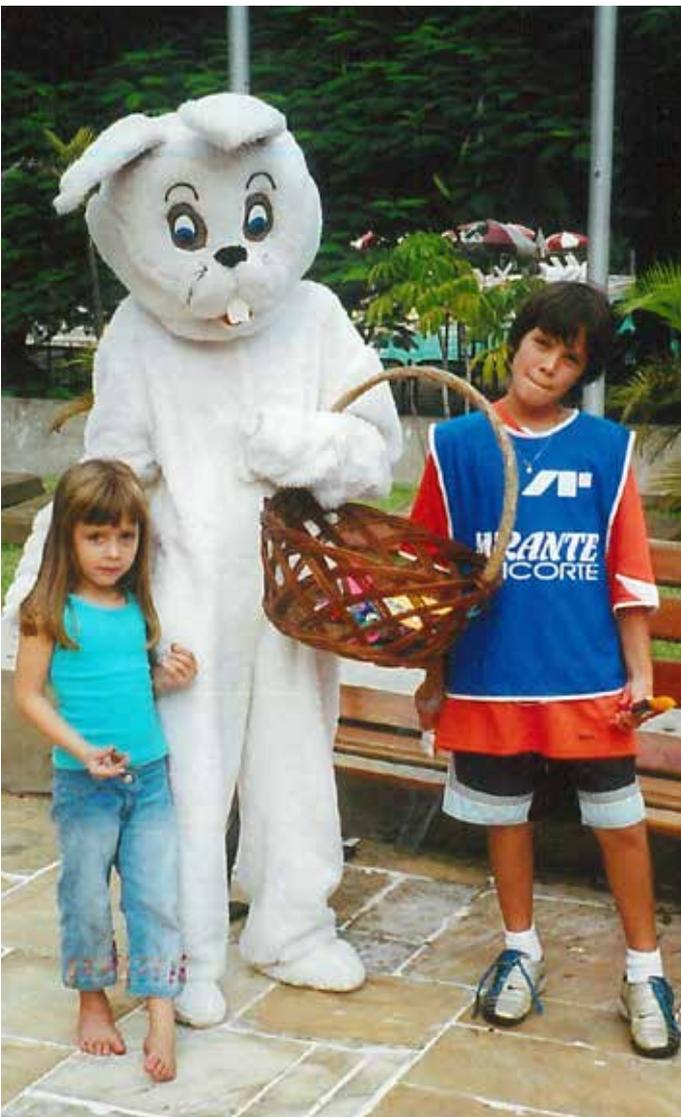
Wellington também comentou sobre a importância dos Doutores da Alegria. "A ONG não tem dono. Fizemos esse trabalho para deixar um legado para o Brasil, e conseguimos", completou. A Dragões da Real, em seu primeiro ano no grupo de elite, terminou em sexto lugar na apuração final.



FOTOS: DRAGÕES DA REAL/DIVULGAÇÃO

# MEMÓRIA/AP

EM 2005, A DIVERSÃO ROLOU SOLTA COM A VISITA DO COELHINHO DA PÁSCOA AO AP. ALÉM DISSO, A CRIANÇA SE ESBALDOU COM UM CARRINHO DE PICOLÉS.



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@clubep.com.br](mailto:comunicacao@clubep.com.br)



**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.

## COMPRAR UM IMÓVEL. NOVO OU USADO?

**DISCUTI NO MEU TEXTO ANTERIOR** aspectos de insolação e ventilação em imóveis. Porém, outros pontos ainda precisam ser observados na compra de uma habitação – seja uma casa ou um apartamento –, tais como o dimensionamento dos ambientes, problemas construtivos, vazamentos e trincas ou, ainda, se for um imóvel novo, conhecer o histórico dos responsáveis pela construção.

Não é demasiado enfatizar que a documentação, condição básica para se efetivar a compra, precisa estar atualizada, ou seja, estar de acordo com a legislação local, registrada em cartório, livre e desembaraçada de dívidas, impostos pagos e outras questões legais.

Na minha trajetória profissional, observei algumas situações interessantes quanto a esse aspecto. Um conhecido se interessou por um imóvel e, numa análise inicial, não percebeu que a propriedade estava vinculada a herdeiros até a terceira geração. Assim, após pagar a entrada solicitada, seguiu os procedimentos para lavrar a escritura e, aí, o problema apareceu. Demorou mais de um ano para receber o valor pago de volta.

Outra situação que muitas vezes se apresenta é a área indicada na escritura não corresponder à existente, o que poderá acarretar futuros problemas, difíceis de ser resolvidos, como é o caso dos nomeados “puxadinhos”.

Neste texto, a princípio abordarei imóveis já construídos ou usados, como normalmente são denominados. Aspectos construtivos são os primeiros que devem ser observados. Fique atento caso o imóvel esteja recém-pintado, pois a pintura pode estar escondendo vazamentos, trincas ou mesmo caixilharia com problema. No caso de uma residência, não deixe de observar a cobertura, o telhado ou a laje impermeabilizada, o que muitas vezes não é de fácil percepção.

Se for um apartamento, observe as condições gerais de manutenção do edifício: é sempre bom conversar com algum morador. O que costuma acontecer são problemas, principalmente, nas colunas de esgoto e de água. Abrir torneiras e observar a cor da água também é importante, pois, se ela estiver suja, a tubulação pode estar com problemas. Caixilhos devem ser examinados: abrem adequadamente? Os de correr não estão emperrados?

A compra de um imóvel na planta é mais difícil. O material desenvolvido pelo marketing das incorporadoras quase sempre é muito superficial e não fornece as informações adequadas. Procuram chamar a atenção do interessado enfatizando a localização e nem sempre indicam com clareza e objetividade o endereço, apenas fornecem um telefone para agendamento de visita ao showroom no local.

Toda a apresentação do projeto é feita por meio de maquetes atrativas, plantas artisticamente enfeitadas e mobiliadas, lindas perspectivas com crianças, pássaros, quadras de esporte e árvores frondosas. Os corretores de plantão mostrarão as maravilhas do empreendimento e até mesmo um apartamento mobiliado, com muitos espelhos para aumentar a sensação de amplitude e, eventualmente, com mobiliário menor do que o padrão. Nem sempre os corretores conhecem o posicionamento da edificação em relação ao norte, o que pode informar sobre aspectos de insolação e ventilação.

Raras são as publicações e os folders promocionais que exibem as plantas do imóvel e, mesmo quando o fazem, é comum que não informem as dimensões projetadas. É importante atentar para os textos em letras pequenas, sempre na parte inferior da página, sobre aspectos legais do imóvel. Cabe indagar se frisam com clareza as dimensões dos ambientes e as suas possíveis variações. Ressalto que móveis e utensílios que aparecem nas plantas têm dimensões comerciais, outra observação genérica, ou seja, não se comprometem com suas reais dimensões.

Quando sou consultado sobre a compra de um apartamento, dou preferência ao imóvel usado e com uma certa idade. Os ambientes são maiores e normalmente é mais barato. Sendo um edifício com manutenção adequada, uma pequena reforma faz com que se tenha uma moradia muito mais confortável. 

# AP/CURIOSIDADES

O Blog do AP é a nova página do site do Clube. Nele, você encontra dicas de exercícios físicos, receitas, informações úteis, iniciativas de sócios e muito mais. Confira alguns dados sobre o blog.

O BLOG POSSUI **14** CATEGORIAS

FORAM POSTADOS

**80** CONTEÚDOS DIFERENTES

O BLOG TEVE  
**9.765**  
VISUALIZAÇÕES

OS POSTS MAIS  
ACESSADOS FORAM

- 40 ATIVIDADES PARA FAZER EM CASA: **2.164** VISUALIZAÇÕES
- ALIMENTOS QUE FORTALECEM A IMUNIDADE: **966** VISUALIZAÇÕES
- 8 SITES PARA BAIXAR E-BOOKS DE GRAÇA: **756** VISUALIZAÇÕES

Para conferir todos os conteúdos, acesse  
[WWW.CLUBEAP.COM.BR/BLOG-AP](http://WWW.CLUBEAP.COM.BR/BLOG-AP)

Obs.: os dados foram obtidos pelo Departamento de Comunicação por meio do Google Analytics e levam em conta as postagens e os acessos feitos entre 20 e 27 de março de 2020 (primeira semana do Blog).



**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.

# COVID-19 E A PRIVACIDADE

---

**A COVID-19** é, sem sombra de dúvida, o assunto da atualidade. Esta coluna não se atreveria a falar sobre qualquer outro tema que não fosse esse no momento. Hoje, abordaremos a troca de informações relacionadas à pandemia.

Há muitas notícias não comprovadas pela ciência que evitarei colocar aqui. Dentre aquelas com suporte estatístico, observa-se que alguns países, como a Coreia do Sul, indicam, até o dia de hoje, ter conseguido manter um controle da expansão do número de pessoas infectadas.

O acompanhamento dos indivíduos contaminados por meio de câmeras de vigilância e pelo uso do cartão de crédito, de modo a rastrear a vida e os contatos anteriores que eles tiveram, tem surtido muito efeito na progressão da epidemia. O rastreamento do cotidiano das pessoas, como onde elas transitam, aonde vão e o que compram, é perfeitamente aceitável na China ou na Coreia do Sul, porém não é possível ou é limitado no Ocidente. Saber onde os cidadãos estão ou o que consomem é uma invasão à privacidade e é um problema, mesmo durante uma pandemia.

Na Inglaterra, foi desenvolvido um aplicativo para entender e analisar as diferenças médicas entre irmãos gêmeos. Criado para obter dados e assim aumentar o conhecimento de um epidemiologista, esse aplicativo de rastreamento recebe informações de pessoas que, voluntariamente, colocam seus dados nele. Esse conjunto de informações seria passado depois ao sistema médico de saúde inglês, que acabou não o aceitando. O problema é o que seria feito com esses dados após o período de quarentena.

O governo britânico está querendo usar as gigantes de tecnologia para localizar os lugares onde existam mais pessoas contaminadas com a Covid-19 e comunicar ao sistema de saúde onde devem ser colocados os equipamentos e o pessoal necessários para assim entender como o vírus está se espalhando e indicar o risco às pessoas vulneráveis. Um dos objetivos, por exemplo, é direcionar os recursos médicos a esses lugares e mover a estrutura do Estado para que os pacientes sejam melhor atendidos. Essas informações serão captadas a partir de bancos de dados já existentes e somadas às novas indicações de pessoas contaminadas. O primeiro passo é modificar essas informações, como os nomes das pessoas, de maneira a deixá-las anônimas. O outro ponto que está sendo pensado é a destruição desses dados para que nenhuma empresa tenha acesso a eles e possa utilizá-los futuramente.

Sobre nós, devemos seguir as instruções de quem detém o conhecimento – os médicos. Essa crise veio e passará. Por enquanto, devemos continuar praticando o distanciamento social. 

# BLOG DO AP

CLUBE CRIOU PÁGINA EM SEU SITE PARA DAR DICAS DURANTE PERÍODO EM QUE ESTIVER FECHADO

**ENQUANTO O AP** estiver fechado em razão do novo coronavírus, o Clube compartilhará assuntos de interesse dos sócios em seu site oficial. Membros da diretoria, colaboradores e associados se uniram para coletar e criar dicas de entretenimento, educação, exercícios físicos e outros tópicos durante os dias de confinamento em virtude da pandemia.

O conteúdo estará disponível em uma nova aba do site, intitulada **Blog do AP**. A página é aberta a todos os associados, sem a necessidade de que seja efetuado login na área restrita. Confira abaixo alguns exemplos do que já está disponível.

- Receitas de chefs, como o associado Marcelo Politi, Mohamad Hindi e Danielle Noce, entre outros. Todas sugeridas pelo setor de Alimentos & Bebidas.
- Exercícios que podem ser feitos em casa. Os treinamentos foram preparados pelos profissionais da academia e do Departamento de Esportes.
- Séries, filmes, livros e contações de histórias selecionados pelo Departamento Cultural.
- Links de cursos gratuitos.
- Técnicas de relaxamento e bem-estar preparadas pelas profissionais do SPA AP.
- Brincadeiras e oficinas infantis selecionadas pelas colaboradoras do AP Criança.
- Iniciativas e serviços de sócios durante a quarentena.
- Ações solidárias realizadas pela população e empresas.
- Vídeos e imagens de humor para descontrair.
- Notícias e informações relacionadas ao surto de coronavírus.

Esses e outros assuntos você acompanha no Blog do AP. Fique ligado!

[WWW.CLUBEAP.COM.BR/BLOG-AP](http://WWW.CLUBEAP.COM.BR/BLOG-AP)



# NOVO CORONAVÍRUS: O QUE FAZER?

REVISTA MAIS/AP ESCLARECE  
DÚVIDAS, TRAZ INFORMAÇÕES  
DE ESPECIALISTAS E DÁ  
DICAS DE COMO SE OCUPAR  
DURANTE A QUARENTENA

**NO DIA 31 DE DEZEMBRO DE 2019**, uma nova doença foi identificada na China. A Covid-19 é um novo tipo de coronavírus. Seus principais sintomas são febre, tosse e dificuldade para respirar. Devido à sua rápida disseminação, o governo do Estado de São Paulo decretou um período de quarentena, entre os dias 23 de março e 7 de abril. Para esclarecer as principais dúvidas e orientar sobre os cuidados necessários para as próximas semanas, a revista *Mais/AP* conversou com três especialistas de diferentes áreas da saúde.

Segundo o Dr. Massimo Colombini Netto, integrante do corpo clínico dos hospitais Albert Einstein, Oswaldo Cruz, Santa Catarina e Vila Nova Star, o isolamento social é essencial para conter a propagação. "A maior parte da transmissão ocorre por pessoas assintomáticas ou com poucos sintomas. Uma pessoa assintomática transmite a doença até cinco vezes mais do que uma pessoa com os sintomas manifestados", explica o médico, que é graduado pela USP, mestre em Saúde Coletiva pela Unesp e pós-graduado pela Fundação Getúlio Vargas. "Sempre que possível, e especialmente, a população de maior risco, ou seja, idosos, hipertensos, diabéticos, obesos e portadores de doenças respiratórias crônicas, deve ficar isolada", ele ressalta.

Uma das principais dúvidas é sobre quem deve procurar atendimento médico. Nesse ponto, o profissional é bem claro: somente quem apresentar falta de ar e um dos dois outros principais sintomas (febre ou tosse) deve ir ao hospital. O ideal é falar antes com um

médico de confiança. Além do isolamento, outras medidas são imprescindíveis para a prevenção: lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou usar álcool em gel 70%, cobrir a boca e o nariz com o antebraço ou com um pano ao tossir e espirrar, evitar aglomerações e permanecer em casa se apresentar os sintomas referidos acima. Quem estiver com algum sintoma e precisar sair de casa deve usar máscara (o uso desse item só é indicado para pessoas sintomáticas e para profissionais de saúde).

## REINVENTAR-SE E MANTER-SE OCUPADO É FUNDAMENTAL

Outra preocupação em momentos de isolamento e quarentena é em relação à saúde mental. A sócia e psicóloga Adriana Carbone afirma que as relações de afeto são essenciais em situações como essas. Plataformas virtuais, redes sociais e aplicativos podem ser usados para estabelecer contato entre amigos e familiares. "Eu tenho uma paciente jovem que tinha festas programadas com os amigos, mas que foram canceladas. Eles se juntaram pelo Skype e pelo Zoom, entre outros aplicativos, e se filmaram cozinhando, brincando e foram se divertindo juntos", conta a profissional.

A interação entre vizinhos e amigos em varandas também é uma forma diferente de compensar a solidão. "As pessoas estão se reinventando. O isolamento social e a ausência do toque estão sendo substituídos por tais ações. A criatividade é fundamental em um momento como esse", afirma. O uso da linguagem, segundo ela, é uma forma de compensar a proibição do contato físico.

Além de ocupar a mente, a atividade física também é muito importante. "O esporte é fundamental, pois é uma das melhores estratégias para aliviar a tensão e a ansiedade. A prática de atividades físicas ajuda a manter as funções do corpo de forma mais adequada e saudável, contribuindo para a boa imunidade", explica o Dr. Massimo. Pensando nisso, o Departamento de Esportes, em parceria com a Bodytech, produziu vídeos com exercícios que podem ser realizados em casa, que estão disponíveis no blog. Para saber mais, acesse [WWW.CLUBEAP.COM.BR/BLOG-AP](http://WWW.CLUBEAP.COM.BR/BLOG-AP)

## A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

De acordo com a sócia e nutricionista Manoela Figueiredo, ter uma alimentação saudável é bastante importante para manter a boa imunidade, independentemente de qualquer situação. "O que temos que tomar cuidado é com terapias e dietas milagrosas, os chamados "superalimentos", shots e promessas de nutrientes que poderiam prevenir ou combater o novo coronavírus. Não há nenhuma evidência científica que comprove esses métodos", explica a profissional.

Uma alimentação rica em vitaminas e minerais, composta por uma boa diversidade de verduras, frutas e legumes, irá propiciar um sistema imunológico mais eficiente. "É essencial ter uma diversidade alimentar. Cúrcuma e gengibre, por exemplo, são importantes para o nosso sistema imunológico, mas isso não significa que a pessoa pode descuidar da alimentação e comê-los de forma isolada", afirma Manoela.

Ingerir bastante líquido, principalmente água, e dormir uma boa quantidade de horas também auxiliam no fortalecimento da imunidade, assim como a prática esportiva. A nutricionista dá uma dica importante para a quarentena: manter uma rotina alimentar. É necessário estabelecer horários para o café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e, eventualmente, ceia. "Alimentos que são fonte de vitamina C, como limão, laranja, kiwi, goiaba e acerola, também podem ser introduzidos ao longo do dia, seja como suco, petisco ou sobremesa", completa a especialista.

Confira mais dicas sobre alimentação e imunidade fornecidas por Manoela Figueiredo nas páginas 28 e 29, na seção Paladar.



## O QUE SÃO CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma grande família viral, descobertos na década de 60. Eles causam infecções respiratórias em seres humanos e animais. Em geral, essas doenças vão de leves a moderadas e se assemelham a resfriados comuns.

### Além da Covid-19, quais são as outras doenças causadas por coronavírus?

As mais conhecidas são a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), identificada em 2002, na China, e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), descoberta em 2012.

### O que significam as letras e os números em Covid-19?

A sigla é em inglês e quer dizer: doença causada por coronavírus em 2019.

- CO = corona (corona)
- VI = vírus (vírus)
- D = disease (doença)
- 19 = 2019

### Qual o nome do vírus que causa a Covid-19?

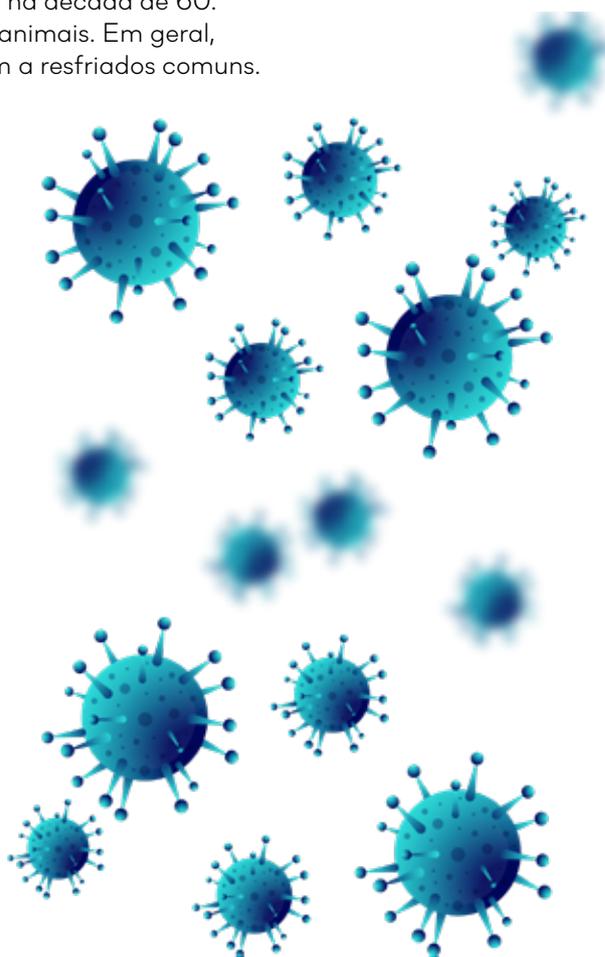
O vírus se chama SARS-CoV-2. Já o SARS-CoV é o vírus causador da SARS, descoberta em 2002, na China.

### Quando deve ser lançada a vacina contra a Covid-19?

Existem pesquisas já com testes em alguns países, como China e Rússia. Porém, a chegada da vacina à população ainda irá demorar. "Nossa estimativa é que levará pelo menos de doze a dezoito meses até que uma vacina esteja disponível no mercado", afirmou o vice-presidente executivo da Sanofi Pasteur, David Loew, em entrevista coletiva por teleconferência no dia 19 de março.

### Existem medicamentos indicados para combater a doença?

Até o momento, o medicamento mais promissor é a cloroquina. Porém, ela só é indicada para casos graves e deve ser ministrada em hospitais por profissionais de saúde. "A cloroquina pode causar alterações oculares graves, deixando a pessoa cega, além de alterações hepáticas. Ninguém deve se automedicar ou comprar esse medicamento para ter em casa. Os indícios são promissores, mas são necessárias mais evidências e testes clínicos para se ter maior segurança quanto ao uso específico contra a Covid-19", explica o Dr. Massimo Colombini Netto.



### Posso passear com meu cachorro ou fazer uma caminhada na rua?

Não. As pessoas não devem sair de casa durante o período de quarentena. Só devem ir à rua em casos de necessidade extrema. Áreas comuns dos prédios também devem ser evitadas.

### Onde devo buscar informações?

O Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde são os órgãos oficiais e mais confiáveis para buscar informações e tirar dúvidas. Confira o site do Ministério dedicado ao novo coronavírus:

**WWW.CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR**

# A ARTE NA ALMA



**UM DOS NOMES MAIS IMPORTANTES** da arte em cerâmica do mundo, Flávia Del Pra, 47, nasceu em Jundiá e aos dezesseis anos se mudou para São Paulo para estudar publicidade. Apesar de, logo de cara, alcançar sucesso na profissão, ela buscava outros caminhos artísticos. Então, deixou tudo e foi viver em Londres para aprender mais sobre arte. Foi assim que a cerâmica entrou em sua vida e nunca mais saiu. Hoje, a artista vende suas obras artesanais em algumas das principais lojas do mundo, já foi reconhecida com prêmios internacionais e teve seus trabalhos publicados em revistas estrangeiras de renome, como *Vogue*, *Harper's Bazaar*, *AD Italia* e *Elle*. Para a *Mais/AP*, ela falou de sua carreira, sua relação com a arte e a importância da vivência no exterior para o seu trabalho.

**Como era sua relação com a arte e o artesanato durante a infância?**

O fazer manual sempre permeou a minha vida. Eu sou de Jundiá, onde não tínhamos acesso às lojas de brinquedos, e minha mãe sempre foi uma pessoa muito "mão na massa". Então, o fazer com as mãos era a possibilidade de transformar as coisas que queria em realidade. Muito do que eu e meus irmãos sonhávamos e desejávamos, a minha mãe nos incentivava a criar, desenhar e construir.



“Em primeiro, segundo e terceiro lugar, meu conselho é: aprendam, estudem e ouçam. Abram espaço para ouvir e aprender neste mundo. O aprendizado é a coisa mais importante”

### **Antes de se tornar ceramista, você trabalhou em uma agência de publicidade. Como essa experiência colaborou em seu trabalho atual?**

Eu me mudei para São Paulo para fazer faculdade de publicidade aos dezesseis anos. Adorei, pois me deu uma noção de trato com as pessoas e de olhar o trabalho com um viés mais comercial. Também aprendi a me posicionar e traçar estratégias. Foram experiências incríveis: as reuniões de que participava, as pessoas interessantes que conheci, trabalhar diretamente com o Washington Olivetto, que é um cara genial e que sempre trouxe um lado cultural para a publicidade, além das grandes empresas e contas. Era um universo muito legal.

### **Você também passou alguns anos vivendo em Londres. Qual a influência desse período em sua carreira?**

Eu sempre tive vontade de morar fora do Brasil. Então, larguei a agência, vendi meu carro e fui morar em Londres para fazer cursos de arte. Também saí da publicidade porque desejava fazer algo mais generoso para a vida. Eu não queria usar essa potencialidade criativa para apenas vender produtos. Na Inglaterra, fiz cursos de história da arte, videodocumentário e cerâmica. Foi incrível. Conheci muitas pessoas dentro desse último curso, que hoje em dia são bastante reconhecidas no mercado. Também trabalhei em ateliês, onde aprendi diversas técnicas que uso até hoje.

### **Por que você decidiu trabalhar também com azulejo?**

A azulejaria diz muito sobre a cultura brasileira e nossas raízes portuguesas. Nós fizemos uma inversão cultural com o azulejo porque ele é de origem árabe, depois passou por Portugal e finalmente chegou ao nosso país. Antes de ele chegar aqui, os europeus o usavam apenas dentro de suas moradias e, no Brasil, começamos a usá-lo inclusive do lado de fora. Agora, Portugal também usa o azulejo no exterior de suas casas para deixar os seus ambientes refrescados. Então, há um diálogo entre os dois países sobre o assunto. É um ponto cultural comum entre nós. Além disso, o azulejo é como um mosaico: você não faz um painel com uma peça só, precisa de várias. E isso é como as relações humanas: a gente precisa de todos para poder criar uma voz. O azulejo é um meio que eu uso para a construção do meu trabalho e de meu discurso pessoal como artista.

### **Como foi o projeto 100 Muros?**

Em 1999, conheci o jornalista Gilberto Dimenstein. Eu já tinha em mente realizar um projeto social de criar um trabalho coletivo pela cidade com azulejaria e ele gostou muito da ideia. Então, elaboramos juntos o projeto 100 Muros, que durou três anos, e foi lindíssimo. Fizemos cem muros, ou até um pouco mais, por São Paulo. Todos eles criados coletivamente por instituições públicas e privadas.

### **Quais são as suas principais influências artísticas?**

São tantas! Mas, principalmente, Athos Bulcão, Josef Albers, Lucie Rie, Beatrice Wood e Louise Bourgeois. Também os artesãos brasileiros, não posso esquecer deles.

### **Suas bandejas fazem muito sucesso e conquistaram reconhecimento internacional. Como foi esse processo?**

Em 2016, criei as bandejas, que até hoje são o carro-chefe da minha produção. Elas são feitas em azulejaria e produzidas no meu estúdio, com um design muito legal. São peças contemporâneas, mas ao mesmo tempo podem servir para várias funções. Elas são práticas, fáceis, leves e têm um método de produção totalmente artesanal. Essas bandejas começaram a ficar conhecidas internacionalmente e uma amiga me incentivou a colocar uma peça em um concurso internacional de design realizado em Nova Iorque, e eu acabei ganhando. Depois, uma renomada revista do mercado me concedeu um selo de qualidade, o que também foi muito importante.

### **Quais são algumas lojas que vendem o seu trabalho?**

São muitas ao redor do globo. No Brasil, por exemplo, lojas como a Amoreira, a Interni e a Gabinete vendem minhas peças. Fora do país, a Le Bon Marché, em Paris, The Conran Shop, em Londres e no Japão, e a Corso Como, na Itália e Coreia do Sul, também comercializam trabalhos meus. Eu ainda disponibilizo minhas peças em meu Instagram, o @flaviadelpra.

### **Qual o seu conselho para quem quer trabalhar com arte?**

Em primeiro, segundo e terceiro lugar, meu conselho é: aprendam, estudem e ouçam. Abram espaço para ouvir e aprender neste mundo. O aprendizado é a coisa mais importante, principalmente neste país em que vivemos, no qual o governo não facilita para que a arte seja distribuída e compartilhada. A arte e a educação são as únicas coisas que podem salvar o mundo. 

# FANTASIAS, CONFETE E MUITA ESPUMINHA

CRIANÇAS SE DIVERTIRAM DURANTE A MATINÊ DE CARNAVAL

**OS PEQUENOS VESTIRAM SUAS FANTASIAS** e compareceram ao Clube, no dia 25 de fevereiro, para se divertir na Matinê de Carnaval. A festa aconteceu no salão de eventos, por onde passaram quase 200 crianças durante a tarde de brincadeiras.

O grupo Brincando o Carnaval foi o responsável por animar a folia. Os recreadores se vestiram com fantasias próprias da ocasião, como colombina, pierrô e arlequim. Eles promoveram brincadeiras e entoaram marchinhas carnavalescas para a garotada. O evento também teve o tradicional desfile de fantasias.

A poucos metros de distância do salão, o Departamento Social montou um espaço na quadra poliesportiva aberta, onde as crianças e os adolescentes se divertiram com uma "guerra de espuminha". Era impossível sair dali sem estar cheio de espuma. 





# EM CLIMA DE CARNAVAL

BOTECO CARIOCA ANIMOU A  
TARDE DOS SÓCIOS NO QUIOSQUE

**DRINQUES, PORÇÕES ESPECIAIS E SAMBA NO PÉ.** Foi assim que os mais de 150 presentes no Boteco Carioca passaram a tarde da terça-feira de Carnaval no AP, no dia 25 de fevereiro. O evento, que aconteceu no quiosque pelo segundo ano consecutivo, teve como atração musical um conjunto de músicos de escolas de samba, que tocou os principais sucessos do ritmo nacional. O Departamento Social também trouxe um grupo formado por bateristas, ritmistas e duas passistas de escolas de samba de São Paulo, que colocaram o público para sambar. //



# ESCRITORES DE PRIMEIRA

EVENTO PREMIA AUTORES DOS MELHORES CONTOS DO 1º CONCURSO LITERÁRIO DO CLUBE

**OS VENCEDORES DO 1º CONCURSO LITERÁRIO DO AP** foram divulgados no dia 7 de março durante cerimônia realizada na biblioteca. O evento foi apresentado pela professora da Oficina EscreViver, Ana Maruggi, que também fez parte da organização do concurso e da triagem dos textos.

O concurso foi disputado na categoria Contos e, em razão da alta qualidade dos textos, foram adicionadas duas menções honrosas, além dos prêmios de primeiro e segundo lugar. Conheça os ganhadores, seus textos e os respectivos prêmios. 



FOTOS: CLUBE AP



**1º LUGAR**  
*O Ipê Despedaçado,*  
de Vanessa Kopersz  
Ming



**2º LUGAR**  
*Azuis Demais,*  
de Ises de A.  
Abrahmsohn



**MENÇÃO HONROSA**  
*O Pôr do Sol,*  
de Isabela Sartori  
Pacheco Silva



**MENÇÃO HONROSA**  
*Uma Taça de Cristal,*  
de Suzana da Cunha

## PUBLICAÇÃO DOS CONTOS

A revista *Mais/AP* irá publicar os quatro contos premiados no 1º Concurso Literário (sempre um por mês, até julho). Nesta edição, a publicação será a da obra vencedora.

# O IPÊ DESPEDAÇADO

VANESSA KOPERSZ MING

Na primeira vez que Sofia avistou o ipê, era janeiro. Fazia um calor avassalador e o céu brilhava em azul estourado, dispensando nuvens. Ela apenas torcia para aquele dia acabar. O ipê resplandecia intacto, amarelo, harmônico, sem pétalas no chão. Não parecia que em alguns dias seria debulhado por canários famintos pelo néctar das flores.

Mas harmonia era adjetivo riscado da vida de Sofia. Ela colecionava noites sem dormir, apoiada em ansiolíticos, enquanto montava seu quebra-cabeça particular: um casamento de 11 anos que se desfazia como qualquer ventania desfaz um ipê. As horas pingavam como conta-gotas. No trabalho, ela contava calhamaços de processos acumulados. Pelo retrovisor da vida, enxergava um fragmento embaçado da mulher que fora.

Naquela noite, revirou-se na cama algumas vezes e sonhou com o ipê. Mas em sua versão onírica, a árvore frondosa havia desidratado.

O despertador tocou e lembrou que um novo dia berrava. Na mesa da cozinha, uma xícara de café pela metade e migalhas de pão faziam companhia para o bilhete 'Desculpe-me. Fiz o que pude'. Ele a havia deixado.

O coração de Sofia parou de bater por segundos. Ela sentou-se no chão e ali passou persistentes minutos. Desmarcou compromissos e sumiu. Não sabia o que fazer com as horas.

Alguns outros dias passaram como tinham de passar: o tempo não pede licença. Um mês depois, ela foi à rua do ipê, agora destroçado, sem flores ou folhas, apenas esperando o ciclo da natureza para virar uma árvore verde como outra qualquer.

Sofia também atravessava seu processo. Mas, desta vez, era ela quem juntava seus galhos, folhas e flores para recomeçar.

# MOMENTO HISTÓRICO PARA O ESPORTE FEMININO

AP FOI PALCO DO PRIMEIRO CAMP DE BASQUETE DA NBA EXCLUSIVO PARA MULHERES NO BRASIL



**ENTRE OS DIAS 6 E 8 DE MARÇO**, o Clube recebeu o NBA Girls Camp, o primeiro acampamento 100% voltado para garotas no país. O evento, que foi promovido pela NBA Basketball School, reuniu cerca de noventa meninas de dez estados e teve um pouco de tudo: encontros, troca de experiências, risadas, fotos, conselhos, treinos e medalhas.

O fim de semana não foi escolhido ao acaso: em 8 de março, é comemorado o Dia Internacional da Mulher. Para celebrar a data, o *camp* teve a presença de mulheres com currículos invejáveis, como a jornalista Fabíola Andrade, que mediu o evento, Fofão (campeã olímpica de vôlei), Etiene Medeiros (campeã mundial de natação) e Juliana Cabral (vice-campeã olímpica de futebol), além de Alessandra, da rainha Hortêncica e de Magic Paula (todas campeãs mundiais de basquete).

As esportistas participaram de painéis e conversas com as jovens, de 12 a 17 anos, e falaram da importância do preparo para o esporte feminino. "Esse evento é um passo importante para abrir caminhos, o





que não é fácil, pois exige muita luta, mas é possível para o esporte feminino", disse Fofão, que participou de cinco Jogos Olímpicos. "Só depende de vocês. Acreditem que vocês são capazes. Uma hora a oportunidade vai aparecer, estejam preparadas", completou a ex-jogadora de vôlei.

Além do bate-papo com as lendas do esporte, as meninas também participaram de treinos com professores da NBA Basketball School. Para Magic Paula, um dos grandes nomes da história do basquete feminino, a chance que as meninas tiveram de aprender mais sobre os fundamentos com profissionais da área é uma oportunidade incrível para qualquer um.

"Gostaria muito de ter tido essa oportunidade quando era jovem", disse Paula. Já a rainha do basquete, Hortência, lembrou que ela mesma foi desco-

berta em um evento como esse. "É fundamental dar oportunidade para que elas apareçam e sejam vistas. Também é importante ensinar dentro da quadra e todas estão rodeadas de técnicos de altíssimo nível," declarou Hortência, considerada a maior jogadora da história do basquete nacional.

O fim de semana foi histórico para o AP e também para o esporte feminino em todo o Brasil. //

# PASSEIO PARA WIMBLEDON

SÓCIAS ORGANIZAM TORNEIO PARA PRATICAR TÊNIS NA GRAMA

**UM GRUPO DE VINTE ASSOCIADAS VIAJOU PARA SOUSAS**, uma cidade perto de Campinas, para fazer o que mais gostam: jogar tênis. As atletas foram a um sítio que possui duas quadras de tênis, ambas com um diferencial: o piso de grama, assim como no tradicional Torneio de Wimbledon, uma das principais competições da modalidade no mundo, realizado na Inglaterra. "Fora essas quadras onde estivemos, existem apenas duas outras com esse piso, no sul do país", contou a sócia Silvia Tibiriçá, uma das organizadoras do passeio.

O torneio reuniu dez duplas. As sócias dividiram-se em duas chaves com cinco equipes em cada uma e, no término da disputa, foram realizadas finais em cinco categorias. Assim, cada sócia participou de cinco partidas. As campeãs foram premiadas com um troféu e as vice-campeãs ganharam medalhas.

Além da competição, elas apreciaram um cardápio feito especialmente para a ocasião com carne louca, grão-de-bico com bacalhau, caponata de abobrinha, batatas, muçarela e tomates em conserva, além de duas opções de salada: uma de quinoa e outra de folhas verdes. "A mesa estava linda, o que é raro para um torneio de tênis", brincou Silvia.

O grupo já tem em mente organizar uma nova viagem como essa em algum momento do ano. "Quando pudermos nos reunir novamente, vamos promover mais um torneio lá, com certeza", disse Silvia. "É uma oportunidade para estarmos juntas, conversarmos, rirmos e ainda fazermos o que mais gostamos: jogar tênis". Segundo ela, o objetivo para a próxima edição é realizar uma competição mista. 

## TIME MASCULINO CHEGA À SEMIFINAL DA FPT

O AP participou do Torneio Interclubes da Federação Paulista de Tênis (FPT) na categoria 34 Masculino B, que contempla jogadores entre 19 e 34 anos. A ocasião marcou a estreia dos novos uniformes do Clube, já com a nova identidade visual, apresentados no fim do ano passado. A equipe foi formada por André Olival, Bruno Soares, Danilo Blois, Gabriel Tasca, Pedro Fernandes e Renan Vimieiro. Campeão na edição de 2019 da categoria, o AP, logo no primeiro jogo, no dia 7 de março, venceu o Monte Líbano em casa por dois jogos a um. Na rodada seguinte, já na semifinal, enfrentou o Alphaville Tênis Clube e acabou derrotado por dois jogos a zero. O jogo foi disputado no dia 15 de março.



FOTO: AROUIVO PESSOAL



ISES A. ABRAHAMSOHN

# CUSPIR MARIMBONDOS E A PROCLAMAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA

**QUANDO SE FALA NA INDEPENDÊNCIA**, o costume é lembrar a imagem pintada por Pedro Américo, tempos depois, onde aparece a comitiva reluzente, montada em cavalos brancos, uniformes de gala e espadas desembainhadas. Nada disso aconteceu. Nem o grito, ainda que importe menos. Porque, mesmo de guarda-pó, o imperador separou o Brasil de Portugal.

Iam os viajantes de farda de gala, uniformes brancos, condecorações, medalhas e capacetes luzindo ao sol? Nem pensar. O traje era o mais tosco possível: calças largas, camisas folgadas e, sobre elas, um camisolão chamado de guarda-pó, que se era branco no início da viagem, tornava-se marrom logo nos primeiros dez quilômetros. Também chapelões de palha, com vastas abas.

"Cuspindo marimbondos por conta dos intestinos e da pressão portuguesa, o regente fala diversas vezes em independência, que a partir daquele momento estava caracterizada. Manda os soldados arrancarem dos chapéus os laços com as cores da coroa portuguesa, verdes e vermelhos. Alguém indaga como fazer se os batalhões portugueses oferecerem resistência e ele, entre vocábulos menos castiços que praticava, retruca que irá à batalha, até a morte, se for o caso, mas jamais se submeterá às ordens de Lisboa."\*

Pois é nesse relato que apareceria o Chalaça (companheiro pessoal de Dom Pedro), ao qual atribuo um papel importante, ainda que pequeno, na história como se passou.

Vinham todos montados em mulas, com os traseiros já castigados da viagem anterior do Rio a São Paulo e Santos, e agora retornavam a São Paulo. Dom Pedro havia se entupido de comer no banquete da noite anterior em Santos e, ao iniciar o trajeto pela Calçada do Lorena, os intestinos se rebelaram. A comitiva subindo pela íngreme vereda era obrigada a parar a cada quinze minutos para o comilão se aliviar atrás de algum arbusto. Porém, nessas horas difíceis, o Chalaça era de serventia: estendia ao príncipe lenços molhados (o papel higiênico ainda não havia sido inventado). Homem pre-cavido, o companheiro de farras aplicava-lhe unguento perfumado à base de cera de abelhas e óleo de oliva para sossegar o traseiro escalavrado.

Os cuidados do Chalaça talvez tenham permitido que o nosso Dom Pedro chegasse ao planalto ainda em condições de, mesmo cuspindo marimbondos, proclamar a independência de Portugal.

\* Referência: Carlos Chagas - (<http://www.novomilenio.inf.br/santos/h0175b.html>)

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.

# ADRENALINA NA VEIA



SÓCIO DE APENAS  
DEZESSETE ANOS  
DISPUTARÁ A  
FÓRMULA 3 INGLESA

**O ASSOCIADO GUILHERME ROMANO PEIXOTO** vai trilhar o mesmo caminho que algumas lendas do automobilismo brasileiro, como Emerson Fittipaldi, Nelson Piquet, Ayrton Senna e Rubens Barrichello, percorreram: irá competir na tradicional Fórmula 3 Inglesa.

A sua jornada no automobilismo começou em 2010, quando tinha apenas sete anos. Após ver a foto de uma largada no Kartódromo Granja Viana, algo despertou dentro do garoto. Ele imediatamente se interessou pelo esporte e foi para o kart, onde se destacou e ganhou diversas corridas e vários torneios, como o Campeonato Brasileiro e a Copa do Brasil, em 2012. Além disso, ele foi cinco vezes campeão da Copa SP, duas vezes campeão paulista, vice-campeão da Florida Winter Tour e colecionou mais de cem pódios. Já em 2019, Guilherme fez a transição para carros mais velozes ao competir na Fórmula 4, nos Estados Unidos, e chamou atenção. Ele subiu ao pódio duas vezes, conquistou uma pole position e, em dezessete provas disputadas, terminou no Top 10 em catorze ocasiões. Ao final do campeonato, estava entre os seis primeiros colocados, o que o ajudou a subir para a F3, dessa vez na Inglaterra.

No país da rainha Elizabeth, Guilherme irá representar a equipe Carlin, uma das principais do automobilismo europeu. Fundada em 1996, ela foi responsável pela formação de grandes e vitoriosos pilotos, como o tetracampeão da Fórmula 1 Sebastian Vettel, atualmente na Ferrari. Para a *Mais/AP*, Guilherme falou de seu início no esporte, deu dicas para quem quer seguir seus passos e comentou sobre sua rotina de treinos. Confira o bate-papo.



### Como foi seu início no automobilismo?

Foi no Kartódromo Granja Viana. Fiz alguns treinos e gostei muito, principalmente da sensação de velocidade e da adrenalina. Aí, comecei a fazer algumas corridas, os bons resultados vieram e não parei mais.

### Quando você passou a competir internacionalmente?

Cheguei a participar de alguns campeonatos nos Estados Unidos e disputei um mundial em Portugal. No Brasil, não realizei nenhuma prova de monoposto (veículo no qual cabe apenas uma pessoa). Nessa categoria, competi apenas nos EUA e na Inglaterra.

### Como você chegou à Fórmula 3?

Antes de chegar à F3, competi na Fórmula 4, nos Estados Unidos. Depois de conseguir bons resultados por lá, analisamos as propostas e opções que tínhamos para o próximo ano. A melhor delas foi a F3 e por isso decidi migrar para a Inglaterra.

### Como é correr em uma categoria que já teve vencedores como Emerson Fittipaldi, Rubens Barrichello e Ayrton Senna?

É algo muito especial. Significa que é uma categoria muito respeitada e com pilotos de altíssimo nível.

### Como é a sua rotina de treinos?

É muito intensa. Temos quinze dias de pré-temporada e também treinamos nos fins de semana das corridas.

“FIZ ALGUNS TREINOS E GOSTEI MUITO, PRINCIPALMENTE DA SENSÇÃO DE VELOCIDADE E DA ADRENALINA. AÍ, COMECEI A FAZER ALGUMAS CORRIDAS, OS BONS RESULTADOS VIERAM E NÃO PAREI MAIS”

### Como você concilia sua rotina de treinos com outras responsabilidades, como a educação?

Eu realmente tenho pouco tempo livre entre um treino e outro, mas é nesse período que eu foco em tudo o que preciso fazer, como lições de casa e estudos.

### Você tem como objetivo chegar à Fórmula 1?

Sim, é algo que todo piloto tem! Porém, sei que é uma caminhada muito difícil. É uma questão que não envolve apenas talento, mas sim política e investimento. Por isso, meu objetivo é ser um piloto profissional. Amo o que faço, mas, como meu pai sempre diz, nem todo homem que ama o que faz é bem-sucedido, mas todo homem bem-sucedido amou o que fez.

### Qual a sua principal dica para quem também quer entrar no mundo do automobilismo?

Primeiramente, saiba que o automobilismo é algo bastante difícil, pois envolve muito mais do que talento e ser rápido na pista. Já está bem diferente do que era antigamente, mas, com determinação, compromisso disciplina e fé, é possível chegar lá.

### Qual é o papel de seus familiares na sua carreira?

Todos têm um papel fundamental: meus pais e minha irmã. Eu só estou aqui por causa deles. Eles estão sempre ao meu lado em qualquer lugar do mundo aonde vou, dando todo o suporte necessário para que eu possa transformar meu sonho em realidade. Só tenho a agradecer a eles! 

# ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE

UMA DAS FORMAS DE FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO É CONSUMIR UMA BOA DIVERSIDADE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

**UMA DAS MANEIRAS DE AUMENTAR A IMUNIDADE** é por meio de uma alimentação saudável. A ingestão de frutas, legumes e hortaliças, por exemplo, diminui a incidência de gripes e resfriados, devido aos minerais, vitaminas, polifenóis e toda a regulação fisiológica que é proporcionada pelos micronutrientes presentes nesses alimentos.

Vale ressaltar que ter uma boa imunidade não significa estar livre de algum contágio, seja do novo coronavírus ou de outras doenças. Porém, uma pessoa que tem o sistema imunológico fortalecido oferecerá ao seu corpo mais "armas" para combater e impedir a proliferação do vírus.

Segundo Manoela Figueiredo, sócia e nutricionista, não existem dietas ou alimentos milagrosos. A alimentação deve ser planejada, estabelecendo-se horários para cada refeição e buscando uma diversidade alimentar. Uma orientação importante é sobre o manuseio dos alimentos em casa. "É preciso tomar cuidado com as embalagens, pois elas podem ter sido contaminadas durante a manipulação. Ao chegar em casa, descarte a embalagem externa e armazene o alimento em um pote ou outro recipiente que você tenha disponível", explica a especialista.

A ingestão de líquidos é essencial para manter o sistema imunológico fortalecido. Cerca de 74% do corpo humano é composto por água. Portanto, as pessoas devem se manter hidratadas. Também dê preferência a alimentos frescos e mais saudáveis e evite produtos com excesso de sal, açúcar e conservantes, principalmente os industrializados.

CONFIRA ALGUMAS DICAS DE ALIMENTOS QUE PODEM SER INSERIDOS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

#### VEGETAIS VERDE-ESCUROS

(fibras, betacaroteno, ferro e ácido fólico)  
Espinafre, brócolis, agrião e couve

#### FRUTAS E LEGUMES ALARANJADOS

(vitaminas A e C e pigmento carotenoide)  
Mamão, cenoura e damasco

#### FRUTAS E LEGUMES AVERMELHADOS

(vitamina C, licopeno, antocianinas e ácido elágico)  
Morango, tomate, cereja e goiaba

#### ALIMENTOS ARROXEADOS

(antocianinas e resveratrol)  
Uva roxa, ameixa, mirtilo e jabuticaba

#### CASTANHA-DO-PARÁ E NOZ

(selênio, vitamina E e ômega-3)

#### IOGURTE NATURAL

(vitamina A e probióticos)

#### LINHAÇA

(ômega-3, isoflavona e fibras)

#### GENGIBRE

(vitaminas C e B6)

Veja também duas receitas para fazer em casa e que ajudam a fortalecer a imunidade. 



#### ARROZ COLORIDO

O pimentão, um dos ingredientes desta receita, é rico em vitamina C.

- 2 xícaras de chá de arroz branco cozido
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de pimentão amarelo picado
- 3 colheres de sopa de vagem
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho picado
- 2 colheres de sopa de milho verde
- 2 colheres de sopa de ervilha
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- Meio tomate
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- Meia unidade de caldo de carne

#### Preparo

Pique o cheiro verde, corte o tomate em cubos e a vagem em pedaços pequenos e reserve. Em uma panela antiaderente, aqueça o óleo e doure o alho picado e a cebola em cubos. Acrescente todos os legumes e refogue bem. Dissolva o tablete de caldo de carne em água quente e adicione ao refogado. Acrescente o arroz cozido e misture bem por cerca de cinco minutos. Sirva em seguida.



#### COOKIE DE MAÇÃ E GENGIBRE

O gengibre é rico em vitaminas C e B6, possui ação bactericida, ajuda a tratar inflamações da garganta e auxilia nas defesas do organismo.

- 150 gramas de maçã com casca ralada (1 maçã média)
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara ou adoçante forno e fogão
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 100 gramas de aveia em lâminas ou flocos
- 1 colher de sopa de castanhas picadas ou outra oleaginosa
- 1 colher de sopa de manteiga de coco ou óleo de coco

#### Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma travessa e deixe por quinze minutos para hidratar a aveia. Forre uma assadeira com papel vegetal, molde os cookies e disponha-os na assadeira. Leve ao forno pré-aquecido em 150° C. Asse de vinte a vinte e cinco minutos ou até dourar. Rende 15 cookies.



# VELEJANDO PELA CROÁCIA



A **CROÁCIA É UM DOS DESTINOS** mais procurados por turistas de todo o mundo por suas lindas praias e paisagens, espalhadas por mais de 1.700 km de costa e 1.185 ilhas que pontilham o Mar Adriático. Para conhecer toda essa beleza, o sócio Fernando Sheldon teve uma ideia brilhante: juntar um "pequeno" grupo de 150 amigos em vinte veleiros e pular de ilha em ilha e de baía em baía. O passeio memorável foi um sucesso e já deixou saudade em todos que participaram. Em uma conversa com a revista *Mais/AP*, Fernando contou alguns dos segredos da preparação dos barcos, falou sobre o roteiro e revelou que já está planejando o próximo destino.

### Por que vocês escolheram viajar para a Croácia?

Porque o país possui baías abrigadas, águas calmas e marinas bem estruturadas, além de conter um mar de ilhas, o que facilita o deslocamento entre um pedaço e outro de terra, com viagens curtas até cidades pequenas e históricas.

### Quanto tempo vocês passaram dentro dos barcos e como foi a preparação?

Passamos uma semana embarcados nos barcos alugados. Como a maioria dos participantes era da Associação Brasileira de Velejadores de Cruzeiro - ABVC, da qual sou fundador e fui o primeiro presidente, já éramos familiarizados com a vela. Isso facilitou bastante o trabalho de todos.

### Como surgiu a ideia de fazer essa viagem com tantas pessoas e barcos?

Na época, fiz uma parceria com a empresa responsável pela locação dos veleiros, que ofereceu uma condição especial para os associados da ABVC: conseguimos um desconto de 25%. Isso estimulou o grupo a fechar o pacote.

### Qual foi o roteiro da viagem?

A marina onde os barcos foram entregues fica em Zaton, próximo a Sibenik. Passamos por ilhas e vilas medievais com centros históricos das regiões de Primosten, Murter, Vodice, do Parque Nacional de Kornati e Skradin, onde fica o Parque Nacional de Krka.



### Qual é a sua melhor lembrança da viagem?

Para chegar a Skradin, navegamos durante algumas horas pelo Rio Krka, que é cercado por montanhas de pedra. O local é maravilhoso. Saímos do Mar Adriático e entramos em um rio de água doce, onde tivemos a oportunidade de comprar ostras diretamente de produtores locais para degustação com um vinho branco croata. O lugar é realmente especial.

### Como era a alimentação a bordo?

Os barcos tinham cozinha, então fazíamos as refeições normalmente, como se estivéssemos em casa.

### E como é a culinária croata?

Ela possui muita influência italiana e mediterrânea. Nos deliciamos principalmente com os frutos do mar. Além disso, o país também tem uma produção local de vinho que é excelente e que todos devem experimentar.

### E como foi a questão do idioma? É difícil se comunicar na região?

Não, pois na maioria dos locais turísticos que visitamos as pessoas falavam inglês. Isso facilitou muito a nossa viagem.

### O senhor já está planejando um novo passeio de barco?

Sim! A próxima viagem nesse formato será feita somente com um casal de amigos e nossos filhos. Vamos alugar um veleiro e passear por alguma ilha do Caribe. //

## **COMO FALAR COM O AP**

Em caso de dúvidas ou esclarecimentos, os canais do Clube estão abertos para atender você. Confira abaixo os telefones e e-mails para contato dos respectivos departamentos.

### **DEPARTAMENTO CULTURAL**

Norma-Lyds – Coordenadora Cultural  
norma.silva@clubeap.com.br  
WhatsApp: (11) 99275-7582

### **DEPARTAMENTO DE ESPORTES**

Daniel Gastaldi – Gerente de Esportes  
daniel.gastaldi@clubeap.com.br  
WhatsApp: (11) 99358-7784

### **DEPARTAMENTO SOCIAL**

Aline Cetto – Gerente Social  
Aline.cetto@clubeap.com.br  
WhatsApp: (11) 99852-4010

Eventos: (11) 96603-9618  
SPA AP: (11) 98922-7164

### **FINANCEIRO**

contasareceber@clubeap.com.br  
Tel./WhatsApp: (11) 97095-7457

### **SECRETARIA SOCIAL**

secretaria@clubeap.com.br  
Tel./WhatsApp: 97095-7457