
ESPORTES

DEPARTAMENTO
ADAPTA-SE AOS
NOVOS PADRÕES

ELEIÇÃO

CONHEÇA OS
NOVOS MEMBROS
DO CONSELHO
DELIBERATIVO

CONEXÃO AP

BLOG DO AP CONTA COM SEÇÃO PARA DIVULGAÇÃO
DE EMPREENDIMENTOS DE SÓCIOS



openbox 2



PRIMEIRO OUTLET DEDICADO A MÓVEIS E DECORAÇÃO

OUTLET COM ATÉ 80% OFF

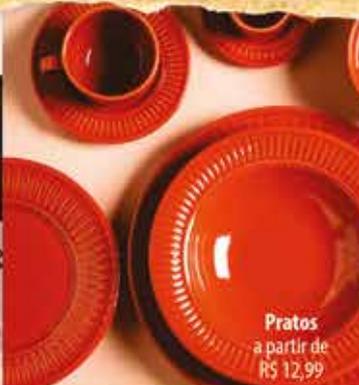
MAIS DE 4000 PRODUTOS A PRONTA ENTREGA



Cadeira Iron
a partir de R\$ 229,99



Cadeira Eiffel
R\$ 119,99 (várias cores)



Pratos
a partir de R\$ 12,99



Sofá Chesterfield
3 lugares a partir de R\$ 2.999,99



Banqueta Pistão
R\$ 269,99



Cadeira Allegra
a partir de R\$ 249,99 (várias cores)



Banqueta Iron
a partir de R\$ 199,99



Puff Lentilha
a partir de R\$ 299,99 (várias cores)



Poltrona Tord
a partir de R\$ 649,99



Cadeira Costela
R\$ 249,99



Sofá Noronha
Grafite / Bege / Chumbo (2,30m largura) R\$ 3.099,99



Sofá Versa
(Azul Marinho / Mostarda / Rosa / Terra Cota / Verde Tiffany)
2 lugares R\$ 1.499,99

Sofá Invictus
(180cm de largura)
R\$ 1.799,99



Estante Urban
R\$ 1.599,99



Mesa Eiffel
Madeira Branca
R\$ 899,99



Poltrona Costela
R\$ 1.999,99 (várias cores)



Cadeira Eames Butterfly
R\$ 449,99



Sofá Le Corbusie
Consulte preços e cores



Sofá Zap
R\$ 1.199,99 (2 lugares - várias cores)



Sofá Puma
Retrátil e Articulado (2,30m largura)
R\$ 1.199,99



Carrinho Class
R\$ 1.199,99



ideaRelax
uma marca do grupo NATUZZI



Sofá Aosta
R\$ 2.099,99 (2,50m largura)



Sofá Cama Thurman
R\$ 1.199,99



Sofá Mimo
2 lugares R\$ 1.199,99 (várias cores)



Sofá Mimo
3 lugares R\$ 1.499,99 (várias cores)



Sofá Chesterfield
2 lugares
R\$ 2.599,99



Poltrona Mimo
R\$ 899,99 (várias cores)

*Promoções válidas até durarem os estoques. Fotos meramente ilustrativas.

openbox2.outlet

openbox2

www.openbox2.com.br



Vila Leopoldina R. Baumann, 1149

Vila Leopoldina R. Baumann, 1297

Interlagos Av. Interlagos, 3655

Centro Lgo do Arouche, 06

Freguesia do Ó Av. Inajar de Souza, 51

Santana R. Voluntários da Pátria, 820

Mooca R. Natal, 571

Ricardo Jafet Av. Ricardo Jafet, 2976

Tamboré/Alphaville Av. Aruanã, 1100

Campinas Av. Benedito de Campos, 275

Barueri Av. Gupê, 10.039

Santos Av. Campos Sales, 126

Indaiatuba Av. Francisco de Paula Leite, 3661

Sorocaba Av. Dom Aguirre, 2121

REVISTA MAIS/AP

Ano 12 / Nº 136
Setembro 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**

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**

Antonio S. da Graça Modolo

Vice-presidente

Anibal Tolosa Martirani

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior

**SUMÁRIO**

- 4. Perfil do Colaborador
- 5. Memória AP
- 6. AP News
- 8. Artigo: A Cidade e os Muros
- 9. Conselho Renovado
- 10. Presidentes Eleitos
- 12. Reabertura do AP
- 14. Capa: Conexão AP
- 20. Perfil
- 22. 1º Concurso Literário do AP
- 26. Concursos Culturais ACESC
- 30. A Arte Como Antídoto On-Line
- 31. Cinco Anos do Círculo de Leitura
- 32. Brincar Adulto
- 33. Protocolos de Segurança da Massagem
- 34. Transformação no Departamento de Esportes
- 36. Produtos Oficiais do AP
- 37. Curiosidades
- 38. Papo Jovem
- 40. Paladar
- 42. Artigo: Água, Sempre Ela, Beba
- 43. Livre Expressão



DOUGLAS XAVIER,
PROFESSOR

COLABORADOR/AP

FILHO DO VIDA COM QUALIDADE

A ROTINA DO PROFESSOR DO PROGRAMA VIDA COM QUALIDADE, Douglas Xavier, 28, mudou drasticamente durante o período de fechamento do Clube. Ele passou a ministrar as aulas de maneira totalmente on-line, com as lições postadas no YouTube oficial do Clube e também no Blog do AP. O processo de preparação para o curso virtual se tornou algo completamente diferente daquilo a que Douglas já estava habituado e trouxe novos desafios para o profissional.

"Visando ao Vida com Qualidade, tive que pensar quais eram os exercícios que eu poderia passar para as alunas remotamente. Cada uma delas tem uma realidade diferente em casa", ele diz. "Tem todo um raciocínio físico, fisiológico e até emocional por trás das aulas."

Douglas explica que a gravação do vídeo em si é só uma das etapas de todo o processo das aulas. "Há um planejamento antes. Eu gasto cerca de duas horas apenas estudando quais exercícios vou prescrever", ele conta, adicionando que passa outras quatro horas na frente da câmera para gravar os vídeos da semana. "É comum eu errar alguma coisa, e também sou muito tímido. Então, às vezes, eu preciso começar tudo de novo", fala, rindo.

O profissional de educação física teve um motivo especial para zelar tanto pelas aulas on-line: sua relação com suas alunas, que é de muito carinho. "Temos uma dinâmica quase de mães e filho", Douglas explica. "As saudades que eu tenho delas é enorme", ele continua, acrescentando que as aulas em videoconferência – que tiveram início em julho – ajudaram a amenizar um pouco o sentimento. "O primeiro contato por transmissão foi muito emocionante."

Douglas iniciou sua trajetória no AP em 2008, como pegador de bolinhas do tênis. Depois de rodar muito pelo Departamento de Esportes, finalmente agarrou a oportunidade de ser o professor do Vida com Qualidade, em 2016. "A cada ano, novos desafios vão surgindo. Eu aprecio muito cada momento que vivo com minhas alunas", declara.

Quando Douglas não está lecionando no Vida com Qualidade, gosta de curtir seus momentos de lazer ao lado da esposa, Samanta, e do seu cachorro, Brad. Além disso, vai à academia para combater o stress. "Tiro sempre uma hora e meia do meu dia para me exercitar", ele conta. "Comecei aos 14 anos, treinando jiu-jitsu. Hoje em dia, fico só na musculação mesmo." //

MEMÓRIA/AP

NO DIA 8 DE AGOSTO, MAIS UMA VEZ, A DEMOCRACIA FOI PRESTIGIADA NO AP. EM 2005, QUEM PROTAGONIZOU AS ELEIÇÕES AO CONSELHO DELIBERATIVO DO CLUBE FORAM AS CHAPAS GARANTIA E VIDA NOVA. O CLIMA DE AMIZADE ENTRE OS SÓCIOS, CONTUDO, É SEMPRE UMA CONSTANTE.

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@clubead.com.br

AP/NEWS

AP NA NBA

A NBA, maior liga de basquete do mundo, criou uma maneira diferente para garantir a continuação de seu campeonato. Os jogadores, comissão técnica e funcionários de vinte e duas equipes foram confinados em uma espécie de bolha, construída no Walt Disney World Resort, nos arredores de Orlando, nos EUA. São mais de quinhentas pessoas dentro do mesmo lugar, passando por constantes e rígidos protocolos de segurança.

Para contornar a ausência dos fãs nos estádios, a liga criou a arquibancada virtual, meio pelo qual os mais apaixonados torcedores podem acompanhar seus times do coração, mesmo que a distância. São telões com mais de cinco metros que transmitem as imagens de mais de trezentos fãs ao vivo, que estão assistindo às partidas diretamente de suas casas.

Duas figuras do AP tiveram a oportunidade de usufruir da iniciativa. O professor do Departamento de Esportes Pedro Luiz Ferreira da Silva e o sócio Murilo Altobelli assistiram às partidas entre Brooklyn Nets e Portland Trail Blazers e Houston Rockets e Philadelphia 76ers, nos dias 13 e 14 de agosto, respectivamente. Murilo conta que a experiência foi única: "A torcida era muito carismática, cantaram até um 'Parabéns pra Você'. Foi muito incrível, mesmo".

A ação fez parte da parceria entre o AP e a NBA Basketball School. ✓

Murilo Altobelli





HORÁRIOS DO RESTAURANTE ALTÍSSIMO

O restaurante do AP já está de portas abertas. Confira os horários de atendimento abaixo. Vale lembrar que a lanchonete, o quiosque e a frutaria do Clube também estão funcionando, em horários reduzidos. Para mais informações, consulte o Protocolo de Reabertura do AP em nosso site.

Segunda: das 12h às 15h

Terça a domingo: das 12h às 17h e das 19h às 22h

**Os horários acima informados podem sofrer alterações após a publicação da Mais/AP, de acordo com as novas normas da Prefeitura de São Paulo.*

FEIJOADA AOS SÁBADOS

Desde a reabertura, o Restaurante Altíssimo está oferecendo sua famosa feijoada no sistema à la carte, todos os sábados, no horário de almoço.

É a primeira vez que a tradicional feijoada do Clube – anteriormente servida em estilo buffet – é oferecida dessa maneira. A mudança se dá em razão das novas normas de higiene e segurança.

O prato está disponível em duas versões: individual e para ser compartilhado. A feijoada completa é acompanhada de caldinho de feijão, torresmo, arroz branco, couve, banana à milanesa, laranja e farofa, mais bisteca e copa-lombo grelhados. Além disso, o sócio também recebe a tradicional batidinha feita com cachaça, nos sabores limão ou coco. //

SERVIÇO TAKE-AWAY

O Restaurante Altíssimo continua com seu serviço take-away, de terça-feira a domingo, das 19h às 22h. Para mais informações, ligue para 98918-9307.



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.

A CIDADE E OS MUROS

OS MUROS SE MULTIPLICAM NAS CIDADES. As residências se escondem atrás deles, na maior parte das vezes, em busca de segurança. Cada dia mais, nossas ruas são muradas e condomínios fechados são valorizados, como é possível observar em diversas regiões das cidades.

O bairro Alto de Pinheiros é, visivelmente, um exemplo de casas pretensamente protegidas atrás de muros.

Por que pretensamente? Esconder residências é, de fato, um recurso que garante maior segurança? Na minha opinião, essa não é a melhor solução, mas reconheço que é uma questão polêmica, discutida por diferentes grupos de urbanistas e especialistas em segurança.

O site G1, por exemplo, divulgou uma pesquisa realizada no Paraná pelo coronel Bondaruk, da Polícia Militar, informando que os criminosos preferem as casas muradas, pois, depois que a residência é invadida, eles se sentem mais seguros. Numa casa cercada por muros, o tempo de permanência do invasor tende a ser maior, acarretando um risco a mais para a vítima. Em contrapartida, grades, janelas transparentes e vidros trazem insegurança aos bandidos, na medida em que podem ser vistos. A mesma pesquisa informa que é muito importante que os vizinhos se conheçam, pois um dos grandes fatores que contribuem para a segurança é o sentimento de comunidade.

No mesmo sentido, um movimento de urbanistas norte-americanos informa que um importante elemento de segurança é a visão que se tem para a rua, pois ela também nos protege.

Além dos muros em residências particulares, observa-se uma tendência no mercado imobiliário de privilegiar loteamentos e condomínios fechados. Esse movimento, no Brasil, teve início na década de 1970 com o empreendimento Alphaville, implantado pela Construtora Albuquerque Takaoka, a mesma empresa que já havia executado o condomínio de edifícios Ilhas do Sul, em Alto de Pinheiros. Alphaville teve início como centro industrial e empresarial e, em seguida, os empreendedores propuseram loteamentos residenciais fechados, clube equipado com piscinas, quadras esportivas e casa noturna – Moleca –, para onde eram convidados possíveis compradores e formadores de opinião. Uma forma de morar cujo parâmetro insegurança tornou-se relevante e multiplicou-se.

No entanto, esse tipo de empreendimento foi muito contestado legalmente. A Lei Federal nº 6.766/79, que trata do parcelamento do solo urbano, considera que esse tipo de loteamento é ilegal, em decorrência do controle de entrada, apropriando-se de áreas urbanas de uso coletivo do cidadão, tais como os espaços livres de uso comum, as vias e praças, as áreas destinadas a edifícios públicos e outros equipamentos urbanos.

Essa legislação tem provocado polêmicas a ser discutidas em outro texto. 

“O muro é limite, começo, fim e continuação.
 Protege nossa vida privada. É também a prisão.”

Ignácio de Loyola Brandão

CONSELHO RENOVADO

SÓCIOS ESCOLHERAM NOVOS MEMBROS DO CONSELHO DELIBERATIVO

NO SÁBADO, 8/8, foram realizadas as Eleições Parciais para o Conselho Deliberativo. A votação elegeu sete membros para o órgão representativo dos associados. O pleito teve início às 9h, foi encerrado às 17h e contou com uma expressiva participação dos sócios, que entenderam a importância das eleições para o futuro do Clube.

Os sete candidatos mais votados irão compor o Conselho, que tem ao todo 21 integrantes, para um mandato de seis anos. Os demais candidatos são suplentes e serão convocados para o órgão de acordo com a ordem decrescente de votos, nos casos de vacância, licença ou renúncia do conselheiro titular, conforme previsto no artigo 65 do Estatuto.

Confira ao lado os resultados e os novos conselheiros do AP.

Classificação	Candidato	Votos
1º	Flavia Meirelles Lo Re	111
2º	Aryemir Mello Marcondes Junior (Ary)	108
3º	Paulo Elias Correa Dantas	85
4º	Álvaro Augusto Rocha de Carvalho	77
5º	Ciro Rubens Pereira de Aguiar	76
6º	Richard Henry Twidale	71
7º	Andrea Corvelloni	58
8º	Luiz Nabor Silva Junior	57
9º	Eduardo Cesar De Almeida	57
10º	Wellington Nogueira Santos Junior	50
11º	Frederico Guilherme Rolfsen Moda Francisco	46
12º	Luiz Fernando Neubern	46
13º	Rodolfo Negrão de Freitas	43
14º	Anselmo Cavaggione Filho	41
15º	Laercio Benetti	40
16º	Mario Unti Junior	38
17º	Georges Ghassen Sales	32
18º	Marcelo Sturlini Bisordi	32
19º	Laert de Oliveira Andrade Filho	31
20º	Henrique Signore Sadocco Filho	27
21º	Fábio Cardoso de Souza	27
22º	Fernando De Camargo Sheldon Junior	24
23º	Silvio Giannubilo Schutzer	24
24º	Luiz Cordovani Filho	15
-	Nulos	0
-	Branco	0



PRESIDENTES ELEITOS

CERIMÔNIA ELEGE PRESIDENTES E OUTROS CARGOS DA
DIRETORIA EXECUTIVA E DO CONSELHO DELIBERATIVO DO AP





NO DIA 19 DE AGOSTO, às 19h30, o Conselho Deliberativo renovado do AP elegeu o presidente, o 1º vice-presidente e o 2º vice-presidente da Diretoria Executiva e o presidente, o vice-presidente, o 1º secretário e o 2º secretário do Conselho Deliberativo. Foram também eleitos os cargos do Conselho Fiscal e da Comissão de Admissão, todos eles escolhidos por unanimidade.

A Diretoria Executiva é quem administra o Clube de maneira geral e executa e faz observar o Estatuto do AP, seus Regimentos Internos, as deliberações das Assembleias Gerais e as do Conselho Deliberativo. É dela a responsabilidade de organizar as contas, o balanço e demais documentos referentes às receitas e despesas anuais do Clube, além de propor ao Conselho Deliberativo modificações ou reformas no Estatuto e medidas de caráter financeiro.

Já o Conselho Deliberativo é o órgão pelo qual se manifestam, coletivamente, os associados. É sua responsabilidade julgar as contas do AP. Assim, é ele quem aprova os orçamentos e as contas anuais do Clube, além de deliberar sobre o relatório da diretoria e o balanço geral e a demonstração das contas de receitas e despesas do AP. O Conselho Deliberativo ainda autoriza os gastos relativos às obras, mediante exposição à diretoria.

A reunião também marcou a cerimônia de posse dos sete novos conselheiros do Clube. Os sócios cujo mandato de conselheiro foi encerrado receberam uma homenagem de todos os presentes pelos serviços prestados ao AP. 

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Antonio S. da Graça Modolo

Vice-presidente: Anibal Tolosa Martirani

1º Secretária: Lilian Cristina Santos V. Camara

2º Secretário: Aryemir Mello Marcondes Junior

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Fábio Candalaft

1º Vice-presidente: Marcelo José Silva Pujol

2ª Vice-presidente/Diretora Financeira:
Maria Cecilia de Cenço Carvalho

RECOMEÇOS

AP REINVENTA-SE PÓS-REABERTURA



FOTOS: CLUBE AP

APÓS O PERÍODO DE FECHAMENTO DO CLUBE para limitar a propagação do novo coronavírus, os sócios encontraram um AP totalmente repaginado, com novos protocolos de segurança e higiene. O uso de máscaras, por exemplo, se tornou obrigatório a partir da catraca. Existem regulamentações para cada uma das atividades permitidas, além de recomendações para que todos pratiquem o distanciamento social. As medidas foram bem-vistas pelos associados, que relataram ter sentido falta do dia a dia no AP.

O sócio Edric Rabelo Brianezi, por exemplo, é categórico em dizer que sente muitas saudades dos jogos de vôlei de quadra, atividade que ainda não foi liberada pela Prefeitura de São Paulo. Ele elogia, porém, as alternativas que o Clube criou para o dia a dia dos sócios, como a transformação do campo de futebol em uma pista de cooper e a possibilidade de utilizar as bicicletas aeróbicas da academia na Praça do Redondo. "A programação do Clube foi exemplar", ele comenta.

Já a sócia Valeria Vicente de Azevedo diz ter sentido falta do contato com os amigos do AP. "Eu já vim para cá no dia em que o Clube abriu, de tantas saudades", fala, rindo. Ela considera que a reabertura gradual está sendo

implementada de maneira correta. "As pessoas estão seguindo as recomendações", observa. "Ontem, eu almocei aqui no Clube e hoje já vim mais uma vez", ela conta.

Todos os protocolos de higiene e segurança estão disponíveis em nosso site, no e-book *Reabertura do AP* e são constantemente atualizados, de acordo com as recomendações dos órgãos competentes. Para Edric, ter conhecimento de tudo isso é fundamental. "Eu me sinto seguro aqui dentro", declara o sócio. E, no final, é isso que importa: saber que cada associado se sente protegido dentro de sua segunda casa. 



CONECTANDO O AP



BLOG DO AP CONTA COM ESPAÇO PARA DIVULGAÇÃO DE EMPREENDIMENTOS DOS SÓCIOS

DESDE MAIO, O BLOG DO AP vem oferecendo um espaço exclusivo para os sócios divulgarem suas empresas e seus negócios, com descontos exclusivos aos associados do Clube: o Conexão AP.

O intuito da ação é criar um espaço onde os sócios possam interagir e oferecer produtos e serviços para a comunidade do AP, com condições especiais para o corpo de associados.

A seção é uma das mais visitadas do Blog, ultrapassando a marca de duas mil visualizações únicas desde a sua implantação. Mais de vinte empresas já anunciaram seus produtos e serviços no espaço – que vão de roupas e joias até alimentos e bebidas, além de serviços para o seu carro, descontos em cursos e muito mais.

Por enquanto, quem aproveitou o espaço para divulgar sua empresa teve experiências positivas, como conta o sócio Marcelo Luiz Albino, dono da Openbox2, empresa de móveis e decoração: "A participação trouxe bons resultados. Conquistamos novos clientes, que conheceram nossas lojas físicas e nosso e-commerce".

Marcelo diz que pretende incluir a Openbox2 no Conexão AP mais vezes. "A ideia foi muito inovadora e propicia aos associados um benefício real de descontos", finaliza.

Para incluir sua empresa ou negócio no Conexão AP, entre em contato com o Departamento Social pelo e-mail aline.cetto@clubeap.com.br.

Em setembro, os descontos ficarão disponíveis aos sócios por todo o mês. Confira a seguir, e também no Blog do AP, todas as oportunidades especiais para associados.

ALLEZ

ROUPAS MULTIMARCAS • SÓCIA: ALESSANDRA PIOVESAN

ALLEZ

Endereço: Rua das Tabocas,
58 - Vila Madalena

Site: www.lojaallez.com.br

Facebook: lojaallez

Instagram: @lojaallez

Telefone: (11) 30312852

WhatsApp: (11) 94127-0106

30% de desconto em toda loja.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número de título.

A Allez é uma loja de roupas multimarcas supercharmosa e já querida das sócias do AP. Aproveitem a promoção da loja, está imperdível! Somente para sócios do Clube AP. Promoção válida no mês de setembro, uma compra por pessoa. Atendimento presencial e ainda é possível pedir pelo Instagram uma malinha com as peças que mais gostar e receber em casa.

CAPISCE

ALIMENTAÇÃO • SÓCIO: ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO

Capisce?

Site: www.capisce.com.br

Instagram: @capisce_em_casa

WhatsApp: (11) 4801-6716

Nas compras acima de R\$ 300, ganhe um kit de gnocchi rústico de abóbora + molho calabresa. Cupom de desconto CLUBEAP4.

A Capisce produz massas artesanais utilizando tecnologia, sem abandonar o compromisso e a qualidade do produto artesanal. A experiência e os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos tornaram a Capisce apta a atender empresas e se tornar parceira de alguns renomados chefs de cozinha. Além disso, o estabelecimento também atende o consumidor final. Todos os produtos são pré-cozidos e congelados individualmente para oferecer qualidade, praticidade, segurança e desperdício zero.

CUIDARE

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIO: LUIZ NABOR SILVA JUNIOR



Instagram: @CuidareHigienopolis

Facebook: CuidareHigienopolis

Site: www.cuidare.com.br

Celular e WhatsApp (Nabor):
(11) 99191-5210

Telefone: (11) 4102-4021

E-mail: luiznaborluna@gmail.com

Primeiro dia de plantão gratuito em serviços a partir de 15 dias. Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número de título.

A Cuidare - Higienópolis é uma empresa de cuidados de pessoas. Possuímos uma equipe de cuidadores composta por profissionais com formação técnica ou auxiliar de enfermagem, aptos para cuidar de pacientes com as mais variadas necessidades, em todos os graus de dependência. Prestamos atendimento para a pessoa assistida onde ela estiver: na sua própria residência ou em hospitais.

GRAXA

ALIMENTAÇÃO • SÓCIO: PAULO HENRIQUE S. GOMES



Faça um pedido e ganhe uma cerveja YellowHops ou um Cromossomo (entrada irada) ou um Dedo de Gorila (charuto de Nutella com pingos de chocolate). Para usufruir do benefício, escreva "Socio AP" no campo de observação iFood e qual será o brinde escolhido.

Facebook: graxadiscos

Instagram: @graxappizzas

iFood: Graxa Pizzas Perdizes

Rappi: Graxa Pizzas Perdizes

WhatsApp: (11) 96566-3897

Massa fininha, feita com farinha italiana Caputto tipo 00, fermentação natural. Molho feito com tomate pelatti italiano e ingredientes de primeira. Localizada na Rua Aimberê, 705, Perdizes, atende das 18h às 22h30.

HELÔ DOCES

ALIMENTÍCIO/DOCES • SÓCIA: HELOÍSA MONTEIRO DA SILVA



20% de desconto nas compras efetuadas no site, com o cupom ALTODEPINHEIROS.

Site: www.helodoces.com.br

WhatsApp: (11) 98149-3255

Telefone: (11) 3814-4854

Marca estabelecida desde 1988, a receita do brownie "da caixinha azul" foi criada há 30 anos pela Helô. Tudo é feito no dia e com muito amor. Está presente nas prateleiras dos melhores supermercados e nas mesas de restaurantes de prestígio em diversas cidades do país. Conheça também os bolos e as tortas. Receitas tradicionais, exclusivas e elaboradas com ingredientes de primeira linha, de forma artesanal.

IMUNOVITA VACINAS

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIA: PRISCILA CATHERINO



10% de desconto nas vacinas.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número de título.

Instagram: @imunovitavacinassp

Facebook: ImunovitaVacinas

Site: www.imunovita.com.br

WhatsApp: (11) 95665-9626

Telefone: (11) 3813-7070

A Imunovita é uma clínica de vacinação com atendimento diferenciado para bebês, crianças, adultos e idosos localizada em Pinheiros. Conta com profissionais experientes e treinados com os mais recentes procedimentos de segurança e bem-estar. Além disso, a Imunovita trabalha apenas com os melhores e mais renomados fabricantes mundiais de vacinas. Atende também em domicílio.

NEW CLEAN

LIMPEZA • SÓCIO: EDNEI PEYRES NEVES



Facebook: newclean

WhatsApp (Cássia): (11) 96284-8169

E-mail: cassia.marinho@newcleandistribuidora.com.br

WhatsApp (Junior): (11) 98226-0574

E-mail: edilson.junior@newcleandistribuidora.com.br

- **Mega Sept Herbal ou Floral 5 kg (Desinfetante de Superfícies) de R\$ 22,90 por R\$ 19,00**
- **Álcool Hidratado 70 5 kg (Desinfetante de Superfícies) de R\$ 50,40 por R\$ 42,00**
- **Clean Sanitin Veg 1,3 kg (Desinfetante Clorado para Hortifrutícolas) de R\$ 28,25 por R\$ 23,54**
- **Plus Brasept 5 kg (Sabonete para as mãos bactericida) de R\$ 44,00 por R\$ 37,00**
- **Kits de R\$ 145,45 por R\$ 121,54** **Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número de título.**

A NewClean atua de forma especializada nos segmentos hospitalar, industrial e no mercado institucional. Trabalhamos com produtos de alto rendimento e biodegradáveis. Nosso trabalho se baseia nos três pilares que consolidam o mercado de higienização profissional: custos competitivos diretos, produtos concentrados com dosagem controlada e baixos custos de utilização.

Nosso foco é atuar diretamente na operação, fornecendo mais do que produtos, e, sim, soluções de aplicação e capacitação, além de manter uma presença constante e próxima com nossos clientes. Este é o diferencial da NewClean: atender os nossos parceiros com intensidade e satisfação.

PINK LASH

BEM-ESTAR • SÓCIA: SILVIA REGINA MARTINS



50% de desconto na primeira extensão na Pink Lash - Vila Madalena.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número de título.

Site: www.pinklash.com.br **Instagram:** @pinklash_ **WhatsApp:** (11) 94048-7810

O método Pink Lash é direcionado a todas as mulheres que buscam embelezar o olhar e ter maior praticidade, sem abrir mão da saúde dos fios naturais. Os fios sintéticos são colados individualmente em cada cílio natural, preservando, alinhando e hidratando os fios naturais. As nossas *lash artists* realizam consultas minuciosas com cada cliente para ajudar a determinar comprimento, curvatura e forma que melhor se adequam aos olhos da cliente, tendo em consideração a sua preferência de estilo e a saúde atual dos seus cílios naturais. Atendimento com alto padrão de higiene.

PRETORIAN

EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS • SÓCIO: RICHARD TWIDALE



25% em todos os produtos do site, com o cupom PRETORIANAP.

Site: www.pretorian.com

A Pretorian é uma loja especializada no desenvolvimento e na venda de equipamentos esportivos de alta performance, suplementação e acessórios.

ST. MARCHE

SUPERMERCADO • SÓCIO: VICTOR NASCIMENTO LEAL JR.



Site: www.marche.com.br

Instagram: @stmarche

Facebook: stmarcheoficial

10% de desconto na primeira compra na loja St Marche – unidade Villa-Lobos + 1 ecobag. Apresente no caixa do St Marche a tag que foi encartada na revista do AP de setembro para obter o desconto. Válido dentro do mês de setembro de 2020.

O St Marche é uma rede de supermercados de bairro com 19 lojas na capital e na Grande São Paulo. A marca nasceu com o propósito de oferecer produtos de alta qualidade, associados a um atendimento diferenciado, resultando numa nova experiência de compras para os consumidores. Confira os benefícios exclusivos para os associados do AP na inauguração da 20ª loja, dentro do Shopping Villa-Lobos.

VAMOS COSTURAR?

CURSOS DE COSTURA • SÓCIA: NATHÁLIA MICHELIN NEUBERN



20% de desconto em todos os cursos on-line, com o cupom CLUBEAP20.

Site: www.vamoscosturar.com.br

Instagram: @vamoscosturar

YouTube: vamoscosturar

O ateliê Vamos Costurar? oferece aulas, dicas e tutoriais de costura on-line.

YELLOWHOPS

BEBIDAS • SÓCIO: MAURO TURZI



Desconto de 17% no pack com 12 latas de 355 ml, por R\$ 39,00, e de 12% no pack com 6 long necks, por R\$ 24,60.

Sem taxa de entrega para compras acima de R\$ 200,00.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número de título.

Site: www.yellowhops.com.br

Facebook: yellowhops

Instagram: @yellowhopsocial

Twitter: @Yellowhops

WhatsApp: (11) 99104-9776
com Mauro Turzi

E-mail: mauroturzi@uol.com.br

YellowHops é uma cerveja puro malte, inspirada na lei da pureza. Sua fórmula contém apenas água, lúpulo e malte. Sem conservantes ou aditivos. São 28 dias de fermentação, que garantem uma cerveja equilibrada, saborosa e refrescante. Experimente a *drinkability experience*.

ROCK'N'ROLL NAS HORAS LIVRES



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

APESAR DO BACKGROUND EM ENGENHARIA, o sócio Mauro Rabello, 59, atua como Chief Operating Officer (COO) da divisão nacional da Dentsu, uma das maiores agências de publicidade do mundo, com sede em Tóquio, no Japão. O executivo, que tem quase 30 anos de experiência no mercado, nutre uma paixão: a música. Ele, inclusive, formou uma banda com alguns colegas da Dentsu, na qual é guitarrista. Em um bate-papo com a *Mais/AP*, Mauro falou sobre seu curto passado de engenheiro, os aprendizados ao trabalhar diretamente com o Japão e sua relação com a música.

Como você começou a trabalhar em uma empresa de comunicação?

Na verdade, sou engenheiro, formado na Escola Politécnica da Universidade de São Paulo. Mas quando comecei o meu primeiro estágio em engenharia, fiquei um pouco frustrado. Eu tinha muitos conhecidos que trabalhavam na área de comunicação e fiquei com essa insatisfação de como seria minha vida e meu dia a dia nessa profissão. Então, um grande amigo arranjou um estágio em uma agência de propaganda para mim.

Eu me encantei tanto com o negócio que acabei indo estudar comunicação na ESPM. Então, sou engenheiro e publicitário ao mesmo tempo. Somos raros, mas é possível encontrar alguns.

O background em engenharia ajuda na sua profissão atual?

Desde o início, esse aprendizado fez uma diferença bastante positiva em minha carreira. Pode parecer que não, mas a engenharia e a comunicação se aproximam muito. Mais recentemente, quando a parte de tecnologia atropelou a área de comunicação, meu passado de engenheiro foi um grande diferencial. Meu background ajuda muito a entender esse momento da comunicação apoiado a dados e ao digital. O conhecimento profundo do consumidor, das linguagens e dos meios de comunicação sempre tiveram uma relação muito grande desde a sofisti-

cação técnica da mídia. Nos últimos anos, isso se acentuou de maneira dramática: conhecer com quem você está falando e encontrar as melhores maneiras de falar com ele se tornou essencial. Como eu tinha um entendimento acima da média da área de tecnologia e programação, foi mais fácil compreender e atuar nessa transformação. O conhecimento superlativo do mercado de tecnologia que a engenharia proporciona me ajuda muito a decifrar e encontrar formas de falar com o consumidor.

Como é o dia a dia em uma empresa japonesa?

Nós temos um dia a dia bastante intenso com o país, que é muito importante no nosso jeito de trabalhar. A gente brinca na agência, dizendo que o Japão é uma ilha em vários sentidos: geográfico, cultural e idiomático. Sem contar o fuso horário, que também é outro problema, especialmente quando temos que viajar. São trinta horas de viagem, você chega com o fuso todo trocado e, quando começa a se adaptar, já está na hora de voltar.

Os costumes brasileiros e japoneses são realmente muito diferentes?

São várias as diferenças, mas existem duas que são as principais. Primeiramente, o japonês aprende muito a ouvir as pessoas. Nossas reuniões por aqui costumam ser muito desorganizadas – um fala por cima do outro, etc. No Japão, eles têm todo um protocolo para isso. Pri-

“Se todo mundo entendesse um pouquinho de música, o mundo seria outro.”

meiro, uma pessoa fala, expõe a sua ideia e, em seguida, há um silêncio para que quem recebeu aquela mensagem processe o que acabou de ouvir. Só depois é que ela responde. Outra diferença é que os japoneses são muito voltados para os dados. Eles não são muito de dizer “eu acho”. Se você for procurar, não tem nem tradução para esse termo na língua deles. Ou você sabe alguma coisa, a partir das informações que tem, ou não sabe.

Você e outros colaboradores da Dentsu tocam em uma banda. Qual é o nome dela e qual o gênero musical?

Se chama Cannoli S.A., pois todos temos descendência italiana. Tocamos rock clássico, dos anos 70 e 80, como Rolling Stones, Dire Straits, The Who, Beatles, etc. Somos cinco integrantes, e eu sou um dos guitarristas.

Conte sobre a formação da banda.

Na Dentsu, temos uma reunião regional uma vez por ano. Em um desses encontros, no Peru, a CEO da América Latina na época promoveu um show de talentos. Aí, nos juntamos de maneira improvisada. Isso acabou se esticando e hoje em dia a Cannoli S.A. virou essa banda que se encontra regularmente.

Quem são os outros integrantes da banda?

Mario Zorzella, baixista, Mario D’Andrea, vocalista, Marcello Feltrin, guitarrista, e Caio Bellim, baterista.

Onde vocês costumam se apresentar?

Participamos de meia dúzia de exposições por ano, em bares e casas

de show de São Paulo. Também já tocamos internacionalmente, em outras reuniões regionais da Dentsu, em Cancun e em Miami.

Como conciliar os compromissos profissionais com o hobby musical?

Esse é o nosso maior problema, pois gostaríamos de tocar mais. Geralmente, a gente ensaia uma vez por semana, durante a hora do almoço, em um estúdio perto da agência. Uma vez a cada três ou quatro meses, marcamos um evento para tocar, juntar os amigos e nos divertir. Muita gente do AP, inclusive, já foi nos ver.

Vocês têm conseguido se reunir durante a pandemia?

Tivemos que dar uma paradinha. Tenho muitas saudades de tocar com eles. Mas enquanto estive em casa, consegui estudar o instrumento um pouco mais. Meu professor, inclusive, diz que está vendo uma evolução bastante grande no meu jeito de tocar. Essa hora de dedicação, que eu não conseguia ter no dia a dia, acabei encontrando nas poucas horas vagas durante a pandemia. Ainda mais que meu escritório fica dentro do meu estúdio, aqui em casa. Então, fico olhando para minha guitarra o dia inteiro e, entre um intervalo e outro, acabamos dando uma conversada.

Pessoalmente, como foi sua entrada no universo musical?

Minha família é toda de músicos. Meu pai cantava muito bem e meu avô era muito bom no violão. Então, desde pequeno, eu não me lembro de uma reunião em casa em que a música não estivesse presente. Comecei a tocar violão aos 10 anos, e aos 14 já tinha minha primeira

bandinha de rock com os amigos da escola. Não parei desde então.

O que a música significa para você?

É uma terapia. Quando você reúne quatro, cinco pessoas para tocar, ou entra para valer naquele processo ou ele será ruim. Durante aquelas horas em que está tocando, você tem que deixar tudo o que está acontecendo em sua vida do lado de fora e mergulhar na música. É o momento de limpar sua cabeça e dirigir o foco para aquilo que está fazendo. Faz um bem danado. Se todo mundo entendesse um pouquinho de música, o mundo seria outro.

Quais são suas grandes influências musicais?

Eu gosto muito dos guitarristas Jimmy Page, Jimi Hendrix, B.B. King e Eric Clapton. Quando estou sozinho, estudando ou tocando, gosto muito de blues.

O que você mais gosta de fazer no AP?

Eu sou da turma do tênis. É meu principal lazer. Os fins de semana no Clube, para mim, são sagrados.

Você já esteve no Clube após a reabertura?

Fui ao AP no dia em que ele reabriu. E o Clube está exemplar na questão dos protocolos de higiene e segurança em relação ao vírus. O esquema está bem bacana. Deu para ver que esse assunto foi levado muito a sério. Foi possível dar uma segurança física e emocional aos associados. Todos estão de parabéns. A preparação foi exemplar. 

1º CONCURSO LITERÁRIO DO AP

CONHEÇA OS TEXTOS VENCEDORES

DURANTE O PRIMEIRO SEMESTRE, o Departamento Cultural do AP promoveu o 1º Concurso Literário do AP, que premiou os melhores contos escritos pelos sócios.

Uma das premiações aos vencedores era a divulgação dos textos nas revistas do Clube, entre maio e julho. Porém, a paralisação da publicação impediu que isso fosse concretizado.

Agora, com o retorno da *Mais/AP*, apresentamos os textos que conquistaram o 2º lugar e as duas menções honrosas da competição.

O texto campeão, *O Ipê Despedaçado*, da sócia Vanessa Kopersz Ming, foi publicado na edição de abril.



2º LUGAR

AZUIS DEMAIS

Iles de A. Abrahmsohn



FOTO: CLUBE AP

O criminoso subiu as escadas já com a chave no bolso. Tinha recebido a chave pelo correio com instruções detalhadas. O dinheiro, só depois de feito o serviço. Alguém importante tinha que se livrar daquela mulher incômoda. Escolheu uma noite fria, garoenta, de calçadas vazias. Usava capa de chuva e um boné preto encobrindo o rosto. Na mão, um saco de lona.

No hall do segundo andar, antes de rodar a chave na fechadura, olhou de novo em torno. Ninguém. Ouviu um sussurro vindo do outro lado da porta: "Edgar, meu bem, não faz barulho... Cuidado. A vizinha ainda está acordada".

Empurrou suavemente a porta e descarregou dois tiros no peito da mulher. Ela caiu para trás, com um baque surdo. O assassino fechou a porta. Silêncio... Olhou para a vítima. Loira, por volta de 45 anos, bem cuidada, quase bonita. Apenas uma mancha de sangue no penhoar azul. Abaixou-se para verificar se ela tinha parado de respirar e deu de cara com os olhos da mulher. Imensos, arregalados e azuis. De um azul escuro como ele nunca vira antes. Pareciam pintados, como nas estampas de santas dos calendários. Ia virá-la para enfiar no saco de lona quando ouviu a porta do apartamento vizinho se abrir e baterem na porta. Escutou a voz nervosa da vizinha: "Marilda, tá tudo bem?"

Escapou pela porta dos fundos, deixando o cadáver ali mesmo. Melhor do que arriscar ser visto. Não sabia se iria receber a grana sem ter dado sumiço no cadáver. Logo depois, já dirigia o carro pelas ruas desertas. Não conseguia esquecer os olhos azuis da tal Marilda.

Entrou finalmente no túnel Lagoa-Barra. Metade das luzes, apagada. Praguejou. Teve medo de ser assaltado. Olhava para os lados, nervoso. *A malandragem se esconde nas sombras.* Foi quando começou a ver as luzes azuladas nas laterais. Enfim, estão pondo iluminação decente no túnel. As luzes iam ficando cada vez mais azuis. Mas não eram luzes. Eram olhos azuis. Enormes e brilhantes olhos azuis, eram os olhos da Marilda. *Estou alucinando,* pensou. Fixou o olhar à frente e tentou prestar mais atenção. *Daqui a pouco acaba o túnel.* Piscou com força para afastar a visão perturbadora, mas os olhos luminosos o perseguiram, assustadores. De repente, enxergou o fim do túnel. Acelerou. Ao bater no caminhão só escutou o estrondo. Antes de apagar de vez, ainda viu aqueles olhos azuis. Tão azuis.... Azuis demais.

MENÇÃO HONROSA O PÔR DO SOL

Isabela Sartori Pacheco Silva



FOTO: CLUBE AP

Estavam eles dois sentados. Ele, Carlos, e ela, Dora, na Praça Pôr do Sol esperando o céu ficar amarelo, vermelho e, depois, escuro. Os dois não se olhavam, quase não se encostavam, pareciam quase estranhos, não era o caso. O maior clima entre os dois por uma simples coisinha. Na cabeça de cada um, vinham os mais loucos dos pensamentos, mas um deles era comum: "Por que eu (não) disse isso?"

Carlos e Dora se conheceram na escola. Carlos era da sala de Lia, prima de Léa, amiga de Dora. Eles conviviam bastante por conta das duas meninas, se davam muito bem. Um dia era uma conversa, no outro um novo assunto. Uma risada aqui, uma piada ali. Um comentário singelo no corredor, uma troca de olhares discreta, uma coisa levou à outra e...

Beijaram-se na festa do Paulo. E de novo na festa do colégio, e mais uma vez na festa junina. Foram pegos pela faxineira na sala de aula e no banheiro unissex. Saíram no fim de semana. Num piscar de olhos, estavam tão acostumados com a companhia um do outro que eram quase uma extensão de si mesmos.

Até esse fatídico dia. Foram ver o pôr do sol juntos depois de saírem para um *late lunch*, até que ali, juntinhos, Dora disse que o amava. As três palavras ecoavam na cabeça de Carlos. Ele sabia, tinha quase certeza de que gostava de Dora, gostava bastante. Mas era Amor? O Amor, mesmo, com letra maiúscula. Parecia cedo demais, mas sentia que precisava dizer alguma coisa. Mas não falou nada. Não queria falar nada, queria que não tivesse acontecido. Deixa quieto, vai que some. Tudo agora tinha mudado entre eles, e não havia nada que Carlos pudesse fazer (ou ter dito). Logo foram saindo do abraço, as mãos não se tocavam mais. Ficaram mais um pouco assim, afinal, o pôr do sol ainda não tinha acabado.

Pouco tempo depois, o sol, já vermelho, marcava um fim. Tudo ficou escuro, olharam-se, desviaram, levantaram-se juntos, se despediram, combinando de conversar mais tarde. E eles conversaram até a madrugada, se viram no dia seguinte na escola, e no dia depois. Riram da mesma piada sem graça e trocavam olhares furtivos no corredor. Tudo parecia normal, mas aquele algo a mais pesava no ar. Porque agora Dora amava Carlos. Que amava...?



MENÇÃO HONROSA UMA TAÇA DE CRISTAL

Suzana da Cunha



FOTO: CLUBE AP

Não sou desse tempo de hoje, banal, sem brilho e magia, onde até panela com comida se coloca na mesa nas refeições, quando não se come com o prato no colo vendo televisão. Fui idealizada por um designer famoso, que me criou em puro cristal, com um pé ricamente trabalhado e lindíssimos desenhos esculpidos com arte e maestria. Ele me imaginou servindo vinhos de castas especiais em brindes nos salões suntuosos. Ou na alcova da mulher amada, acompanhando paixão e fantasia.

Frequentei as melhores mesas, os mais disputados restaurantes, as mais exóticas comemorações.

Minha degradação começou quando fomos levadas para cruzeiros marítimos, depois postas em leilão e, no final, arrematadas quando já não éramos mais doze. Parece que só tenho valor agregada às outras onze taças.

E o desleixo de alguns serviços foi acabando conosco, só eu restei. Dessa maneira, passei para "o uso doméstico", vejam só. E esta mulher, que herdou o outrora belíssimo jogo de cristais do qual eu fazia parte, é muito tosca e me utiliza como um copo comum, de vidro barato, onde serve Coca-Cola ou outro refrigerante horroroso e dá para seu filho, um moleque sem nenhuma educação.

Ela não entende nada de refinamento nem de elegância, não sabe dar valor a uma obra de arte num material tão precioso como o cristal.

Não pude suportar mais tanta ignorância. Tanto fiz que acabei caindo no chão. Antes destrozada e aos pedaços, do que servindo bebidas bregas em mesas sem nenhuma classe ou elegância. //



FOTO: FREEPIK



MARATONA CULTURAL ACESC

ASSOCIAÇÃO PROMOVE MOSTRAS E
CONCURSOS PARA ASSOCIADOS

A ASSOCIAÇÃO DE CLUBES ESPORTIVOS E SÓCIO-CULTURAIS de São Paulo (ACESC) irá promover até novembro diversos festivais, mostras e concursos culturais para todos os associados dos clubes pertencentes à organização.

Em setembro, serão três opções para os sócios do AP mostrarem seus talentos artísticos: o The Voice ACESC Júnior, a Mostra ACESC de Coral e a Mostra ACESC de Artes Plásticas. Confira mais informações sobre cada uma delas a seguir.

Até o fim do ano, serão realizados ainda a Mostra ACESC de Dança, a Mostra ACESC de Fotografia e o Festival ACESC de Teatro. Fique ligado no Blog do AP e na revista *Mais/AP* para saber das novidades sobre esses concursos.



FOTO: DIVULGAÇÃO ACESC

Mostra ACESC de Coral On-line

Sábado, 17/10, às 21h • Inscrições até 18/9

O festival será apresentado no YouTube oficial e nas redes sociais da ACESC, no sábado 17/10, a partir das 21h. A mostra será composta por uma música de cada coral (que pode ser mosaico ou uma gravação produzida antes da quarentena) e uma música em mosaico do Coral ACESC, que será editada pela associação e terá a participação dos coralistas que enviarem seus vídeos. Para melhor organização da mostra, as inscrições devem conter os seguintes itens:

- Uma ficha de inscrição, que está disponível no site da ACESC.
- Um vídeo, que representará o coral, em formato mp4 ou mov, na resolução 1.080 p.
- Vídeos individuais dos(as) coralistas cantando a música do Coral ACESC, também em formato mp4 ou mov, na resolução 1.080 p. Este vídeo deve ser gravado na posição horizontal.

Quem quiser participar deverá enviar sua inscrição com os itens descritos acima para o e-mail acesc@acesc.com.br



The Voice ACESC Júnior

1º a 10/10 • Inscrições até 18/9

A competição de canto será realizada pelo Instagram da ACESC (@acescsp). Quem quiser participar deve enviar um e-mail para acesc@acesc.org.br até 18/9, informando seu nome, clube de que é associado, modalidade escolhida para concorrer (Masculino, Feminino ou Banda com Vocal) e seu perfil no Instagram.

A produção dos vídeos que farão parte da competição será realizada no dia 27/9, no Esporte Clube Sírio. Os ensaios e gravações começarão às 13h e terminarão às 18h.

Todas as obras serão disponibilizadas no Instagram da ACESC, na quinta-feira 1º/10. A premiação levará em conta o maior número de curtidas até a meia-noite do sábado 10/10. A classificação final será divulgada no site e nas redes sociais da associação no domingo 11/10.

Os três primeiros colocados de cada categoria receberão um livro relacionado ao tema. 

Para mais informações sobre cada um dos eventos,
confira o Blog do AP e o site da ACESC (www.acesc.org.br).

A ARTE COMO ANTÍDOTO ON-LINE

AULAS SÃO MINISTRADAS PELA PLATAFORMA ZOOM

DEVIDO ÀS NORMAS DE ISOLAMENTO SOCIAL, o curso do Departamento Cultural, A Arte Como Antídoto, teve que se adaptar. Assim, a professora Elisabeth Leone, que é pesquisadora, curadora de artes e especialista em História da Arte pela Faculdade Armando Álvares Penteado (FAAP), e seus alunos estão se encontrando semanalmente para discutir a história da imagem e da arte pela plataforma Zoom.

Elisabeth conta que a transição para as aulas on-line não foi das mais fáceis. "Pedi ajuda a uma amiga e, juntas, treinamos como lidar com o Zoom e dar aulas com textos, imagens e vídeos", ela relata, dizendo que se adaptou em pouco tempo. Para a professora, o mais difícil é não poder olhar os rostos das pessoas com as quais está falando. "Por vezes, abro o microfone e coloco os participantes na tela para olhar e me alimentar da plateia", declara.

Para os participantes, o A Arte Como Antídoto tem sido um fiel aliado na hora de combater o tédio do isolamento social. Elisabeth diz que a escapatória para tudo isso é, justamente, a arte. "É preciso dançar, cantar, recitar, jogar, criar imagens e dar vida a elas", finaliza.

Os encontros são realizados todas as segundas-feiras, das 17h30 às 19h. Para se inscrever e obter mais informações, entre em contato com o Departamento Cultural. 



A ARTE COMO ANTÍDOTO ON-LINE

Às segundas-feiras, das 17h30 às 19h
Plataforma Zoom

Mensalidade: R\$ 113,40

Inscrições: Departamento Cultural

BODAS DE MADEIRA

CÍRCULO DE LEITURA COMEMORA CINCO ANOS DE EXISTÊNCIA

EM 2020, O AP CELEBRA OS CINCO ANOS DO CÍRCULO DE LEITURA. A oficina, gratuita para todos os associados, ocorre mensalmente e tem como propósito ler e discutir uma obra da literatura mundial a cada reunião. O grupo é um dos mais frequentados de todo o Clube. Desde sua inauguração, mais de seiscentos sócios já participaram dos encontros.

O Círculo de Leitura teve início em 20 de agosto de 2015, sob a mediação da sócia e ex-diretora cultural Suzana da Cunha Lima. Ela conta que tomou a iniciativa de criar o grupo justamente para promover o hábito da leitura dentro do Clube, e que a aceitação por parte dos sócios foi imediata. Em março de 2016, porém, a mediação passou a ser feita por Vivian Schlesinger, poeta e tradutora, que ministra oficinas de escrita e faz a curadoria de feiras literárias com autores brasileiros e internacionais.

Vivian relata que a transição foi a mais tranquila possível, muito em razão dos integrantes do encontro. "O grupo é bárbaro. Eles são cultos, interessadíssimos e muito participativos", ela diz. Desde sua primeira mediação no AP, a poeta introduziu algumas práticas que permeiam até hoje, como a apresentação de slides que abordam também aspectos culturais, históricos, geográficos e de estilo da obra e do autor. Para Vivian, isso fez com que os próprios participantes se tornassem leitores mais críticos. "Hoje, eles conseguem buscar e discutir as qualidades dos livros com muito mais propriedade", afirma. "Os sócios trazem observações muito pertinentes às discussões."

O processo de escolha dos livros de Vivian é bastante detalhado. Durante todo o ano, ela acompanha jornais literários de todo o mundo, além de resenhas de obras antigas e premiações. A partir daí, escolhe alguns para a própria leitura. "Costumo ler de dois a três livros por semana", ela conta (vale dizer que Vivian também é jurada de concursos literários, como o Jabuti, é colunista do jornal *Rascunho* e da revista da OAB e ainda trabalha com três outros grupos de leitura e debate). Assim, ela monta uma lista com cerca de cinquenta livros, que por sua vez é apresentada aos membros do Círculo de Leitura. Os sócios votam e os doze livros preferidos formam a listagem anual.

Ao longo dos anos, declara Vivian, a proximidade com os sócios do AP foi apenas aumentando. "Criou-se um vínculo muito forte entre os participantes", ela observa. A autora diz que, por muitas vezes, os livros discutidos trazem assuntos delicados e o Círculo de Leitura se tornou um espaço onde eles podem verdadeiramente se abrir. "Entre um mês e outro chego a sentir falta do encontro", finaliza.

Nestes cinco anos de Círculo de Leitura, 54 obras já foram lidas e analisadas. Para Suzana, uma das que ficou marcada foi *Dois Irmãos*, romance de Milton Hatoum, vencedor do Prêmio Jabuti em 2001. Em 2017, a trama foi adaptada em uma minissérie do mesmo nome, na TV Globo. Mais importante para ela, porém, é saber que sua iniciativa está presente no dia a dia do AP até hoje. "Eu fico muito feliz em ver que introduzi algo que deu certo", diz Suzana, acrescentando que o debate da arte é fundamental para a humanidade. "A arte é a memória do homem. É o que nos faz humanos", completa. //

Atualmente, em razão das normas de isolamento social, os encontros estão sendo realizados de forma virtual. Para informações de como participar, procure o Departamento Cultural.

BRINCAR NA VIDA ADULTA: O ELO PERDIDO

ATIVIDADES LÚDICAS TAMBÉM SÃO ESSENCIAIS PARA OS ADULTOS

“É no brincar, e talvez apenas no brincar, que a criança ou o adulto fluem em sua liberdade de criação; é no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o seu 'eu'.” D.W. Winnicott, psicanalista e pediatra inglês

O VERBO “BRINCAR” TRAZ UM ESTIGMA INFANTIL, naturalmente. A palavra em si remete aos jogos e às atividades que você fazia quando criança e também aos momentos que os adultos passam com seus filhos e sobrinhos se divertindo. O ato de brincar, porém, também é muito importante na vida adulta.

Para Fernanda Furia, fundadora do Playground da Inovação e professora de Psicologia da Inovação na Faculdade de Informática e Administração (FIAP), brincar na fase adulta é muito mais que simplesmente sentar no chão para acompanhar as crianças em suas aventuras pessoais. “É um exercício de maneiras de se viver que têm a ver com seus talentos”, diz a profissional. “É o que te dá muito prazer e te deixa em um estado onde você perde a noção do tempo”, finaliza.

O diretor cultural do AP e fundador dos Doutores da Alegria, Wellington Nogueira, conta sobre sua experiência levando o brincar a adultos nas empresas: “Ganhei o Fellowship For Good do Instituto do Futuro, em Palo Alto, para fazer apontamentos para o Futuro do Trabalho, com base na experiência bem-sucedida dos Doutores da Alegria, cujo impacto lúdico influenciou gestores e profissionais de saúde a se mobilizar por um atendimento humanizado e lutar pela política pública. Essa é a transformação que o brincar na fase adulta causa”.

Não é à toa que a ciência passou a dar mais atenção à importância da ludicidade em todas as fases da vida e realizar pesquisas que mostram que estamos apenas começando a descobrir esse tesouro. Para Izabel Behncke-Izquierdo, primatologista de Oxford, a arte de brincar na fase adulta da vida “é a chave para nos adaptarmos a um mundo em constante transformação”.

O Fundo Nacional para a Ciência, Tecnologia e Artes do Reino Unido (Nesta), por exemplo, realiza anualmente o Play Fest, evento que ocorre dentro do FutureFest, para fomentar pesquisas e conhecimento nessa área. Ou seja: o futuro é lúdico.

Para Wellington, não há dúvida sobre os benefícios de atividades lúdicas para adultos. “É no resgate do brincar na fase adulta que temos a chance de nos reconectar com o melhor da criança que fomos e integrar valiosos saberes sobre cooperação, criatividade, resolução de problemas e alegria à nossa vida adulta”, declara. Para o diretor cultural, isso – que ele também chama de “inteligência lúdica” – é o mais poderoso antídoto para os desafios do mundo contemporâneo. Vamos brincar? 

A partir de setembro, em todas as quartas-feiras, o Blog do AP irá publicar um texto de Wellington sobre a inteligência lúdica para inspirar e ressignificar nossas relações com o trabalho, neste momento em que o mundo clama por mudanças saudáveis em nossas vidas e ocupações. Não perca!

SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

MASSAGISTAS DO AP ADAPTAM-SE À NOVA REALIDADE

NÃO É SEGREDO PARA NINGUÉM QUE O MUNDO MUDOU

muito após a Covid-19. Práticas antes corriqueiras tiveram que ser adaptadas para as novas normas de higiene e segurança, em razão da pandemia. Uma delas é a massagem. No AP, não foi diferente.

Os profissionais do espaço agora passam por diversos protocolos para preservar não apenas a própria saúde, mas também o bem-estar dos sócios. Vale lembrar que o serviço no Clube foi restabelecido, com exceção das massagens estéticas, que não estão sendo oferecidas no momento.

Confira abaixo todos os protocolos. Para mais informações sobre as massagens no Clube, consulte o Departamento Social. 



FOTO: CLUBE AP

PROTÓCOLOS

- Antes e após cada sessão, a maca, a escada e os travesseiros são higienizados com álcool 70°.
- Os lençóis de tecido são trocados e passam por uma lavagem industrial para a devida esterilização após cada sessão.
- Os massagistas lavam as mãos com água e sabão antes e após cada sessão.
- Equipamentos de Proteção:
 - Aventais descartáveis
 - Máscaras protetoras
 - Toucas descartáveis
 - Face shields
 - Luvas descartáveis

O que não mudou foram os benefícios da massagem, independentemente de seu estilo. Conheça os bons motivos para aderir à prática:

- Controle do stress
- Diminuição da ansiedade
- Alívio da tensão e das dores musculares
- Melhora da circulação sanguínea, elasticidade da pele e sistema imune
- Diminuição da pressão arterial em pacientes hipertensos
- Alívio das dores de cabeça
- Diminuição do cansaço
- Estimulação e equilíbrio do sistema intestinal
- Eliminação de toxinas e resíduos metabólicos
- Diminuição da insônia

TRANSFORMAÇÕES NO ESPORTES

DEPARTAMENTO ADAPTA-SE ÀS NORMAS DE ISOLAMENTO SOCIAL

DESDE A DATA DE FECHAMENTO DO CLUBE, passando pela reabertura, até a retomada das aulas presenciais do Departamento de Esportes, transcorreram 145 dias. Durante esse tempo, o setor teve que alterar grande parte da sua rotina, em razão dos novos protocolos de higiene e segurança para evitar o contágio do novo coronavírus.

A primeira medida adotada foi a introdução de aulas on-line, publicadas no Blog do AP e no YouTube oficial do Clube. As aulas do Vida com Qualidade, por exemplo, tiveram o maior sucesso. Foram postados 89 vídeos durante o período, com mais de quinhentas visualizações entre si. O departamento também preparou vídeos com brincadeiras para a criançada. O mais popular deles – intitulado “Brincadeiras para Fazer em Casa – Pé, Pé, Mão e Mão” – conta com mais de dezesseis mil visualizações no YouTube.

Com a reabertura do AP, no dia 7 de julho, ocorreram novas mudanças. Os primeiros esportes liberados dentro do Clube foram beach tennis, futevôlei, skate e tênis. A partir da mesma data, o Departamento de Esportes passou a oferecer aulas on-line aos associados. As videoconferências com professores de diferentes esportes, para as mais variadas idades, já são um sucesso, com mais de trezentos participantes. A grade horária é atualizada semanalmente e está disponível no Blog do AP.

Paralelamente, o AP introduziu, desde sua reabertura, novos espaços para a prática esportiva dos associados. O campo de futebol do Clube foi transformado em uma pista de cooper e caminhada. Já a quadra poliesportiva externa se tornou um espaço para a prática de atividades físicas, com sinalizações no chão, para que o distanciamento mínimo exigido seja

respeitado, e equipamentos para treinos rápidos e funcionais. Por fim, as bicicletas ergométricas da academia foram posicionadas na Praça do Redondo para que os adeptos da prática possam realizar seu exercício ao ar livre.

Logo em seguida, no dia 15, o uso da academia e da piscina do Clube foram liberados. Ambos os espaços operam com restrições de capacidade máxima, protocolos próprios e a necessidade de agendamento de horários para evitar a aglomeração de pessoas.

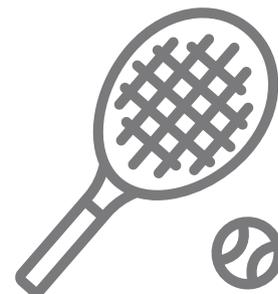
No dia 10 de agosto, as aulas de beach tennis, futevôlei, natação e tênis foram retomadas. Na semana seguinte, foi a vez das aulas de jiu-jitsu, treinamento funcional e vôlei. Cada uma delas segue rigorosos protocolos e cuidados, visando sempre à saúde e ao bem-estar dos associados do AP.





19/3

FECHAMENTO DO CLUBE:
Departamento de Esportes passa a oferecer vídeos com treinamentos para ser realizados em casa, no Blog do AP.

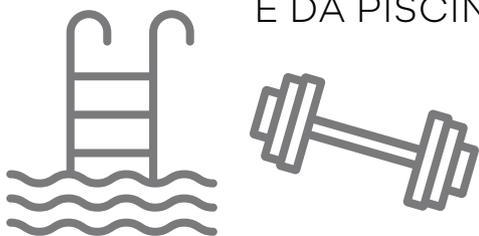


7/7

REABERTURA DO CLUBE:
departamento disponibiliza o campo de futebol, a quadra poliesportiva externa, a Praça do Redondo, as quadras de areia e de tênis e dá início às aulas on-line.

15/7

REABERTURA DA ACADEMIA E DA PISCINA DO AP



10/8

RETOMADA DAS AULAS DE BEACH TENNIS, FUTEVÔLEI, NATAÇÃO E TÊNIS

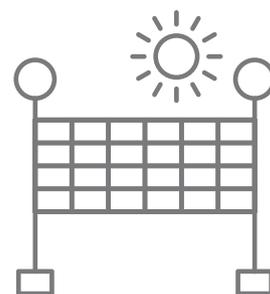
17/8

RETOMADA DAS AULAS DE JIU-JITSU, TREINAMENTO FUNCIONAL E VÔLEI



24/8

REABERTURA DOS VESTIÁRIOS



Para mais informações sobre as medidas e recomendações de higiene e segurança do Clube, consulte o Protocolo de Reabertura completo em nosso site.

AP DESCOLADO

NOVO ESPAÇO CONTA COM ITENS EXCLUSIVOS

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES passou a oferecer produtos oficiais do AP para a venda. Alguns dos itens disponíveis para os sócios são máscaras de tecido e para a prática esportiva.

Além disso, os associados ainda podem adquirir camisetas exclusivas e squeezes com a nova identidade do AP. Em breve, o espaço também colocará bonés à venda. Confira abaixo todas as opções.

**PRODUTO
OFICIAL
CLUBE AP**



Camisetas DECIDIDAMENTE OFF



Squeeze



Máscara de tecido



Bonés



Máscaras para prática esportiva

AP/CURIOSIDADES

Desde a reabertura, no dia 7 de julho, o AP vem gradualmente retomando suas atividades. Confira alguns números registrados no Clube desde a data.

A BIBLIOTECA EMPRESTOU

42 LIVROS

OS ESPAÇOS ABERTOS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES RECEBERAM

4.314 ACESSOS

A MODALIDADE MAIS POPULAR FOI O TÊNIS, COM

1.198
AGENDAMENTOS

A ACADEMIA RECEBEU

1.499

AGENDAMENTOS E A PISCINA, OUTROS 634

DESDE 3 DE AGOSTO, FORAM REALIZADAS

78 MASSAGENS.

DESTAS, 68 FORAM EM MULHERES E OUTRAS 10, EM HOMENS

319 ASSOCIADOS

ASSISTIRAM ÀS AULAS ON-LINE DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES



ESTRELA EM ASCENSÃO

COM DEZESSETE ANOS, LUANA NASTAS FAZ PARTE DO ELENCO DE *BOCA A BOCA*, SÉRIE DA NETFLIX

A ASSOCIADA LUANA NASTAS, 17, já sabe o que quer do futuro: muitas oportunidades para discutir, por meio da arte, assuntos importantes para a sociedade. A jovem atriz teve a chance de realizar seu sonho recentemente, quando participou do elenco da série *Boca a Boca*, disponível na Netflix. A trama – que estreou na plataforma de streaming em 17 de julho – conta a história de uma garota que, após uma festa, acorda infectada por um vírus transmitido pela boca. Além dos dramas comuns para a idade, os adolescentes do local vivem com medo da doença e de que seus segredos sejam descobertos.

Apesar da pouca idade, esse não foi o primeiro trabalho artístico de Luana, que já havia participado do filme *Vazante*. Para a *Mais/AP*, Luana falou de seu início como atriz, os aprendizados na filmagem da série, seus planos para o futuro e até mesmo dos dias em quarentena. Confira o bate-papo.

Como foi o seu início como atriz?

Meu início foi na Casa do Teatro. Fiquei lá por um bom tempo da minha vida: comecei com cinco anos, parei apenas aos 14, e eu amava. Foi o teatro que me impulsionou a realizar outros trabalhos, no cinema e agora na Netflix. Devo tudo a ele. Todo mundo deveria fazer um pouco de teatro na vida.

Como é conviver com a fama após *Vazante* e, agora, com *Boca a Boca*?

Eu não diria que estou lidando muito com a fama. Ainda não senti isso na minha vida. Tenho mais contato com as pessoas pelo Instagram, o que é incrível. É lindo poder conversar com elas, receber feedbacks, saber o que elas acharam dos projetos. É muito satisfatório e especial ver o carinho das pessoas. Tem sido uma ótima experiência e espero que só cresça. Estou muito feliz com o resultado e com o que as pessoas vêm falar comigo.

Como você concilia as obrigações profissionais e os estudos?

No período de gravação de *Boca a Boca*, foi mais complicado. Tinha que conciliar a escola com as gravações, e nem sempre era fácil. Eu perdia algumas aulas e me prejudicava, sim, ainda mais porque eu estava no 2º colegial, que foi, na minha opinião, o ano mais difícil da escola. Então existiam algumas questões, sim, sobretudo no segundo semestre daquele ano, pois eu não conseguia fazer tudo, mas sempre deu pra levar. Nunca foi algo que me impediu de trabalhar. Eu sempre dei prioridade para o trabalho, mas também sempre levando os estudos em consideração.

Como foi atuar ao lado de grandes atores brasileiros, como o Thomas Aquino?

Vários atores de *Boca a Boca* eram grandes profissionais. Foi incrível. Dava ainda mais vontade de estar lá e aprender com aquelas pessoas que têm mais experiência: a Bella Camero, o Michel Joelsas, o Thomas Aquino, o Caio Horowicz, a Iza Moreira, todos eles. Eu aprendia sempre. Todos tinham um jeito muito aberto de ser, então eu ficava muito confortável com eles ali. Sabia que estavam à disposição para ajudar e eu adorava aprender com esses profissionais. Foi bem especial.

***Boca a Boca* trata de assuntos muito sérios da sociedade, como machismo e homofobia, além de jogos de poder e corrupção. Para uma atriz jovem, como foi trabalhar com assuntos tão densos?**

Em tempos como os de hoje, é fundamental tratar desses tópicos. A arte tem esse poder de falar sobre esses assuntos densos e delicados de forma leve e mais poética. Querendo ou não, ela acaba tocando na ferida, mas de uma forma diferente, mais construtiva. Eu amei muito o projeto justamente porque vi coisas ali que foram muito bonitas. A arte está aí pra isso: para mudar, fazer a diferença e ensinar. Então, eu fico muito feliz de ter participado.

Quais são seus planos para o futuro? Você já está trabalhando em algum outro projeto? E qual é sua maior ambição?

Ainda não estou trabalhando em nenhum outro projeto, até em razão da pandemia. Quero realizar muitos trabalhos, especialmente os que peguem em questões complexas e densas, porém importantes. Minha ambição é esta: poder trabalhar com cinema e fazer uma diferença, ensinando as pessoas por meio da arte.

“A arte está aí pra isso: para mudar, fazer a diferença e ensinar. Então, eu fico muito feliz de ter participado.”

De que maneira você convive com a quarentena? Como tem sido passar esse período dentro de casa?

Todos nós tivemos que aprender a usar esse tempo, tão vasto, a nosso favor. Convivemos com o tédio, nos perdemos, não sabemos o que fazer, e isso delimita algumas coisas que temos vontade de realizar e metas que não conseguimos alcançar. Estou na batalha para adquirir o hábito da leitura. Também estou assistindo a muitos filmes, jogando muitos jogos e ficando com minha família. O dia a dia às vezes é difícil, mas também é preciso aprender a conviver. Como passamos 24 horas do dia com os familiares, tivemos que aprender a ser pessoas mais flexíveis. Estamos aprendendo que cada dia é um novo dia. Não está sendo fácil para ninguém.

Quais são suas atividades favoritas no AP?

Antes da pandemia, ia ao AP pelo menos quatro vezes por semana para frequentar a academia. Eu amava as aulas de spinning e também tinha aulas com meu personal trainer. Adorava ir ao quiosque, principalmente às sextas-feiras, para comer comida japonesa. Às vezes, ficava ali na piscina, de boa, com minhas amigas, meu pai e minha irmã. Tenho muitas saudades de ir ao AP. //

VEGETARIANISMO E VEGANISMO

ALIMENTAÇÃO SEM CARNE
GANHA ADEPTOS PELO MUNDO

AS FORMAS DE ALIMENTAÇÃO que abrem mão de produtos de origem animal vêm se tornando mais populares a cada dia. No Brasil, trinta milhões de pessoas se declaram vegetarianas ou veganas, o que corresponde a 14% da população. Em 2012, um levantamento do Ibope mostrava que esse número era 50% menor. De acordo com estimativas da Sociedade Vegetariana Brasileira, cerca de dois mil brasileiros se convertem ao vegetarianismo por semana. Não há dúvida: o estilo de vida sem carne, de fato, veio para ficar.

Primeiramente, é preciso diferenciar as duas dietas. A sócia e nutricionista Manoela Figueiredo explica que o vegetarianismo é o regime alimentar que exclui os produtos de origem animal. Dentro dele, há diversos tipos. Os principais são: o ovolactovegetarianismo (para quem utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação), o lactovegetarianismo (para quem utiliza leite e laticínios em sua dieta), o ovovegetarianismo (para quem inclui ovos na alimentação, mas exclui leite e laticínios) e o vegetarianismo estrito (para quem não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação). Já o veganismo, segundo definição da Vegan Society, sociedade vegana mais antiga do mundo, é um modo de viver que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais - seja na alimentação, no vestuário ou em outras esferas do consumo.

Carolina Dantas, 23, filha do sócio Paulo Dantas, adotou o estilo de vida aos doze anos, em razão de sua paixão pelos animais. "Eu lembro de ter assistido a um documentário sobre o assunto e descobri que tinha a opção de poupar esse sofrimento", ela conta. Depois de alguns anos, a estudante de medicina ainda descobriu uma intolerância à lactose, o que a fez abandonar também os alimentos de origem animal. "Senti que isso era meu corpo me implorando para abandonar de vez esses hábitos alimentares", completa.

Manoela lembra que a opção de adotar dietas e práticas vegetarianas ou veganas pode trazer benefícios para o meio ambiente. "Isso também está muito ligado à sustentabilidade", diz a nutricionista.

Um dos principais equívocos em relação às dietas vegetarianas ou veganas é dizer que o corpo humano necessita da carne para sobreviver. Marina Sallum, nutricionista formada pela Universidade de São Paulo, especialista em Nutrição Vegetariana e pós-graduanda em Nutrição Clínica Funcional, é categórica ao afirmar que esse pensamento é uma falácia. Ela explica que cereais como o arroz e o feijão, entre outros leguminosos, são as principais fontes proteicas das dietas vegetarianas e veganas, além de fornecerem uma boa quantidade de ferro. A profissional ainda esclarece que vegetais verde-escuros, ricos em cálcio, ferro e magnésio, frutas, castanhas e sementes também oferecem o necessário ao corpo humano nesse sentido.

Uma dieta vegetariana ou vegana pode trazer diversos benefícios ao corpo humano. A nutricionista do AP, Gilvane Ferreira, diz que ambas as práticas alimentares são ricas em nutrientes e reduzem os riscos de doenças cardíacas. Já Marina aponta mais vantagens das dietas sem carne, como o aumento do controle glicêmico e o auxílio à gestão do peso. "Há trabalhos científicos que mostram ainda menores chances de desenvolvimento de alguns tipos de câncer para vegetarianos e veganos", complementa.

É possível afirmar, então, que quem pratica dietas vegetarianas ou veganas é mais saudável? Para Gilvane, não. "Não existe o mais ou o menos saudável", argumenta a profissional. "Desde que a pessoa consuma alimentos nutritivos, preparados de forma saudável, tome bastante água, pratique exercícios físicos e durma bem, todas as dietas podem ser saudáveis", a nutricionista revela. Manoela concorda, dizendo que, independentemente da escolha de comer carne ou não, é preciso sempre tomar cuidado com sua dieta. "Uma pessoa que escolhe ser vegetariana ou vegana precisa saber como que vai substituir alguns alimentos, sobretudo a proteína. Mas, se ela faz a adequação para proteínas vegetais, que têm os aminoácidos essenciais, ela provavelmente não vai ter nenhuma grande deficiência", afirma. Alguns dos alimentos citados pela nutricao-

nista para essa compensação são: ervilha, grão-de-bico, soja e todos os tipos de feijão.

Manoela ainda lembra que outros nutrientes essenciais para o corpo humano podem ficar de fora em dietas vegetarianas ou veganas. "Quem quer adotar esses estilos de vida ainda precisa de um bom consumo de ferro e de cálcio, para quem tira o leite, e da vitamina B12, que é a única que não está presente em nenhum alimento de origem vegetal", informa. "Então, algumas pessoas devem fazer uma suplementação, que só é necessária se existe alguma deficiência constatada em exame."

Para Marina, uma dieta sem carne pode, sim, ser mais saudável, desde que praticada com boas escolhas alimentares. "Se o indivíduo viver de fast-food, seja ele vegetariano ou não, é bem provável que venha a desenvolver algum problema de saúde", ela diz. "Se compararmos um vegano que vive de batatas

fritas com um onívoro que come carnes eventualmente e tem uma alta ingestão de verduras, legumes e frutas, o segundo certamente será mais saudável."

Para Carolina, engana-se quem acredita que ser vegetariano ou vegano significa se privar de grandes experiências gastronômicas. "Muitas pessoas acreditam que, para se tornar veganas, elas terão que abdicar de comidas deliciosas, mas isso não é verdade. Hoje em dia, os mercados vendem vários substitutos veganos para carne, sorvete, chocolate, etc." Marina, porém, faz um alerta: "Esses produtos que se propõem a imitar o sabor da carne, em geral, têm uma quantidade elevada de gordura, sódio e aditivos químicos, o que pode ser prejudicial à saúde quando ingeridos no dia a dia".

Independentemente de seus benefícios à saúde, o fato é que, cada vez mais, o vegetarianismo e o veganismo farão parte de nossa

rotina. Carolina conta que, no passado, já teve muita dificuldade para encontrar restaurantes com opções sem carne em seus cardápios, mas isso parece estar mudando. "Os restaurantes estão se movimentando e se adaptando cada vez mais para suprir essa necessidade do mercado e se adequar às pessoas que seguem esse estilo de vida", declara. No AP, não é diferente. O Restaurante Altíssimo, por exemplo, conta com pelo menos três opções para quem não consome carne: a berinjela ao forno, o risoto primavera (com cogumelos shiitake, abobrinha, ervilha, tomate, alho-poró, cenoura, couve-flor e queijo de vegetais) e o stroganoff de cogumelos acompanhado de chips de mandioquinha. Já a frutaria oferece opções naturalmente sem carne, como saladas de frutas, crepiocas e sanduíches como o Caprese, que leva berinjela grelhada, tomate, muçarela de búfala e um pesto de manjeriço no pão de forma integral. 





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.

ÁGUA, SEMPRE ELA, BEBA

UMA PARTE DE NÓS, QUE ESTAMOS EM CASA por mais tempo durante a quarentena, acaba comendo mais e de maneira incorreta. As comidas mais saborosas, em boa parte, contêm açúcar em excesso. Uma maneira de mitigar ou gerenciar os efeitos desse açúcar é beber bastante água. Apesar de ser uma recomendação antiga, beber água, por essa e outras razões, também funciona na nossa situação atual.

O excesso de açúcar em nossa dieta pode ter como consequência uma série bem conhecida de resultados prejudiciais à saúde, tais como obesidade, diabetes e doenças cardíacas. Estudos preliminares em moscas de frutas indicaram que os grupos de moscas que receberam dietas ricas em açúcares, mas que tiveram também excesso de consumo de água, apresentaram sobrevida em relação aos que não contaram com tanta água na dieta. Como essas moscas compartilham conosco um conjunto surpreendente de semelhanças, elas podem e são usadas como referências no início de estudos.

É claro, porém, que isso não significa que beber mais água seja um passe livre ou uma permissão para se consumir mais açúcar. Mantenha água sempre por perto, pois seu corpo e seu cérebro agradecem! 



ANTONIA MARCHESIN
GONÇALVES

MINHA QUARENTENA DOMÉSTICA

A VIDA SEMPRE NOS TRAZ SURPRESAS, nem sempre boas, por exemplo, o caso desse surto de coronavírus. Meu Deus, não gosto nem de dizer o nome.

Em todos os cinquenta anos de casada, nunca convivi tanto com o meu marido, nem nas férias. A casa sempre foi meu reduto, tudo resolvido por mim, ordens aos empregados, alimentação, limpeza, filhos, escola, etc. À medida que os filhos foram casando, nos vimos sozinhos de novo, tive medo de sermos dois estranhos e que a convivência ficasse difícil. Mas não, por ele trabalhar e viajar muito, o meu espaço não estava sendo invadido.

Com essa crise atual, isolamento forçado a que estamos obrigados, mesmo entendendo que é para o bem de todos, entrei em pânico. Cheguei a pensar: "agora, junta ou separa!". Mas é claro que nunca saiu da minha mente esse pavor.

Continuamos com a nossa rotina de acordar cedo, mas desta vez ele não sairia para o trabalho. No começo, ele não sabia onde ficar dentro de casa, era um habitat noturno apenas, agora não. Ainda tínhamos a empregada zanzando pelas portas, o que lhe tirava a liberdade. Se optasse por ler o jornal na sala, ela avançava porta adentro querendo aspirar o tapete, limpar o cômodo. Se fosse para o escritório querendo trabalhar, lá vinha ela querendo limpar, arrumar, antes que seu dia terminasse. Ele mostrava-se zangado às vezes, chegou a dizer: "não tenho espaço nesta casa!". E eu tendo que gerenciar esse vaivém, começou a me estressar.

Resolvemos, como todos os vizinhos do prédio, dispensar a empregada por uns quinze dias. Agora, com mais liberdade, cooperamos um com o outro, nos reunimos com os filhos pelo Skype, nunca assistimos a tantos seriados, e ele continua trabalhando e tendo reuniões on-line, se isola no escritório, e eu em outro canto. A vida anda por trilhos diferentes.

Nas sobras do seu tempo, me ajuda na cozinha, e até estamos fazendo umas comidinhas bem boas. Nem quero pensar no fim da quarentena. Isso foi no início, agora já parece normal que ele não saia para trabalhar.

Quanto à pandemia, espero que o mundo e o nosso país superem rapidamente essa dor e suportem as sequelas que ficarão, pelo bem da humanidade. //

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. As aulas foram suspensas durante o período de fechamento do Clube.

