
CINEMA

CONFIRA OS PROTOCOLOS
DE HIGIENE E SEGURANÇA
PARA A RETOMADA
DO TEATRO NO CLUBE

ACESC

ASSOCIAÇÃO COMPLETA
25 ANOS E AP AUMENTA
SUA PARTICIPAÇÃO

ALMOÇO NATALINO

SAIBA COMO
SERÁ A TRADIÇÃO
DE FIM DE ANO

AP *sempre* **SOLIDÁRIO** 2020

SÓCIOS SE UNEM
PARA FAZER O BEM

vista**bárbara**
entrega: março de 2021

**O Alto de Pinheiros com
vista desde o 1º. Andar**



visite **decorado**

**100 ou
132 m²**

**2 ou
3 dorm**

**3
vagas**



Apto Garden com quintal e vista livre

O seu horizonte
PARTICULAR

O Vista Bárbara é um projeto contemporâneo com exclusividade de torre única e com conceito que retoma um estilo de vida tranquilo. O lazer do empreendimento conta com fitness, brinquedoteca, piscina coberta, pet place e um belo jardim com espécies nativas. Além disso possui diferenciais como gerador de emergência, guarita blindada, pulmão de segurança no acesso de pedestres, tratamento acústico nas unidades e em áreas comuns como a piscina.



REVISTA MAIS/AP

Ano 12 / Nº 139
Dezembro 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@clubemap.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

Mario Unti Junior

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

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

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

Diretor Jurídico

Pedro Ernesto Arruda Proto

Diretor de Sede

Richard Henry Twidale

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
- 7. DDA
- 8. 25 Anos de ACESC
- 10. Capa: AP Solidário
- 14. Perfil
- 16. Superférias
- 18. Lesões Esportivas
- 20. NBA Basketball School
- 21. Desafio Marombas
- 22. Finais do Torneio Interno de Tênis
- 23. Aulas Especiais do Fitness
- 24. Ex Bom É Exumado
- 26. Retomada do Cinema
- 28. Círculo de Leitura
- 29. Dicas de Leitura
- 30. Fim de Ano do Cultural
- 31. Curiosidades
- 32. Almoço Natalino
- 33. Jantar de Réveillon
- 34. Conexão AP
- 40. Artigo - Balanço de Branco:
A Lâmpada da Sua Cozinha
Tem o Valor Correto
- 41. AP Criança
- 42. Papo Jovem
- 44. Paladar
- 46. Livre Expressão
- 47. Agenda



CAROLINE GOMES,
MONITORA LÍDER DO
AP CRIANÇA

COLABORADOR/AP

TIA CAROL

A JOVEM CAROLINE GOMES, 24, soube desde sempre que queria trabalhar com crianças. A profissão foi mais que uma vocação: foi um chamado. Carol sempre teve a responsabilidade não apenas de ficar com os irmãos mais novos, mas também com os primos menores. "Às vezes, eu cuidava de seis crianças ao mesmo tempo", ela conta.

Antes de começar a trabalhar no Clube, em fevereiro de 2019, Carol havia atuado em uma brinquedoteca e em uma escola, como auxiliar de classes, cuidando de crianças de dois a cinco anos. Ou seja, sua trajetória profissional foi tomando conta dos pequenos. "Nem me imagino trabalhando com outra coisa", diz a monitora. De fato, a jovem tem isso traçado como meta, tanto que ingressou no curso de Pedagogia na Universidade Cidade de São Paulo – UNICID, em 2017. Porém, trancou a matrícula do curso, mas pretende retomar os estudos no ano que vem, dessa vez na Universidade Paulista – UNIP. "Quero trabalhar na área da educação mesmo."

Carol diz ter uma conexão especial com crianças por onde passa. "É impressionante. Não importa onde eu esteja – em casa, no Clube, em festinhas –, quando olho, já tem alguma criança querendo brincar comigo. Acho que é algo de energia, sabe?", comenta. Todo esse contato com o público infantil exige muita criatividade para elaborar as gincanas. Essa é, justamente, uma das funções de Carol no Clube: decidir quais serão as atividades realizadas mensalmente no AP Criança e em datas comemorativas. A monitora conta que, mesmo quando pequena, era ela quem idealizava as brincadeiras com suas amigas, apesar da timidez. "Eu era uma criança bem quietinha, mas adorava inventar brincadeiras. Era eu quem decidia o que íamos fazer." Hoje em dia, porém, ela não nega: tira muitas de suas ideias da internet mesmo. Afinal, é a responsável por planejar mais de sessenta atividades por ano. "Muita coisa sai da minha cabeça, também", revela a colaboradora.

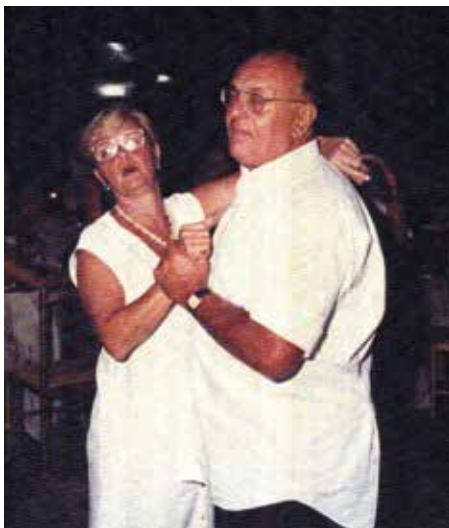
Existe uma conexão especial entre Carol e a turminha do Clube. Alguns pequenos sócios são frequentadores assíduos do AP Criança e já a conhecem bem. Outros, porém, aparecem esporadicamente. "Essas crianças que têm contato comigo há mais tempo ficam bem grudadas em mim. Se elas me veem passando pelo Clube, gritam. Algumas têm até o meu celular e me mandavam mensagens durante o período de fechamento do AP", ela conta.

A verdade é que Carol não tem muito tempo para relaxar, mesmo estando em casa. Seu irmão mais novo tem quatro anos e é ela quem passa o tempo entretendo o garoto. "Ainda que eu chegue em casa cansada, dou uma atenção para ele." Às vezes, Carol não consegue nem parar para assistir à TV. "Com uma criança em casa, acabamos assistindo mais a programas infantis."

Até por isso, sua atividade favorita para relaxar é viajar. Carol é uma entusiasta principalmente das praias. "A melhor viagem que eu já fiz foi para Trindade, no Rio de Janeiro. Foi de última hora. Mal planejamos, mas fui acampar com um grupo de amigos e foi incrível", finaliza Carol. 

MEMÓRIA/AP

O PÚBLICO DO AP CELEBROU A VIRADA DO ANO DE 1996 PARA 1997 DO JEITO QUE GOSTA: COM BOA MÚSICA, ALEGRIA E FOGOS DE ARTIFÍCIO. ESTE ANO, EM RAZÃO DA PANDEMIA, A OCASIÃO SERÁ BEM DIFERENTE, COM UM JANTAR PARA COMEMORAR A DATA (SAIBA MAIS NA PÁGINA 33).



AP/NEWS



FOTO: CLUBE AP

TUDO AZUL

As jogadoras do vôlei feminino do AP usaram a cor azul em apoio à campanha Novembro Azul, dirigida à conscientização a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. 

HORÁRIOS DO CLUBE

Devido à realização do Almoço de Confraternização dos Funcionários e das datas comemorativas de fim de ano, o AP terá horários de funcionamento diferentes em dezembro e início de janeiro.

24 e 31/12, quintas-feiras

- Os departamentos Cultural e Social e a Secretaria Social estarão abertos até as 13h
- Demais setores funcionarão até as 15h
- O Restaurante Altíssimo estará fechado no dia 31/12

DIAS EM QUE O CLUBE ESTARÁ FECHADO

- 7/12, segunda-feira: Almoço de Confraternização dos Funcionários
- 25/12, sexta-feira: Natal
- 1º/1, sexta-feira: Ano Novo

DÉBITO DIRETO AUTORIZADO

TIRE SUAS DÚVIDAS SOBRE O DDA

DÉBITO DIRETO AUTORIZADO (DDA) é uma ferramenta criada pela Federação Nacional dos Bancos (Febraban) em 2009. Porém, ainda há pessoas que não a conhecem.

O DDA funciona como um boleto bancário: o credor envia a cobrança ao devedor com seu nome, saldo da dívida e prazo para pagamento. Quando o banco processa essa cobrança, a forma de acesso a esse boleto é feita diretamente pelo devedor em sua conta corrente. Ou seja, no DDA, o cliente precisa autorizar cada pagamento.

Contas de luz, água, telefone, IPTU ou internet não podem ser pagas via DDA, ou seja, encargos relativos a serviços públicos, impostos ou tributos. Todas as outras cobranças – taxas de condomínio, mensalidades escolares, compras de produtos ou a mensalidade do AP – podem ser pagas usando a ferramenta.

Como desativar o DDA

Para desativar algum pagamento via DDA, é preciso entrar em contato com a sua instituição financeira. Isso pode ser feito fisicamente na agência ou via Internet Banking.

É importante ressaltar que o Departamento Financeiro do AP não tem acesso ao cadastramento ou descadastramento do DDA.

Obtenha mais informações sobre a ferramenta na Cartilha DDA, no site <https://portal.febraban.org.br/pagina/3051/1088/pt-br/dda>.

Para efetuar reclamações, é possível ligar para o Banco Central nos números 145 ou 0800-979-2345, de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h, exceto em feriados. A Febraban, porém, recomenda entrar em contato diretamente com o SAC da instituição financeira na qual você é cliente. //



25 ANOS DE ACESC

ASSOCIAÇÃO COMEMORA UM QUARTO DE SÉCULO

O ANO DE 2020 É ESPECIAL para a Associação de Clubes Esportivos e Sócio-Culturais de São Paulo (ACESC). Em 7 de setembro, a organização completou 25 anos de existência, com mais relevância do que nunca. Para celebrar a data, foi realizada no Clube Hípico de Santo Amaro a reunião do Conselho Superior da entidade, com a presença dos presidentes dos vinte clubes que participam da instituição, seguida de um jantar comemorativo.

A ACESC é uma associação civil sem fins lucrativos, políticos ou partidários, que tem como objetivo a realização de atividades esportivas e culturais, com a participação efetiva de dirigentes e sócios dos clubes associados e também de organizações que desenvolvam atividades na área. Além disso, a ACESC tem a missão de, junto com o poder público, criar um ambiente saudável entre os clubes do segmento e a cidade.

Alguns dos primeiros eventos da ACESC foram torneios esportivos e os festivais ACESC de Arte e de Cultura.

Durante a pandemia, a ACESC foi responsável por diversas ações para os associados dos respectivos clubes paulistas aproveitarem o tempo dentro de casa, como o Masterchef ACESC em Casa, competição de

culinária, a Mostra ACESC de Coral On-line e o 1º Torneio ACESC de Xadrez On-line.

Atualmente, a ACESC congrega vinte clubes da região metropolitana de São Paulo: A Hebraica, Alphaville Tênis Clube, Anhembi Tênis Clube, Círculo Militar de São Paulo, Club Homs, Club Transatlântico, Clube Atlético São Paulo, Clube de Campo de São Paulo, Clube Hípico de Santo Amaro, Helvetia, Ipê, Jockey Club, Monte Líbano, Paineiras do Morumby, Paulistano, Pinheiros, Sírio, Sociedade Harmonia de Tênis, Yatch Club de Santo Amaro e o AP. Essas instituições contam com mais de 170 mil associados.



AP NA ACESC

A ocasião também foi especial para o AP. Por indicação dos dirigentes de todos os clubes associados à ACESC, o presidente do AP, Fábio Candalaft, foi apontado e eleito presidente do Conselho Superior da associação de clubes, com mandato que será iniciado em 1º de janeiro de 2021. Além disso, o 1º vice-presidente, Marcelo José Silva Pujol, a 2ª vice-presidente, Maria Cecília de Cenço Carvalho, e o diretor adjunto jurídico, Silvio Giannubilo Schützer, farão parte da diretoria executiva da associação. A novidade é extremamente positiva para o AP. É a primeira vez que o Clube será representado na presidência e também em tantos cargos da diretoria executiva da ACESC.

Confira a seguir um bate-papo com o presidente do AP e da ACESC, Fábio Candalaft, sobre a importância da instituição, da representação do AP na associação e de seus planos para o futuro.

Qual é a função da ACESC?

A associação nasceu da iniciativa de presidentes de alguns clubes que desejavam promover a integração dos associados por meio de atividades esportivas, culturais e sociais. Os clubes são parecidos, em seu propósito de reunir as famílias e oferecer um espaço saudável de convívio. Então, nada mais natural do que ampliar a iniciativa comparando as atividades e os interesses com os associados de outros clubes da capital. Desse movimento surgiu a ACESC, que passou a ser também a entidade que representa os clubes associados, a regulamentação do setor e a defesa dos interesses de sua comunidade.

Na prática, como a ACESC faz a integração entre os clubes associados a ela?

A ACESC é constituída de um conselho, chamado de Conselho Superior, do qual fazem parte os presidentes dos clubes associados, todos da cidade de São Paulo, e de uma diretoria executiva. Durante todo o ano, são realizadas reuniões mensais, nas quais são decididas as ações e as atividades das áreas culturais, esportivas e sociais que se realizam, em sistema de rodízio, nas sedes dos clubes. Os eventos são bastante concorridos e promovem a integração dos associados, com concursos, disputas esportivas, mostras e apresentações, que acabam unindo e criando amizade entre as famílias.

Qual foi a importância da ACESC durante o período de fechamento dos clubes?

A colaboração e a amizade entre os dirigentes dos clubes associados foi fundamental para o alinhamento da postura e das decisões bastante difíceis face a uma situação nunca sequer imaginada: o fechamento dos clubes por tempo indeterminado. As reuniões do Conselho Superior passaram a ser semanais, de maneira virtual, imediatamente após o início das

medidas de isolamento social e antes mesmo da decisão de fechar os clubes. A iniciativa teve papel fundamental na condução das medidas tomadas, no alinhamento das decisões e na interlocução com o poder público para entendimento do cenário. O processo gradual de reabertura também foi objeto de intensos debates, ajuste de regras e protocolos e decisões conjuntas para aplicação em todos os clubes associados, o que trouxe segurança e assertividade na condução da flexibilização do isolamento social e na reabertura gradual dos serviços e atividades. O que sempre pautou as decisões dos presidentes foi a preservação da saúde e integridade de seus associados, colaboradores e prestadores de serviço, muito embora essas decisões implicassem no bem-estar e aproveitamento dos clubes, que atuam, no final das contas, como uma válvula de descompressão no dia a dia corrido da cidade e é especialmente importante na retomada de nossas vidas.

Como foi a interlocução com o poder público durante o período de fechamento dos clubes?

Nosso contato, e aqui cabe um agradecimento especial ao atual presidente da ACESC, Sergio Nabhan, que é o presidente do Clube Paineiras do Morumbi, e também ao presidente do Sindi Clube, Paulo Movizzo, que é o presidente do Clube Atlético Paulistano, na condução das pautas e no estabelecimento dos protocolos, sem os quais não seria possível nossa reabertura, foi frequente, com debates intensos, buscando traduzir em palavras o que representa o clube para as famílias associadas e sua importância até na preservação da saúde, física e mental. O governador João Dória e o prefeito Bruno Covas se mostraram sensíveis ao nosso pleito, assim como o Comitê Covid-19 e a Vigilância Sanitária, e, para o bem de todos, nos ajudaram nesta travessia de

forma segura e responsável, sem atropelos ou precipitações.

O que significa para o AP ter um representante na presidência da ACESC e também em cargos na diretoria da entidade?

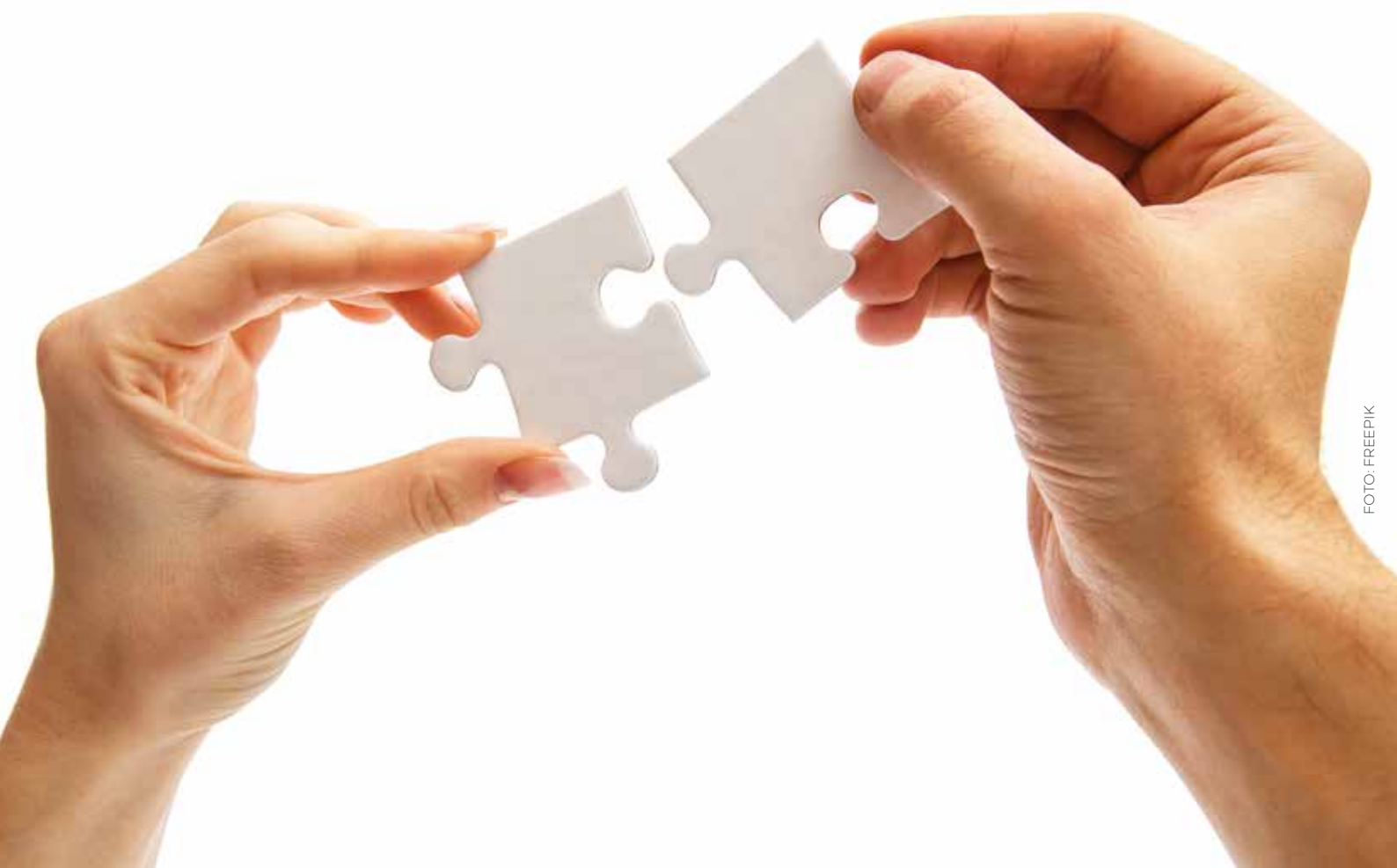
Pessoalmente, fiquei honrado. Para o AP, é um momento especial. O reconhecimento da importância do clube no cenário do segmento, o trabalho bem-feito que é referência para nossos pares, o clima harmonioso de nossa comunidade, nosso crescimento nos esportes e outras atividades nos trouxeram até aqui, fruto do trabalho de todos. Também é muito importante a participação da diretoria do AP, representada por Marcelo Pujol, Maria Cecilia Carvalho e Silvio Schützer, na colaboração da decisão dos caminhos e rumos da entidade, atuando na diretoria executiva.

Quais são alguns de seus planos para o mandato que irá cumprir?

Penso que, nas horas difíceis, a união faz toda a diferença, e do sofrimento sempre fica uma lição para o futuro. No caso da ACESC, o momento gerou a percepção da importância da entidade e da união de nosso setor de forma nunca antes imaginada, consolidando e honrando o pensamento e o trabalho dos visionários que há 25 anos sonharam maior, vislumbraram a união de todos em prol de um bem comum. Vejo como prioridade continuar trabalhando para o fortalecimento de nosso setor e na união de todos os clubes, estabelecendo diretrizes e as pautas de interesse de nossa comunidade. Tenho como objetivo também levar o aprendizado e a excelência de nossos processos, construídos ao longo de tanto tempo, a toda cidade, para além de nossos portões, contribuindo com nossa experiência nos setores cultural, esportivo e social para ajudar a população, em especial os menos favorecidos. 

UNIÃO PARA FAZER O BEM

CONHEÇA A PROGRAMAÇÃO
DO 3º AP SOLIDÁRIO



EM UM ANO COMPLICADO COMO ESTE QUE ESTAMOS VIVENDO,

a solidariedade nunca foi tão importante. É por isso que no sábado 12/12 acontecerá a terceira edição do AP Solidário, um evento já tradicional no Clube, voltado exclusivamente para a caridade. A ocasião reunirá ações de diversos departamentos e contará com todos os protocolos de higiene e segurança, respeitando as normas de distanciamento social e as características da nova programação diária em tempos de pandemia.

Quem quiser participar do AP Solidário deverá contribuir com o valor de R\$ 100, que dará ao associado o direito de participar das atividades esportivas, culturais e sociais que ocorrerão pelo Clube. A quantia arrecadada será toda destinada à compra de brinquedos, que serão entregues como presentes de Natal a crianças de comunidades carentes de São Paulo.

Todos os associados que contribuírem com a taxa ganharão uma camiseta personalizada do AP Solidário. Além disso, os participantes terão direito ao chopp e ao lanche de pernil que será servido no quiosque a partir das 12h30. A ocasião contará com um trio de samba, MPB e bossa nova.

CONFIRA NA SEQUÊNCIA AS AÇÕES DO 3º AP SOLIDÁRIO.

PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

O AP ressalta que todos os protocolos de higiene e segurança vigentes na data do AP Solidário serão respeitados. No quiosque, por exemplo, as mesas serão posicionadas de maneira que o distanciamento mínimo exigido seja obedecido. Além disso, o uso de máscara será obrigatório, a não ser durante o momento da alimentação.

O mesmo procedimento vale para as atividades culturais, sociais e esportivas. Para os amistosos, a regra rotineira do Clube permanece: quem não estiver efetivamente praticando um esporte deverá usar a máscara o tempo todo. A proteção só poderá ser removida durante a prática esportiva.

CAMPANHA DE BRINQUEDOS COMPRA UM BRINQUEDO E FAÇA UMA CRIANÇA FELIZ

Durante todo o mês, o AP irá promover uma campanha de arrecadação de brinquedos novos, que serão doados a crianças carentes. Para participar, os sócios terão duas opções: trazer o seu brinquedo novo de casa ou comprar um daqueles que estarão à venda no estande que ficará instalado na biblioteca, em frente ao corredor social.



FOTO: CLUBE AP

FOTO DA EDIÇÃO DE 2019

FOTO DA EDIÇÃO DE 2019



FOTOS: CLUBE AP

AMISTOSOS ESPORTIVOS

Assim como no ano passado, o Departamento de Esportes promoverá partidas amistosas em seis modalidades: basquete, beach tennis, futebol, futevôlei, tênis e vôlei. Cada equipe será representada por um associado diferente. Para participar, basta escolher um time e efetuar o pagamento da taxa de R\$ 100 (saiba mais na página ao lado). Confira os horários das partidas e os times em que é possível se inscrever. Todos os jogos acontecerão na data do AP Solidário: 12/12, sábado.

BASQUETE – 11h

Amigos do André Cavaggione x Amigos do Marcelo Ayoub

BEACH TENNIS – 10h

Amigos do Rafael Cavalheiro x Amigos do Ricardo Sucupira

FUTEBOL – 10h

Amigos do Luiz Fernando Neubern x Amigos do Paulinho Fernandes

FUTEVÔLEI – 10h

Amigos do Fernando Blois e da Paula Bessone
x Amigos da Juliana Zerati e do Lucas Zerati

TÊNIS – 10h

Amigos da Gabriela Soares x Amigos do Pedro Mancini

VÔLEI FEMININO – 10h

Amigas da Lilian Camara x Amigas da Lúcia Ferla

VÔLEI NA AREIA MASCULINO – 10h

Amigos do Paulo Ariosto x Amigos do Ronaldo Marson

AULAS DE DANÇA DO CULTURAL

O Departamento Cultural irá promover aulas abertas de diferentes danças durante o dia, que serão ministradas pelos professores do Clube. Para participar, o sócio deverá doar um brinquedo novo para a campanha de arrecadação do AP. Confira a programação:

10h30 - Ballet (indicação: 3 a 8 anos)

11h - Street Dance/Tik Tok (indicação: 9 a 13 anos)

12h - Dance Mix/Ritmos (indicação: acima de 21 anos)

12h30 - Jazz (indicação: 7 a 11 anos)

OFICINA PARA AS CRIANÇAS

A criançada também poderá fazer sua parte e contribuir com o AP Solidário. No sábado e no domingo, no parquinho do Clube, das 11h às 17h, será realizada uma oficina para a confecção de jogos de tecido, que também serão doados a crianças carentes. A meta é confeccionar cinquenta jogos.

COSTURA BENEFICENTE

A turma da Costura Beneficente do AP também irá participar do evento mais solidário do Clube, doando vinte enxovais para bebês carentes.

PAGAMENTO

Serão aceitas algumas formas de pagamento da taxa de R\$ 100. O associado poderá pagar antecipadamente e pessoalmente na Secretaria Social ou por transferência bancária. No dia do evento, será possível pagar em dinheiro, no cartão de débito ou Pix na recepção do evento. O sócio que optar por fazer o pagamento por transferência bancária ou Pix deverá enviar o comprovante do depósito para o WhatsApp (11) 97095-7457.

CONTA PARA TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Banco: Itaú

Agência: 0454 | Conta Corrente: 41539-9

CNPJ: 61.970.505/0001-73 (Chave para o Pix)

Favorecido: Clube Alto dos Pinheiros 

FOTO DA EDIÇÃO DE 2019



CORRERIA NOS NEGÓCIOS E NAS RUAS

O SÓCIO MARCELO LUIZ ALBINO, 47, sempre teve uma veia para os negócios. Ele e seu irmão gêmeo Márcio (que também é associado do AP) buscavam opções para empreender desde os 25 anos de idade e, recentemente, encontraram o sucesso com a OpenBox2, um outlet dedicado a móveis de design e decoração. Desde 2014, os dois já abriram quinze lojas e prometem expandir o empreendimento ainda mais em 2021.

Quando não está correndo pelas instalações de suas lojas, Marcelo gosta de correr pelas ruas de cidades ao redor do mundo. Um maratonista experiente, o sócio já gastou as solas de seus tênis em algumas das principais provas do mundo, como as de Nova York, Berlim e Paris.

Em um bate-papo com a *Mais/AP*, Marcelo contou sobre as dificuldades e os segredos de abrir um negócio e também seus futuros planos maratonistas.



FOTO: ACERVO PESSOAL

Como você deu início à OpenBox2?

Começamos comprando móveis de decoração de saldos e reversas* de grandes varejistas de e-commerce, como B2W, Oppa, Mobly e Westwing. Quando esses produtos retornam aos estoques dos varejistas, às vezes eles não podem incorporá-los novamente a seu estoque de revenda pelo estado em que se encontram, pois há alguns com avarias, embalagens danificadas, caixas abertas, fora da caixa, etc. Geralmente, os grandes varejistas revendem esses produtos em lote com deságio, e nós comprávamos de caminhões fechados e revendíamos para os clientes em nossas lojas. Foi isso que originou o nome OpenBox, que traduzido para o português significa "caixa aberta". Em 2014, inauguramos a primeira loja, na Vila Leopoldina, na Rua Baumann, em um galpão de mil metros quadrados. Depois, fomos procurados pelas indústrias e pelos importadores para desovar os seus excedentes de estoques e saldos em nossas lojas. Após dois anos, abrimos nossa segunda loja, no tradicional bairro da Mooca. Hoje, continuamos ainda comprando reversas e saldos de móveis e decoração de alguns varejistas nacionais e também temos parcerias com vários fabricantes e importadores no Brasil. Atualmente, temos lojas nas cidades de São Paulo, Barueri, Tamboré, Campinas, Santos, Indaiatuba e Sorocaba.

** O termo reversa refere-se às compras on-line que são devolvidas pelos clientes, em caso de insatisfação ou problema de qualidade do produto. Trata-se de um direito do consumidor previsto por lei.*

O seu irmão gêmeo e também associado do AP, Márcio Albino, é seu sócio na OpenBox2. Quais são as dificuldades e os benefícios de trabalhar em sociedade, ainda mais em família?

Não existem dificuldades, pois estamos empreendendo juntos há muito tempo. Cada um trabalha em uma área na empresa e somos afinados em nossas resoluções e estratégias. Tomamos as decisões importantes em conjunto e não teríamos chegado até aqui sozinhos. A nossa sociedade foi imprescindível para o crescimento da empresa.

Você já participou do Conexão AP algumas vezes. Está obtendo bons resultados com a iniciativa?

Participamos com frequência. Os resultados são positivos em termos de vendas, além de associar o nosso nome a uma instituição de credibilidade como o AP. Com três lojas perto do Clube, na Vila Leopoldina, e também com o site, acabamos atendendo todos os associados.

Quais as suas dicas para quem quer começar o próprio negócio?

Estudar muito o segmento em que deseja atuar. Uma vez decidido, arregaçar as mangas e colocar o que aprendeu em prática. Afinal, uma ideia só tem valor com a sua execução. Se possível, não comece com empréstimos de bancos. Inicie uma atividade pequena, como se fosse um test drive, claramente com um mínimo plano de negócio. Se estiver dando certo, vá em frente: acredite e não desista. Além de tudo, persistência, resiliência, dedicação total e perseverança são requerimentos básicos para quem quer ser empreendedor.

Em pouco mais de cinco anos de existência, a OpenBox2 já conta com quinze unidades por todo o Estado de São Paulo. Qual o segredo para essa expansão tão rápida?

Não existe um segredo. O que há é muito trabalho e dedicação plena. Eu e o Márcio, por exemplo, trabalhamos também aos sábados, rodando as lojas, pois esse é o momento em que conseguimos analisar melhor como está a operação comercial e onde precisamos melhorar nos pontos de venda. Manter-se presente no dia a dia da empresa e das lojas e sempre perto do time de logística e comercial é essencial. Vamos fechar o ano inaugurando mais uma loja: no novo outlet Premium, na Rodovia Ayrton Senna, que será inaugurado no início de dezembro.

Quais foram algumas das principais dificuldades da OpenBox2 durante a quarentena? E como foram contornadas?

Foram dias muitos difíceis. Ficamos oitenta dias com as lojas fechadas. Abril foi o fundo do poço, quando vendemos apenas 5% do nosso faturamento médio. Em maio, com as restrições de trabalho dos colaboradores, iniciamos as vendas por WhatsApp e telefone, mesmo com as portas fechadas. Também antecipamos a inauguração de nosso e-commerce. Durante o período em que as lojas estiveram fechadas, negociamos os aluguéis com os proprietários e aderimos ao programa de folha de pagamento do governo. Essas medidas nos ajudaram muito, além de auxiliar várias outras empresas pelo Brasil. Fizemos também uma verdadeira economia de guerra: cortamos vários custos e avaliamos todos os contratos que tínhamos, no objetivo de diminuir os custos fixos da operação. Mas, mesmo em "estado de pandemia", conseguimos inaugurar três novas lojas: em Indaiatuba, Sorocaba e uma megaloja na Vila Leopoldina, com três mil metros quadrados. Para 2021, planejamos investir e incrementar nosso e-commerce com o objetivo de digitalizar a OpenBox2.

Quais são suas atividades favoritas no Clube?

Frequento muito o restaurante, a academia, onde sou adepto da musculação, e a piscina.

Quando não está trabalhando ou no Clube, qual o seu principal hobby?

Meu principal hobby é correr maratonas. Comecei em 2006 e, desde então, já participei de doze provas. Corri duas vezes a de Nova York. Também participei das maratonas de Berlim, Paris, Amster-

// Manter-se presente no dia a dia da empresa e das lojas e sempre perto do time de logística e comercial é essencial."

dã, Buenos Aires e Porto Alegre. No ano passado, corri pela segunda vez na maratona de Chicago.

Como você se prepara para as maratonas?

Os preparativos começam normalmente com três ou quatro meses de antecedência, com treinos mais intensos durante a semana, no Parque Villa-Lobos, e os "longões" aos sábados de manhã, que variam de 18 km até 32 km, na USP. Faço tudo isso com o acompanhamento da assessoria esportiva Run & Fun, que inclusive é parceira do AP.

Qual foi a maratona mais memorável de que participou?

A de Amsterdã, em 2014. Fomos numa turma de muitos amigos e treinávamos juntos. Quando você treina e viaja para uma prova com amigos, a experiência e a diversão são garantidas.

Você já está se preparando para sua próxima maratona?

Este ano iria correr pela terceira vez na maratona de Porto Alegre, mas devido à pandemia praticamente todas as maratonas pelo mundo foram canceladas. Para 2021, tenho o desejo de participar da maratona de Londres. Vamos ver como vai ficar a agenda e a disponibilidade de vagas para essa concorrida e emblemática prova. 

SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

O SUPERFÉRIAS DE VERÃO 2021 DO AP SEGUIRÁ RIGOROSOS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

ENTRA ANO, SAI ANO, o Superférias é um dos eventos mais aguardados pela criançada do AP. Neste período de pandemia, porém, o formato dessa tradição do Clube será bastante diferente, em razão dos protocolos de higiene e segurança para combater a proliferação do novo coronavírus. Confira a seguir as regras e orientações do Superférias de Verão 2021, que será realizado na semana dos dias 18 a 22 de janeiro.



DIVISÃO DAS CRIANÇAS

Respeitando as normas para evitar aglomerações, as crianças que participarão do Superférias de Verão 2021 serão divididas em grupos com no máximo dez participantes. Cada turma será monitorada por dois professores.

As crianças também serão divididas por faixa etária: de 3 a 4 anos, de 5 a 6 anos, de 7 a 8 anos e de 9 a 14 anos. Serão dois grupos de dez crianças por faixa etária, totalizando, assim, um limite de inscrições para o programa de até oitenta participantes. As turmas farão as atividades separadamente, mesmo aquelas da mesma faixa etária.

PROTOSCOLOS GERAIS

O uso de máscara será obrigatório para todas as crianças e todos os professores, independentemente da idade, que deverão utilizar a proteção o tempo todo, com exceção do horário de alimentação.

Diferentemente de outros anos e para minimizar os riscos de contágio, o Superférias de Verão 2021 acontecerá em apenas uma semana. Além disso, será realizado somente um passeio externo, que será confirmado posteriormente. Diversas atrações estão sendo consideradas, levando-se em conta seus protocolos de higiene para garantir a maior segurança possível aos pequenos do AP.

Para a alimentação, serão seguidas as regras estabelecidas pela Vigilância Sanitária e pelo Comitê Covid-19. A fim de evitar aglomerações, o Clube disponibilizará áreas exclusivas para cada grupo durante o almoço. Não haverá rodízio dos espaços determinados e cada turma terá sua própria área para a alimentação.

INSCRIÇÕES

Os interessados deverão se inscrever na Secretaria de Esportes até o dia 31/12, quinta-feira. Até essa data, serão permitidas apenas as inscrições de associados. A partir do sábado 2/1, serão liberadas as inscrições para convidados, cujo número está restrito a dois por título. //

VALORES

	SÓCIOS	IRMÃOS (com desconto)	CONVIDADOS
Até 31/12	R\$ 620	R\$ 550	Venda não permitida
A partir de 2/1	R\$ 670	R\$ 600	R\$ 720

O pagamento poderá ser feito à vista ou em até três vezes, no boleto do Clube. Para os associados, o Departamento de Esportes oferece um desconto exclusivo para as inscrições de irmãos.

IMPORTANTE

Todas as informações e todos os protocolos descritos anteriormente podem ser revistos pelos órgãos competentes a qualquer momento. Em caso de alterações ou cancelamentos, o Departamento de Esportes entrará em contato com os inscritos.



LESÕES ESPORTIVAS PÓS-ISOLAMENTO

RETORNO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS REQUER CUIDADOS ESPECIAIS

APÓS UM LONGO PERÍODO de inatividade, em razão das medidas de isolamento social para frear a proliferação do novo coronavírus, esportistas de todo o país estão retomando suas atividades físicas aos poucos. No AP, não é diferente. Os espaços recreativos do Clube, como a academia, as quadras de tênis, o ginásio e o campo de futebol já estão operando novamente, ainda que com certas restrições. Embora esse retorno seja positivo, surge uma nova preocupação: o aumento do risco de lesões.

"Com a interrupção da prática de atividade física, é comum a perda de força muscular, do alongamento, da capacidade aeróbica e da propriocepção. O ganho de peso também atingiu muitas pessoas durante a pandemia. Essa piora aumenta o risco para lesões musculoesqueléticas", revela o sócio do AP Dr. Marcelo Petrilli, ortopedista. "Além disso, problemas articulares que já existiam podem começar a causar transtornos devido ao sedentarismo, que descompensa algo que até então estava equilibrado." Já o sócio e também ortopedista, Dr. Hélio Leal, afirma que, enquanto o regime de home office tem sido essencial para a diminuição da possibilidade de contágio pelo novo coronavírus, ele trouxe sequelas para o corpo humano. "Quem trabalha em casa pode permanecer muito tempo numa postura errada, sem a ergonomia adequada, com inatividade física e diminuição da mobilidade, pois a pessoa não faz os movimentos que naturalmente realiza quando trabalha fora."

Para voltar às atividades, os médicos sugerem muita cautela. O Dr. Petrilli, por exemplo, prescreve exercícios de baixa intensidade e pouca carga. Dr. Leal concorda: "Quando a pessoa está há muito tempo sem fazer uma atividade física, esse retorno deve ser bem lento, progressivo, sendo imprescindível uma avaliação médica prévia, principalmente de aptidão cardiorrespiratória." Outro ponto em que ambos concordam é que a retomada deve ser sempre acompanhada de profissionais de educação física.

O que todo mundo já sabe é que o bom e velho alongamento antes de qualquer atividade física é uma das melhores maneiras de se evitar lesões. Um aquecimento adequado, com exercícios aeróbicos mais leves, também é recomendado. "O alongamento é a forma

mais direta de avisarmos ao nosso corpo e aos nossos músculos que eles serão solicitados em breve", explica o Dr. Leal. O preparo físico também é bastante importante. "A exaustão e a fadiga durante a prática esportiva também aumentam o risco de lesão", diz o Dr. Petrilli.

Uma grande dúvida que pode surgir entre os esportistas amadores é de qual exercício ou alongamento deve ser realizado antes de cada modalidade. O que os profissionais da academia do AP, o preparador físico Roberto Santos e a especialista em traumas e lesões Kenia Rocha explicam é que isso deve primeiramente ser discutido com um profissional de educação física. Porém, de maneira geral, as movimentações devem ser mais globais, visando trabalhar o corpo inteiro. "O esportista amador precisa ter ciência de que é necessário se aquecer antes de praticar qualquer atividade física, sem pensar em uma articulação ou músculo específico", diz Kenia. "Quando alguém vai realizar uma atividade física – seja ela tênis, natação, judô ou qualquer outro esporte – ele movimenta todo o corpo." Roberto também é enfático na questão do aquecimento. "O seu propósito é justamente elevar a temperatura do corpo, para pre-

pará-lo para a atividade", ele explica. Para quem passou muito tempo parado durante a pandemia, Roberto e Kenia se juntam ao discurso dos doutores Leal e Petrilli: o ideal é voltar devagar, diminuindo o ritmo, tempo de atividade e até o número de repetições. "Se antes você corria na esteira por trinta minutos, diminua esse tempo para quinze. Não volte achando que terá o mesmo preparo que no início do ano", diz Roberto.

Para os mais velhos, o cuidado deve ser redobrado. O Dr. Leal, por exemplo, lembra que, por portarem músculos e tendões mais velhos, os idosos estão, sim, mais suscetíveis a lesões do que aqueles com um corpo mais jovem. Assim, o Dr. Petrilli avisa: "Uma avaliação clínica antes de retomar as atividades físicas é fundamental".

// A exaustão e a fadiga durante a prática esportiva também aumentam o risco de lesão."

ESTRELAS DA NBA

DESTAQUES DO AP PARTICIPARAM DE COMPETIÇÃO NACIONAL DA NBA BASKETBALL SCHOOL

DOIS SÓCIOS DO AP que se destacaram nos desafios internos propostos pela NBA Basketball School para comemorar o mês do basquete, em outubro, fizeram parte da competição nacional da instituição no sábado 31 de outubro.

Os representantes do Clube foram Felipe Galli, na categoria de 6 a 8 anos, e Henrique Molina, na categoria de 9 a 11 anos. Ambos os atletas participaram de duas rodadas compostas por duas sessões de exercícios do basquete.

Obrigado por representarem o AP, meninos! 🏀



DESAFIO MAROMBAS

SÓCIOS IRÃO COMPETIR EM EXERCÍCIOS NA ACADEMIA

DURANTE OS MESES DE DEZEMBRO E JANEIRO, a academia do AP irá promover uma competição entre os associados do Clube. O desafio será realizado no supino, para o público masculino, e em exercício de agachamento, para as mulheres. Até o dia 31/1, os três sócios de cada categoria que levantarem mais peso nos respectivos aparelhos receberão prêmios exclusivos do Departamento de Esportes.

É importante ressaltar que a disputa está aberta a todos os associados matriculados na academia, onde serão feitas as inscrições e fornecidas mais informações. 



FINAIS DO TORNEIO INTERNO DE TÊNIS

CONFIRA OS HORÁRIOS DA ÚLTIMA
COMPETIÇÃO DO ANO NO AP



FOTO: FREEPIK

14/12, SEGUNDA-FEIRA

19h - Livre C

19h - Master A

20h30 - Feminino B

20h30 - Feminino C

16/12, QUARTA-FEIRA

19h - Livre B

20h30 - Master B

19/12, SÁBADO

8h - Feminino A

10h - Livre A 

CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM DEZEMBRO

HORÁRIO: 10h

5/12, SÁBADO - MUSCULAÇÃO

FESTIVAL DO AGACHAMENTO E DO SUPINO

Professores: Beatriz e Élder

12/12, SÁBADO - FUNCIONAL E BIKE

BIKE AND FUNCIONAL

Professores: Beatriz e Jean

19/12, SÁBADO - BIKE

DANCE BIKE

Professor: Rafa





FOTO: CLUBE AP

A VIDA É UMA PEÇA!

TEATRO DO AP RETOMA ATIVIDADES COM COMÉDIA DE GAL SPITZER

APÓS UM LONGO PERÍODO DE PARALISAÇÃO, em decorrência das normas de higiene e segurança para conter a proliferação do novo coronavírus, o teatro do AP irá apresentar a peça *Ex Bom É Exumado*, de Gal Spitzer, no dia 6/12, às 19h.

A obra conta uma história divertida e apaixonante de um casal que, mesmo após o término da relação, é obrigado a continuar vivendo no mesmo apartamento. A situação de Dora e Zé Paulo só piora quando sua filha Luiza, que vive em Londres, chega de surpresa, sem saber da separação. A comédia, vista por mais de 100 mil pessoas, já é um grande sucesso em São Paulo.

Devido às necessidades atuais e respeitando as regras de distanciamento social, a quantidade de lugares disponíveis no auditório será bem menor do que a normal, com o fechamento intercalado de fileiras e o espaçamento entre poltronas (exceções feitas a núcleos familiares). Isso se faz necessário para oferecer condições seguras aos presentes.

Os ingressos para sócios custarão R\$ 45. Caso ainda haja disponibilidade, a venda para convidados será aberta após a etapa inicial de venda a associados, no valor de R\$ 65. Além disso, o Departamento Cultural preparou uma parceria especial com o setor de Alimentos & Bebidas. Por mais R\$ 25, quem assistir à peça terá direito a um prato de massa no Restaurante Altíssimo.

Confira a seguir uma entrevista com Gal Spitzer, diretora, atriz e criadora do espetáculo.

O que o público pode esperar de *Ex Bom é Exumado*?

Desde 2017, quando entramos em cartaz, o feedback que recebemos foi de que as pessoas se sentem em casa assistindo ao espetáculo. Parece que o público faz parte da nossa família. É uma peça interativa e que permite que as pessoas se sintam parte dela.

Como foram os cuidados em relação à Covid-19?

Como nós, os três atores, passamos a quarentena juntos, não enfrentamos muitos problemas. Tivemos apenas que relembrar o texto e retomar o ritmo, pois ficamos sete meses sem atuar.

Como é representar e dirigir uma peça que conta com membros da sua família no elenco?

Há prós e contras de atuar com pessoas que têm muita intimidade com você. O risco de isso se confundir é bem grande, mas eu sempre tento deixar muito claro que trabalho é trabalho e vida pessoal é vida pessoal. Então, a gente tenta fazer de uma forma que fica bastante profissional. Mas, ao mesmo tempo, em cena, temos uma química muito grande. Isso, inclusive, reflete no que o público acha e fala. Eles percebem uma sintonia e que nós temos uma energia e uma vibração incríveis. O primordial é você conseguir separar os setores. Assim, tudo funciona.

PROTOCOLOS DE HIGIENE

Para garantir a segurança do público, o teatro do AP irá cumprir com todos os protocolos de higiene requeridos, como o respeito ao distanciamento social e a obrigatoriedade do uso de máscara. Para mais informações, confira o e-book completo do Clube em nosso site.

Vale ressaltar que os atores da peça são uma família de verdade e cumpriram toda a quarentena juntos. 

FOTO: DIVULGAÇÃO

ex BOM
é exumado



6/12, DOMINGO, ÀS 19H

Texto e Direção: Gal Spitzer

Elenco: Silvio Toledo, Ellis Luise e Gal Spitzer

Ingressos: R\$ 45 para sócios
R\$ 65 para convidados

Jantar Especial no Restaurante Altíssimo: R\$ 25

Compra de Ingressos: Secretaria Social

Informações: Departamento Cultural



VOLTA DA TELONA

CINEMA DO AP RETOMA SUAS ATIVIDADES COM PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

APÓS CERCA DE NOVE MESES sem poder funcionar, o cinema do AP está de volta. As atividades já foram retomadas em 13 de novembro, com a exibição do filme *Apenas o Começo*.

Os horários serão os mesmos de antes do período de fechamento do Clube, com um filme às sextas, às 20h, e duas sessões aos sábados, às 16h e às 20h. A grande aposta será a exibição de clássicos nas noites de sexta-feira. Alguns dos destaques de dezembro, por exemplo, são *Grease – Nos Tempos da Brilhantina*, musical de 1978, e o vencedor do Oscar de 1994: *Forrest Gump, o Contador de Histórias*.

O cinema implantará rigorosos critérios de higiene e segurança, como a obrigatoriedade do uso de máscara dentro do auditório. Para respeitar as regras de distanciamento social, será necessário manter duas poltronas de distância entre um espectador e outro e intercalar as fileiras, a fim de deixar pelo menos uma fileira livre entre os associados (exceções feitas a núcleos familiares). Confira os demais protocolos no e-book do AP, disponível em nosso site.

SEXTAS

4/12



20h SETE HOMENS E UM DESTINO

Indicação: 12 anos | 128 min. | 1960

Nessa refilmagem de *Os Sete Samurais*, do diretor Akira Kurosawa, os pistoleiros desempregados Chris (Yul Brynner) e Vin (Steve McQueen) são chamados, junto com cinco outros fora da lei, para defender uma cidadezinha no México dos saques promovidos pelo bando liderado por Calvera (Eli Wallach).

11/12



20h GREASE – NOS TEMPOS DA BRILHANTINA

Indicação: 12 anos | 110 min. | 1978

A boa moça Sandy (Olivia Newton-John) e o metido Danny (John Travolta) se apaixonam e aproveitam um verão inesquecível na praia. Quando voltam às aulas, eles descobrem que frequentam a mesma escola. Quando os dois se reúnem, Sandy percebe que Danny não é o mesmo por quem se apaixonou, e ambos precisam mudar caso queiram ficar juntos.

18/12



GANHADOR DE 8 OSCARS



20h FORREST GUMP, O CONTADOR DE HISTÓRIAS

Indicação: 14 anos | 144 min. | 1994

Mesmo com o raciocínio lento, Forrest Gump (Tom Hanks) nunca se sentiu desfavorecido. Graças ao apoio da mãe, ele teve uma vida normal. Seja no campo de futebol, como um astro do esporte, lutando no Vietnã ou como capitão de um barco de camarão, Forrest inspira a todos com seu otimismo infantil. Mas a pessoa com quem Forrest mais se preocupa pode ser a mais difícil de salvar: seu amor de infância, a doce, mas perturbada, Jenny (Robin Wright).

SÁBADOS

5/12



16h SONIC - O FILME

Indicação: Livre | 99 min. | 2020

Sonic, o porco-espinho azul mais famoso do mundo, se junta com os seus amigos para derrotar o terrível Doutor Eggman (Jim Carrey), um cientista louco que planeja dominar o mundo.



20h TIRANDO O ATRASO

Indicação: 18 anos | 101 min. | 2016

Uma semana antes do seu casamento, o jovem advogado Jason Kelly (Zac Efron) precisa levar o seu avô, Richard Kelly (Robert De Niro), de carro até a Flórida. A viagem promete, principalmente quando o avô revela que está pronto para se divertir com mulheres mais jovens.

12/12



16h A FAMÍLIA ADDAMS

Indicação: Livre | 86 min. | 2019

A família Addams se prepara para a visita de parentes ainda mais assustadores, mas a sombria personalidade da TV local, Margaux Needler (Allison Janney), aparece para fazer uma fortuna vendendo todas as casas do bairro. Como resultado, os dias de maldade da mansão no topo da colina, que Margaux despreza, parece ter seus dias contados.



20h BAD BOYS PARA SEMPRE

Indicação: 16 anos | 124 min. | 2020

Os policiais Mike Lowery (Will Smith) e Marcus Burnett (Martin Lawrence) se juntam para derrubar o líder de um cartel de drogas em Miami. A recém-criada equipe de elite do departamento de polícia de Miami, ao lado de Mike e Marcus, enfrenta o implacável Armando Armas (Jacob Scipio).

19/12



16h O GRINCH

Indicação: Livre | 86 min. | 2018

O mesquinho Grinch (Benedict Cumberbatch) odeia o Natal e quer tornar todos os Whos da cidade de Whoville tão infelizes quanto ele. Ele tenta todos os ardilosos truques que consegue imaginar para roubar qualquer vestígio da data festiva.



20h A MÚSICA DO SILÊNCIO

Indicação: 12 anos | 115 min. | 2018

Acompanhe a história do cantor italiano Andrea Bocelli, narrada desde sua infância até a fama. 

O PRAZER DA LEITURA

CÍRCULO DE LEITURA RETOMA AS ATIVIDADES PRESENCIAIS

NA QUINTA-FEIRA 29 DE OUTUBRO, o Círculo de Leitura voltou a se encontrar presencialmente no AP. O grupo não se reunia dentro do Clube desde fevereiro, antes do período de fechamento dos clubes paulistas.

Para a associada Vera Lambiasi, o reencontro foi muito positivo. "A volta do Círculo de Leitura presencial é uma alegria para o grupo de nerds envelhecidos que somos", ela disse, com humor. A professora Vivian Schlesinger concordou com sua aluna. "Encontrar aqueles que retornaram ao presencial foi muito bom, mesmo com as limitações do protocolo", comentou. A profissional ressaltava ainda que os encontros virtuais também foram muito produtivos: "Foi excelente. A frequência, que antes já era boa, passou a ser de 100%".

Anteriormente, o grupo se reunia na sala de cursos da biblioteca. Agora, em respeito às regras de distanciamento social, as reuniões do Círculo de Leitura são realizadas no salão de eventos. O uso de máscara

é obrigatório. O horário também mudou, para as 18h. Além disso, o Círculo de Leitura continua sendo oferecido de maneira virtual, no mesmo horário.

O livro de outubro foi *Olive Kitteridge*, de Elizabeth Strout. Em novembro, a turma leu *Pais e Filhos*, do escritor russo Ivan Turguêniev, e se reuniu no dia 26. Já em dezembro, o encontro será realizado no dia 17, e a obra discutida será *Amada*, de Toni Morrison. 



FOTO: CLUBE AP

DICAS DE LEITURA

O FIM DE ANO DO CÍRCULO DE LEITURA DO AP FOI MARCADO POR TRÊS LIVROS. CONFIRA A RESENHA DE CADA UM DELES E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



***Olive Kitteridge*, de Elizabeth Strout**

De uma franqueza quase rude, mas afetuosa à sua maneira, Olive Kitteridge, fascinante em toda a sua imperfeição, é a figura inesquecível em torno da qual gravitam as treze histórias que se entrelaçam e compõem este livro da mesma autora de *Meu Nome É Lucy Barton*. Na prosa precisa e elegante de Elizabeth Strout, o leitor conhecerá essa professora de matemática aposentada da pequena Crosby, no litoral do Maine. Ao longo de quase trinta anos, acompanhamos sua trajetória: a passagem da maturidade à velhice, suas próprias agruras e os pequenos e grandes dramas que a cercam, assim como as vidas que se desenrolam ao seu redor e que ilustram à perfeição o drama humano, feito de desejo, desespero, ciúme, esperança e amor.

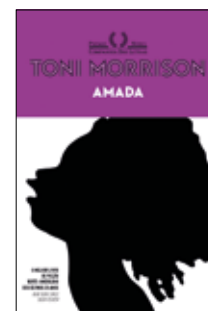
O prazer de ler *Olive Kitteridge* vem da identificação com as personagens nem sempre admiráveis. Sem nenhum sentimentalismo, Elizabeth Strout mostra que tentar compreender as pessoas e solidarizar-se com elas é sempre o melhor caminho.

Vencedor do prêmio Pulitzer de ficção, o livro deu origem à premiada minissérie da HBO de mesmo nome, com Frances McDormand no papel principal.



***Pais e Filhos*, de Ivan Turguêniev**

O livro conta a história do jovem Arkádi Nikolaitch que, acompanhado de seu amigo e mentor Bazárov, volta à propriedade de sua família após formar-se na universidade. Bazárov é um personagem singular: despreza qualquer autoridade, é antissocial e se autoproclama um "niilista". Suas convicções contrastam com os modos aristocráticos da família de Arkádi, provocando um conflito entre gerações. Os atritos de Bazárov com o tio de seu amigo culminam num flagrante de infidelidade amorosa. Então, os dois visitam os pais de Bazárov, decadentes e obcecados pelas virtudes do filho. Nas redondezas, conhecem mulheres capazes de transformar suas vidas. Arkádi sofre por um amor não correspondido e Bazárov se apaixona por uma jovem viúva, fazendo com que suas convicções acabem por desequilibrá-lo por completo. *Pais e Filhos* despertou uma das maiores polêmicas da história da literatura russa. O termo "niilista" se popularizou com o livro e Turguêniev foi acusado de ser responsável por atos criminosos cometidos por radicais influenciados por sua obra.



***Amada*, de Toni Morrison**

Sethe é uma ex-escrava que, após fugir da fazenda em que era mantida cativa com os filhos, foi refugiar-se na casa da sogra em Cincinnati. No caminho, ela dá à luz um bebê, a menina Denver, que vai acompanhá-la ao longo da história. A relação familiar e os traumas do passado escravizado transformarão a vida e o futuro de ambas de forma irreversível. *Amada* segue uma estrutura não linear, viaja do presente ao passado, alterna pontos de vista e sonda cada uma das facetas desta história sombria e complexa. Considerado um clássico contemporâneo, este livro faz um retrato ao mesmo tempo lírico e cruel da condição do negro no fim do século XIX nos Estados Unidos.

FIM DE ANO DO CULTURAL

CONFIRA AS DATAS DE ENCERRAMENTO DA PROGRAMAÇÃO DOS CURSOS DO DEPARTAMENTO

Circo, Círculo de Leitura e Teatro Adulto: 17/12, quinta-feira

Teatro Musical: 21/12, segunda-feira

Jazz Infantil e Teatro Adolescente: 22/12, terça-feira

Ballet, Coral, EscreViver e Stiletto: 23/12, quarta-feira

As aulas serão retomadas em 2021, a partir do dia 1º de fevereiro, segunda-feira, com exceção do Círculo de Leitura, que já reinicia suas atividades em janeiro. Interessados podem se inscrever nas aulas do ano que vem a partir de 15/1, sexta-feira. Para mais informações, consulte o Departamento Cultural. 



AP/CURIOSIDADES

O Clube irá realizar o AP Solidário pelo terceiro ano consecutivo, no dia 12/12. Relembre alguns números da última edição.

EM 2019, FORAM ARRECADADOS

R\$ 15.600

para a compra de 1.200 brinquedos, que foram distribuídos entre 3 comunidades:

Vila da Praia, Olaria e Piemontes.

Foram consumidos
cerca de

200

litros de chopp,

500

DE MINIPÃES
FRANCESES

e 6 pernis suínos, no quiosque.

AS CRIANÇAS
CUSTOMIZARAM

80

AMIGURUMIS

(bichinhos de crochê).

OS SÓCIOS
DOARAM CERCA
DE 1 TONELADA
DE ALIMENTOS EM
2019, EM UMA AÇÃO
CAPITANEADA PELO
DEPARTAMENTO
CULTURAL.

ENTÃO É NATAL...

RESTAURANTE ALTÍSSIMO OFERECERÁ OPÇÕES NATALINAS

NO AP, o Natal irá começar mais cedo. No domingo 13/12, a partir das 12h, o Restaurante Altíssimo irá oferecer um menu com opções típicas de uma das datas mais festivas do ano.

A novidade em 2020, devido às normas de higiene e segurança, é que os pratos serão servidos à la carte, e não haverá serviço de buffet. Em razão disso, não será necessário fazer reservas e os pedidos vão ser cobrados individualmente. //

JANTAR DE RÉVEILLON

NOITE DE ANO-NOVO DO AP SERÁ DIFERENTE

EM RAZÃO DAS NORMAS DE HIGIENE E SEGURANÇA para combater a proliferação do novo coronavírus, a tradicional noite de ano-novo do AP será muito diferente neste ano.

O modelo adotado será o de jantar, com sistema de vendas por mesa, cuja disposição será feita de acordo com o distanciamento estabelecido pelo protocolo de eventos e contará com uma ocupação máxima de seis pessoas. Além disso, não haverá pista de dança, palco, momento de contagem regressiva ou fogos de artifício. Todas essas medidas foram tomadas para evitar qualquer aglomeração de pessoas e proteger a saúde de nossos associados, funcionários e prestadores de serviço.

Vale lembrar que o uso de máscara durante todo o evento será obrigatório, exceto quando a pessoa estiver sentada à mesa, e haverá controle de temperatura na entrada do local.

O que se mantém é o sistema all inclusive. Algumas das opções disponíveis para este ano, por exemplo, são salmão en coûtre, paella à marinera, cordeiro ao pesto, tortelone de brie e risoto caprese. Para atender a todos os públicos de forma direcionada, o setor de Alimentos & Bebidas irá preparar alternativas especiais para as crianças, como

escalopinho mignon e batata frita. Haverá também diversas opções de drinks, como gim-tônica, Aperol Spritz, caipirinhas, caipiroskas, mojito, negroni e kir royal, além de vinhos branco, tinto e rosé, espumante, cerveja, uísque, refrigerantes e sucos.

Os valores serão os mesmos daqueles ofertados em novembro: R\$ 440 para sócios de 12 a 79 anos e R\$ 175 para associados de 3 a 11 anos e acima de 80 anos. Já o valor para convidados de 12 a 79 anos é de R\$ 540 e os demais pagam R\$ 195. Para mais informações, consulte o Departamento Social. 



CONEXÃO/AP

O Conexão AP é um canal criado para conectar a comunidade do Clube. Se você tem um negócio ou serviço com benefícios especiais a ser oferecidos aos sócios, conecte-se com a gente pelo e-mail aline.cetto@clubeap.com.br.

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 31 de dezembro, em diversos segmentos.

BUTANTÃ WELLNESS

ALIMENTÍCIO/SOPAS • SÓCIA: DANIELA MALZONI CARAMURU



WhatsApp: (11) 99678-1214

Frete grátis para as regiões de Alto de Pinheiros, Vila Beatriz e City Butantã.

A Butantã Wellness oferece sopas preparadas com ingredientes frescos e especiarias combinadas cuidadosamente, garantindo, além de um sabor incrível, diversos benefícios para a saúde devido às propriedades terapêuticas das ervas e dos temperos. São várias opções de sopas congeladas, produzidas diariamente, facilitando a organização de sua rotina, sem perder o sabor e a qualidade dos ingredientes frescos.

CADETTA

ACESSÓRIOS/BOLSAS • SÓCIA: SHEULA MARINA GOMES CADETTE

CADETTA

10% de desconto em produtos válidos do site, com o cupom CADETTANOAP. Desconto não acumulativo com outras promoções.

Site: www.cadetta.com.br

Facebook: [shecadetta](https://www.facebook.com/shecadetta) **Instagram:** [@shecadetta](https://www.instagram.com/shecadetta)

WhatsApp: (11) 95589-9573

A marca Cadetta define a personalidade de sua idealizadora. Nasceu de uma busca pela essência, um propósito. Coincidentemente, o mundo caminhava na mesma direção: "Adorava o luxo, mas não do jeito que ele era vivido", conta Sheula Cadette. Sabemos que, para as apaixonadas por bolsas, muitas vezes elas são um dos itens mais presentes no guarda-roupa. Esses acessórios são os melhores amigos do bom visual: enriquecem looks, indicam estilo, multiplicam o vestuário e reforçam a personalidade de quem os usa. São tantas qualidades que apostamos na força deles. #SomosCadetta com o espírito livre, um enorme entusiasmo pela vida e um instinto de combinações irresistíveis.

CIAO MAO

CALÇADOS • SÓCIA: PRISCILA CALLEGARI LEME DUARTE



10% de desconto no site e 15% de desconto nas lojas físicas com o cupom ALTODEPINHEIROS.

Site: www.ciaomao.com

E-mail: pinheiros@ciaomao.com

Facebook: [ciaomao](https://www.facebook.com/ciaomao)

Instagram: [@ciaomaoshoes](https://www.instagram.com/ciaomaoshoes)

WhatsApp: (11) 91023-0856

Telefone: (11) 2503-7768

Os calçados Ciao Mao são criados e produzidos no Brasil, à mão, respeitando normas ambientais e utilizando materiais sustentáveis, como couro natural e borracha reciclada. O design de nossos produtos busca aliar conforto e beleza, respeitando a saúde dos pés, o bem-estar e o estilo de cada um.

CUIDARE

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIO: LUIZ NABOR



Site: www.cuidare.com.br

Facebook: [CuidareHigienopolis](https://www.facebook.com/CuidareHigienopolis)

Instagram: [CuidareHigienopolis](https://www.instagram.com/CuidareHigienopolis)

Telefone: (11) 4102-4021

WhatsApp: (11) 99191-5210

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

Se alguém da sua família precisa de cuidados especiais, conte com a gente. Temos cuidadores disponíveis para realizar atendimento exclusivo e cada vez mais personalizado, humano e preocupado em garantir o bem-estar físico e mental de quem estamos cuidando.

DES-CALÇAR

DECORAÇÃO • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZ



Site: www.descalcar.com.br

Facebook: [des.calcar](https://www.facebook.com/des.calcar)

Instagram: [@des.calcar](https://www.instagram.com/@des.calcar)

WhatsApp: (11) 95584-1304

10% de desconto nas peças.

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

A Des-Calçar é uma empresa de artigos de móveis e decoração que foi desenvolvida para ajudar a organizar a entrada da sua casa com estilo, deixá-la mais bonita e também tudo mais limpo. Os produtos são resultado de um processo criativo, cuidadoso e manual, que vai desde a concepção da ideia e escolha do material até sua execução e finalização. Os produtos são fabricados unindo técnicas manuais e tecnologia para entregarmos a mais alta qualidade em cada peça. Conheça nossos produtos por meio dos canais de divulgação.

ESPAÇO LAS

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIA: LISANGELA DUTRA NAKAZONE



20% de desconto no plano mensal de pilates.

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

Site: www.espacolas.com.br

Endereço: Rua Nazaré Paulista, 238 - Salas 02 e 03

Instagram: @espaco_las **WhatsApp:** (11) 97527-7360

O Espaço Las, no Alto de Pinheiros, oferece aulas de pilates e sessões de fisioterapia e RPG. Conta com uma equipe especializada formada por fisioterapeutas. Ambientes com salas bem equipadas para a prática e preparadas para o atendimento presencial dentro dos protocolos de segurança. Simplesmente, elevar o equilíbrio do corpo e da mente, melhorar a saúde e a qualidade de vida.

GRAXA

ALIMENTAÇÃO • SÓCIO: PAULO HENRIQUE S. GOMES



Facebook: Graxa Pizzas **Instagram:** @graxappizzas

iFood: Graxa Pizzas Perdizes **Rappi:** Graxa Pizzas Perdizes

Telefone/WhatsApp: (11) 96566-3897

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

Massa fininha, feita com farinha italiana Caputo tipo 00, fermentação natural. Molho feito com tomate pelati 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

Telefone: (11) 3814-4854

WhatsApp: (11) 98149-3255

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



Site: www.imunovita.com.br

Facebook: ImunovitaVacinas

Instagram: @imunovitavacinassp

Telefone: (11) 3813-7070

WhatsApp: (11) 95665-9626

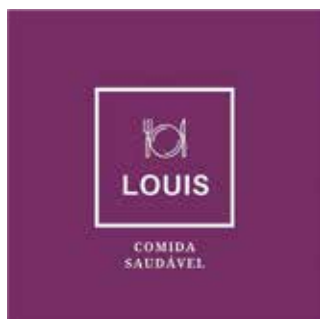
10% de desconto nas vacinas.

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

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.

LOUIS COMIDA SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL • SÓCIO: RICARDO FREITAS PANDOLFI



Delivery com frete grátis sem pedido mínimo.

E-mail: contato@louiscomidasaudavel.com.br

Facebook: LouisComidaSaudável

WhatsApp: (11) 99963-2193

Louis Comida Saudável é uma empresa preocupada com a alimentação de seus clientes. Para tanto, fazemos pratos que utilizam ingredientes frescos, alguns de produção própria, sem uso de agrotóxicos. As receitas são elaboradas livres de gorduras trans, com pouquíssima utilização de gordura de origem animal (sempre que usamos, são derivados de leite magro) e sem produtos ultraprocessados, que têm conservantes e sódio em suas composições. As porções são individuais e congeladas, em embalagens próprias para forno microondas ou convencional.

MISS CROC

ALIMENTAÇÃO • SÓCIA: PAULA FRANCO



Site: www.misscroc.com.br

Instagram: @misscroc_

20% de desconto em compras efetuadas no site, com o cupom CLUBEAP20.

Produzimos um mix de grãos e cereais (granola salgada) para salpicar em saladas, sopas e onde mais sua criatividade permitir, deixando os pratos mais crocantes. Pode ser usado para finalizar ou incrementar receitas, empanar filé de peixe ou acrescentar na farofa, dando mais crocância, sabor e praticidade para o dia a dia. Mix assado, sem glúten e gostoso até para comer puro.

OPENBOX2

MÓVEIS E PEÇAS DE DECORAÇÃO • SÓCIO: MARCELO LUIZ ALBINO



5% de desconto em todos os artigos das lojas físicas e do site, com o cupom ALTODEPINHEIROS.

Site: www.openbox2.com.br

Facebook: [openbox2vilaleopoldina](https://www.facebook.com/openbox2vilaleopoldina)

Instagram: [@openbox2.outlet](https://www.instagram.com/openbox2.outlet)

WhatsApp: (11) 97178-1362

Somos uma loja que oferece móveis de design e decoração com preços que podem chegar aos de custo, são descontos exclusivos de até 80% e tudo a pronta entrega: gostou, levou! Nosso estoque é renovado semanalmente, temos sempre novos produtos para sua casa ficar linda. Portanto, somos mais do que um outlet, aqui você encontra o que deseja por um preço que nunca imaginou pagar. Temos certeza de que iremos impressioná-lo com as nossas ofertas e variedade de produtos.

A OpenBox2 oferece móveis de design e peças de decoração para qualquer ambiente. A rede possui 12 lojas, nos bairros de Vila Leopoldina, Santana, Mooca, Chácara Klabin, Freguesia do Ó, Interlagos e Centro, além das cidades de Alphaville, Campinas e Santos, mais o depósito em Barueri.

SAJ

CULINÁRIA ÁRABE • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZI



10% de desconto no salão ou delivery, com o cupom AP10. Válido apenas nas lojas Vila Leopoldina e Jardins.

Site: www.sajrestaurante.com.br

Endereços: Rua Joaquim Antunes, 260 – Jardim Paulistano e Rua Carlos Weber 1.512 – Vila Leopoldina

Facebook: [sajrestaurante](https://www.facebook.com/sajrestaurante)

Instagram: [@sajrestaurante](https://www.instagram.com/sajrestaurante)

DELIVERY

Jardins: (11) 3086-0660 | **WhatsApp:** (11) 96852-4976

Vila Leopoldina: (11) 3037-7701 | **WhatsApp:** (11) 98033-1489

A culinária do Saj tem origem nas receitas tradicionais da família libanesa: imigrantes e descendentes das cidades de Zahle, no Líbano, e Homs, na Síria. Em nossas casas, você vai poder experimentar as mesmas sensações, como o sabor único do zaatar, o azedinho característico da coalhada, o aroma envolvente do tempero da carne e o cheiro acolhedor do pão folha sendo feito na hora. Consulte a área de entrega em www.sajrestaurante.com.br/delivery-arabe-sao-paulo.

SORVETES ESKIMO HOUSE

SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA



Desconto de 10% e taxa de entrega gratuita, nas compras acima de R\$ 95,00, para São Paulo, com o cupom CLUBEAP2020.

E-mail: vendas@eskimohouse.com.br **Facebook:** Sorvetes Eskimo House

Instagram: @eskimo.house

WhatsApp: (11) 95344-7883

Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 17h30. Entregas às terças e sextas-feiras.

Fundada em 1991, a Eskimo House é uma fábrica de sorvetes artesanais voltada para a produção e o abastecimento de sorvetes de massa para os melhores restaurantes, clubes e eventos de São Paulo. Provavelmente, você já experimentou o clássico sorvete de menta com chocolate no restaurante do AP. Confira os mais de 40 sabores, entre eles Biscottino Oreo, Choc Laranja, Choc Granulé, Cremino Caramello, Coco com Baba de Moça, Cheese Cake de Morango, Ferrero, logurte Mesclado com Amarelas, Ninho com Nutella e Ovomaltine. Agora, estamos produzindo também embalagens de 1,3 litro.

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 do título.

Site: www.yellowhops.com.br

E-mail: mauroturzi@uol.com.br

Facebook: yellowhops

Instagram: @yellowhopsoficial

Twitter: @Yellowhops

WhatsApp: (11) 99104-9776, com Mauro Turzi

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*.



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.

BALANÇO DE BRANCO: A LÂMPADA DA SUA COZINHA TEM O VALOR CORRETO

UM DOS ELEMENTOS PARA SE FAZER UMA BOA FOTOGRAFIA é saber qual a luz que ilumina seu modelo. Instintivamente, sabemos que há diversos tipos de luz, como a amarela, que é a incandescente, a do Sol, a de um dia nublado e a de lâmpadas fluorescentes. Para cada uma delas, nosso cérebro processa o lugar onde estamos com as cores naturais de cada superfície, objeto e pessoa que estamos olhando e, num passe de mágica, mesmo uma pessoa iluminada com uma luz azul é vista por nós com a tonalidade correta da pele, que, neste caso, a não ser que ela seja um Smurf, não será com a pele azul.

Então, indistintamente da cor da luz que ilumina uma parede branca, por exemplo, nós, seres humanos, temos a capacidade de processar as informações e enxergar a parede como branca. O que muda a cor da luz é a temperatura com que ela é gerada na sua fonte e também o caminho que essa luz percorre até incidir no objeto que olhamos, refletir e chegar aos nossos olhos ou ao sensor de uma câmera.

Esse tema, em fotografia, se chama Balanço de Branco ou White Balance (WB).

Diferentemente do nosso cérebro, uma câmera não dispõe de tantas conexões e, se você não avisá-la que precisa tomar uma atitude quanto às luzes de diferentes cores ou temperaturas iluminando seu modelo, a superfície do objeto fotografado sairá com a cor da luz que está incidindo nele.

Para contornar esse problema de cores indesejadas nas imagens, as câmeras fotográficas já saem de fábrica com o WB no automático. Dessa forma, os sensores captam a luz e estimam a cor, corrigindo-a para equipará-la ao que processamos em nosso cérebro. No WB automático, a foto sai como se ela tivesse sido iluminada com a luz branca. Se você quiser avançar um pouco mais nesses controles da sua câmera, há desenhos indicativos de fontes de luz – como sol, dia nublado ou lâmpada incandescente – que indicam a luz de origem. Assim, seu sensor saberá como corrigir a imagem.

Mas e a luz do Sol? Como o sol do meio-dia tem uma cor tão diferente da cor da luz no fim da tarde, sendo que a temperatura do Sol não muda? A resposta está no caminho que a luz percorre até nos atingir. De manhã cedo ou no fim da tarde, para ninguém achar que a Terra é plana, os raios solares tangenciam a superfície da Terra, percorrendo a atmosfera próximo ao chão, que possui maior densidade de gás. Quando você está a quatro ou cinco mil metros de altitude, sente a falta dessa atmosfera e tem dificuldade para respirar, pois o ar é mais rarefeito e menos denso.

No fim da tarde, a luz branca do Sol (que é a soma das cores do arco-íris) tem as suas tonalidades de azul retidas na atmosfera, chegando apenas àquele vermelho ou ao laranja que deixam as pessoas com um tom mais saudável. O amanhecer e o entardecer têm uma cor tão bonita para fotografias que é chamada de 'hora dourada', tendo até aplicativos de celular para lembrar você disso, dando a faixa horária em que ocorre. A estimativa da temperatura para essa situação é de 2.000K. Esse caminho da luz por uma atmosfera mais densa não ocorre ao meio-dia, quando o Sol está a pino, e por essa razão a luz desse horário é mais branca, tendo uma temperatura por volta de 5.500K.

Boa parte das lâmpadas de hoje em dia são de LED, que proporcionam uma economia de eletricidade considerável para a mesma iluminação. Essas lâmpadas fornecem uma informação àqueles que curtem uma fotografia com maior precisão e gostam de regular a câmera de forma mais justa. Isso ocorre porque elas nos informam a sua temperatura. As lâmpadas comumente presentes em nossas cozinhas, por exemplo, têm a temperatura ou o WB de 3.000K, facilitando a escolha do ajuste correto do Balanço de Branco. Hora de fotografar! 

AP/CRIANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h • **INFORMAÇÕES:** Departamento Social

AS ATIVIDADES SERÃO REALIZADAS NO PARQUINHO, SEGUINDO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA. A INSCRIÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES SERÁ REALIZADA NO PARQUINHO, DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, DAS 9H ÀS 19H, OU AOS DOMINGOS, DAS 9H ÀS 18H.

5/12, SÁBADO

Lagarta Articulada

6/12, DOMINGO

Bilboquê

12/12, SÁBADO

Oficina de Brinquedos –
AP Solidário

13/12, DOMINGO

Oficina de Brinquedos –
AP Solidário

19/12, SÁBADO

Cartão de Natal

20/12, DOMINGO

Árvore de Natal

26/12, SÁBADO

Porta-retrato de Rena

27/12, DOMINGO

Pinguim de Algodão



LETRA DE MÉDICO

FOTO: ACERVO PESSOAL



O SÓCIO CAÍQUE BUENO TERHOCH, 26, atualmente no 5º ano da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - USP, encontrou uma maneira diferente de curtir a quarentena: a escrita. Enquanto as atividades da faculdade estavam suspensas, a instituição promoveu diversos concursos, entre eles um de escrita, e o jovem aproveitou o tempo para participar dele. O esforço trouxe resultados positivos: uma menção honrosa. Confira a seguir uma entrevista exclusiva com Caíque, além do texto vencedor.

Você sempre gostou de escrever? O que te atrai na escrita?

Eu gosto de ler e de escrever desde sempre. É um espaço de liberdade para ideias e sentimentos que, quando fluem, fazem você perceber o mundo de novas formas, enriquecem a vida real.

De onde veio a inspiração para criar esse texto?

Não escrevi de uma vez só, fui anotando as passagens em um caderninho, descrevendo aquilo que eu via valor. Como se fosse um álbum de fotos, mas com registros em forma de texto. Aí, num dia muito feliz, reuni as imagens que melhor harmonizavam entre si e enviei para o concurso.

Como foi receber uma menção honrosa pelo trabalho?

Fiquei especialmente contente com a menção. Foram quase cem concorrentes e é sempre bom ter seu empenho reconhecido.

No futuro, como unir a medicina com a paixão pela escrita?

Importantes escritores brasileiros foram médicos, como o meu predileto, Guimarães Rosa. Então, deve haver uma boa resposta para essa pergunta, mas entre um plantão e outro é difícil encontrá-la.

Qual sua dica para quem quer cursar medicina na USP?

Não tem fórmula mágica ou segredo, mas tem vários mitos envolvendo esse curso. Um deles é o de que você precisa ser o melhor aluno, desde o fundamental, para entrar aqui. Isso não é real. Muito mais importante do que o desempenho é a consistência, a aprovação é só o desfecho de um longo período de dedicação e resiliência, não necessariamente de uma mente brilhante.

Perguntamos ao Caíque quais os seus cinco livros favoritos. Confira a lista do jovem escritor.

Do Sentimento Trágico da Vida, de Miguel de Unamuno

Fihi Ma Fihi, de Jalal al-Din Rumi

Grande Sertão: Veredas, de João Guimarães Rosa

Moby Dick, de Herman Melville

O Aleph, de Jorge Luis Borges

Caíque também sugeriu cinco obras para quem quer começar a nutrir a paixão pela leitura.

A Bússola de Ouro, de Phillip Pullman

Harry Potter e a Pedra Filosofal, de J.K. Rowling

O Apanhador no Campo de Centeio, de J.D. Salinger

O Estribo de Prata, de Graciliano Ramos

O Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry



REPRODUÇÃO: INTERNET

MEDITAÇÃO AO AR LIVRE

Enquanto comemorávamos vinte anos de século XXI, um sopro precoce apagou as velas. Aqueles que podem fecham-se em quartos porque longe de outros olhos é mais possível ficar recostado em uma parede branca vendo a água escoar pelo chão do chuveiro. Dois jovens, contra todas as recomendações, roubam um par de bicicletas e apostam corrida por doze dúzias de quilômetros até darem de cara com a costa. Assaz, tiram as roupas e não mergulham: apoiam firmes os ísquios na areia e respiram até o infinito, atentos à sincronia das suas caixas torácicas. O médico finaliza seu plantão de vinte e quatro horas e deseja entrar no boteco junto à estátua de Santo Expedito, aquele das causas urgentes, mas retorna ao apartamento alugado onde vive, próximo ao hospital, e só; pelo celular, pede uma panelinha de sete brigadeiros e, nos espaços entre cada uma das bocadas, ele fica em busca de algum pedacinho da dalmática de Deus. O motorista do ônibus vazio já aprendeu perfeitamente bem que dentro da maleta da senhora de limpa fisionomia tem uma caixa de joias repleta de medicamentos que estão cheios de água, açúcar e promessas. O tocador do sino tibetano está plenamente consciente de que hoje o mantra não vem da mistura entre o cântico de procissão e o latir dos cães, mas de que ressoa sua acústica perfeita nas pequenas eremitas em seu beneficente resguardo. Quase no fim da fila, quem tira cor à natureza, o ladrão de ossos, deve empreender seu ofício no plano horizontal, de corpo muito rente ao chão, e, se por acaso nossa paciência permitisse inspecionar o processo por mais de sete minutos, sem grande perspicácia poderíamos notar que seu pincel afoga a tela em cadência cada vez mais acelerada. A estudante de vinte e seis anos ainda está sentada de frente ao tocador, encarando fundo os próprios olhos, absolutamente indecisa: qual dos objetos escolher? Entre o batom alaranjado, a pistola nove milímetros, o pó de arroz e o crucifixo em ouro dezoito quilates há uma lonjura de dois pulos a galope. //

TRADIÇÃO NATALINA

COMO SURTIU O HÁBITO DE
COMER PERU NO NATAL

FIM DE ANO, FAMÍLIA REUNIDA,

crianças aguardando o Papai Noel e expectativas altas para o calendário seguinte. Essa cena natalina é comum nos lares brasileiros, onde existe um elemento que não pode faltar: o peru de Natal. Porém, nem todos sabem como surgiu esse hábito tão antigo, que conquistou grande parte do mundo.

O peru era uma ave criada pelos índios norte-americanos desde os tempos pré-colonização europeia. Povos como os astecas e os maias apresentavam a ave em oferendas e a consideravam um símbolo de fartura por ser capaz de alimentar muitas pessoas. No século XVI, quando se deu o primeiro contato entre espanhóis e indígenas americanos, o peru foi descoberto e levado para a Europa. No Velho Continente, o consumo de gansos, cisnes e pavões era mais comum. O peru acabou se tornando uma alternativa

Receitinhal

PERU RECHEADO COM FAROFA DE BANANA, ACOMPANHADO DE SALADA DE BATATAS RÚSTICAS

Ingredientes

- 1 peru de 6 kg
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- 2 cebolas roxas picadas
- 5 bananas-da-terra em rodela
- 1 xícara de chá de uvas-passas
- 3 xícaras de chá de farinha de mandioca flocada
- 1 xícara de chá de cheiro-verde picado
- 1 kg de batata bolinha
- 1 colher de sopa de mostarda
- 3 colheres de sopa de maionese

Modo de preparo

- 1- Coloque a manteiga, o azeite extravirgem e o azeite de dendê em uma panela e aqueça.
- 2- Quando estiver bem quente, doure as bananas (uma a uma) e reserve.
- 3- Refogue a cebola e acrescente as uvas-passas.
- 4- Acrescente a farinha de mandioca flocada e o cheiro-verde.
- 5- Misture as bananas-da-terra delicadamente.
- 6- Recheie o peru com a farofa e tampe a cavidade com um limão siciliano inteiro com casca. Em seguida, amarre as coxas com um barbante.
- 7- Leve o peru para assar de acordo com as instruções do fabricante.

SALADA DE BATATAS RÚSTICAS

Cozinhe as batatas bolinha com casca e deixe esfriar. Na sequência, corte-as ao meio e acrescente maionese, mostarda, suco de limão e cheiro-verde. Misture e leve para gelar.

mais popular, pois era mais barato e engordava facilmente.

A consolidação da tradição ocorreu em 1621, na cidade de Plymouth, no nordeste estadunidense, quando o peru foi servido como prato principal na celebração do Dia de Ação de Graças. Desde então, países predominantemente cristãos, como o Brasil, utilizam a ave para comemorações com grande número de pessoas, pois ela é um símbolo de abundância. Há quem diga ainda que o peru se tornou uma expressão simbólica do sucesso diante das dificuldades da vida cotidiana ao longo do ano.

Para comemorar a época natalina sem quebrar as tradições, a *Mais/AP* convidou o chef Mário Domingos, encarregado pela cozinha do AP, para ensinar uma receita clássica para o seu peru. Desejamos a todos um feliz Natal! 



OSWALDO U. LOPES

ENTÃO, É NATAL

NOS TEXTOS DOS EVANGELHOS, há poucas referências à noite de Natal. Lucas assim relata o nascimento de Jesus:

"Enquanto lá estavam, completaram-se os dias para o parto, e ela deu à luz seu filho primogênito, envolveu-o com faixas e reclinou-o numa manjedoura, porque não havia um lugar para eles na hospedaria".

José Antônio leu o pequeno trecho do Evangelho em plena noite de Natal, de plantão no Hospital das Clínicas, e pensou:

– Que mulher extraordinária!

Não era obstetra, aliás, não gostava muito dessa especialidade. Era um eminente cirurgião torácico, dos bons, já fizera e participara de inúmeras operações cardíacas.

Mas, durante a residência cirúrgica, tivera seu quinhão de obstetrícia e aquela descrição de uma primigesta que dera à luz seu filho e o envolveu em faixas, reclinando-o numa manjedoura, não era nada parecido com o que costumava ver. Gritos, e por vezes desespero, não eram incomuns nas parturientes de primeiro filho. Um pouco mais abaixo, no mesmo Livro de Lucas, leu:

"Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens de boa vontade".

Era noite de Natal e as ocorrências eram as de sempre, como se os homens de boa vontade estivessem de folga e os tiros, atropelamentos e confusões habituais não se importassem muito com a Virgem que dera à luz seu primogênito.

Foi quando ouviu um ruído claro e alarmante, vindo da entrada. O enfermeiro empurrava uma maca, transtornado. História simples. Teresa, jovem, recém-casada e grávida, estava no supermercado do bairro quando começou a confusão e vários tiros foram disparados. Caso grave, estava com pressão baixa. Tentou acalmá-la:

– Dona Teresa, vamos ter que operá-la, a bala furou o abdômen e vamos ter que abrir para ver os estragos.

– E o meu bebê? Perguntou ela.

Começou a gostar dela, "e o meu bebê" fora o primeiro pensamento.

– Faremos o possível e o impossível para salvá-lo.

Sabia que as chances não eram grandes, queda de pressão, laparotomia, tudo conspirava contra aquele feto.

Noite de Natal, resolveu, no rugir de sua agnosticidade, apelar para aquela mulher jovem que numa noite igual a essa dera à luz seu primogênito.

Operou, ajudado pelo residente, com toda tranquilidade de que foi capaz. A hemorragia era brava, veia porta pega de raspão, uma alça intestinal perfurada, hematoma lombar posterior. Conseguiu resolver tudo e ela continuava bem, saía do choque e respirava ainda com a ajuda dos aparelhos, mas já estava acordando. Delicadamente, levou a mão ao útero, no abdômen inferior, e percebeu-o grande e pulsando. Tirou a mão e rezou mais uma vez.

Acompanhou-a carinhosamente. Que força interior, não se queixava nem reclamava. Teve uma recuperação como ele nunca vira, e alta tranquila com seu bebê intacto, e com uma cara ótima.

Quando ela foi embora, ele pensou... É, Maria era forte e destemida, mas não era a única. Aqui estava Teresa, primigesta e decidida. Agradeceu à Maria com seu restinho de fé pelo milagre de salvar Teresa e, pelo fato de existirem tantas Marias neste mundo, dando graças a Deus. //

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

AGENDA

DEZEMBRO

4/12, SEXTA

20h – CineClube: *Sete Homens e Um Destino*

5/12, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Festival do Agachamento e do Supino (Musculação)

10h às 19h – Feirarte de Natal

11h às 17h – AP Criança: Lagarta Encantada

15h – Encerramento da Ginástica Artística

16h – CineClube: *Sonic – O Filme*

20h – CineClube: *Tirando o Atraso*

6/12, DOMINGO

10h às 19h – Feirarte de Natal

11h às 17h – AP Criança: Bilboquê

19h – Teatro: *Ex Bom é Exumado*

11/12, SEXTA

20h – CineClube: *Grease – Nos Tempos da Brilhantina*

12/12, SÁBADO

9h às 17h – 3º AP Solidário

10h – Aula Especial do Fitness: Bike and Funcional (Funcional e Bike)

11h às 17h – AP Criança: Oficina de Brinquedos – AP Solidário

16h – CineClube: *A Família Addams*

20h – CineClube: *Bad Boys para Sempre*

13/12, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Oficina de Brinquedos – AP Solidário

12h – Almoço Natalino

14/12, SEGUNDA

19h – Finais do Torneio Interno de Tênis: Livre C

19h – Finais do Torneio Interno de Tênis: Master A

20h30 – Finais do Torneio Interno de Tênis: Feminino B

20h30 – Finais do Torneio Interno de Tênis: Feminino C

16/12, QUARTA

19h – Finais do Torneio Interno de Tênis: Livre B

20h30 – Finais do Torneio Interno de Tênis: Master B

17/12, QUINTA

18h – Círculo de Leitura: *Amada*, de Toni Morrison

18/12, SEXTA

20h – CineClube: *Forrest Gump, o Contador de Histórias*

19/12, SÁBADO

8h – Finais do Torneio Interno de Tênis: Feminino A

10h – Aula Especial do Fitness: Dance Bike (Bike)

10h – Finais do Torneio Interno de Tênis: Livre A

11h às 17h – AP Criança: Cartão de Natal

16h – CineClube: *O Grinch*

20h – CineClube: *A Música do Silêncio*

20/12, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Árvore de Natal

26/12, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Porta-retrato de Rena

27/12, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Pinguim de Algodão

31/12, QUINTA

21h – Jantar de Réveillon Branco e Prata 2021

O CLUBE ESTARÁ FECHADO
NAS SEGUINTE DATAS:

7/12, segunda – Almoço de
Confraternização dos Funcionários

25/12, sexta – Natal

1º/1, sexta – Ano Novo



VENHA PRESTIGIAR OS
EXPOSITORES DO AP!

FEIRARTE DE NATAL

5 e 6/12,
sábado e domingo, das 10h às 19h

Novo local: Salão de Eventos

Este evento segue os protocolos de
higiene e segurança estabelecidos
pela Prefeitura de São Paulo

Mais informações: Departamento Social

PROTOCOLOS DE SEGURANÇA

- Uso obrigatório de máscara • Limitação do número de pessoas
- Disponibilização de totens de álcool em gel • Distanciamento entre as mesas