
AP SOLIDÁRIO

CLIQUE DO DIA EM
QUE O AP SE UNIU PARA
FAZER O BEM COM
RESPONSABILIDADE

COZINHA ESPANHOLA

PRATO COM
ARROZ E FRUTOS DO
MAR É NOVIDADE
NO RESTAURANTE
ALTÍSSIMO

SAÚDE MENTAL

COVID-19 TROUXE DESAFIOS
PARA O CORPO E A MENTE

SUPERFÉRIAS DE VERÃO 2021

18 a 22/1

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE 3 A 14 ANOS

Pré-inscrições abertas na Secretaria de Esportes

Mais informações: Departamento de Esportes

Evento sujeito a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo. O Departamento de Esportes tomará a decisão final sobre a realização do evento no dia 11/1, comunicando todos os pré-inscritos na mesma data.



REVISTA MAIS/AP

Ano 13 / Nº 140
Janeiro de 2021

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

**REVISTA MAIS/AP
É PRODUZIDA
PELO DEPARTAMENTO
DE COMUNICAÇÃO**

Assistente de Comunicação

Lucas Parolin

Designer Gráfica

Shantala Ambrosi

Revisão

Sílvia Quirico

RAMAIS DO AP**Clube AP: 3093-8340****Telefonista: 212/224****AP Criança: 267****Barbearia: 254****Biblioteca/Cultural: 228/231****Cabeleireiro: 249****Comunicação: 234****Enfermaria: 246****Esportes: 213/262****Restaurante: 214****Secretaria Social: 232****Social: 217/253/270****DIRETORIA EXECUTIVA****Presidente**

Fábio Candalaft

1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecilia de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

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. Artigo: Fachadas de Vidro e Desafios Ambientais
- 8. Capa: Saúde Mental em Tempos de Covid-19
- 14. Perfil
- 16. AP Solidário
- 20. Finais do Torneio Interno de Tênis 2020
- 22. Torneio Interno de Duplas de Beach Tennis 2020
- 23. Aulas Coletivas
- 24. Torneios de Tênis em 2021
- 26. Apresentações de Fim de Ano do Ballet e do Jazz
- 28. Dicas de Leitura
- 29. Almoço Natalino
- 30. Jantar de Ação de Graças
- 32. Jantar Assinado
- 34. Conexão AP
- 38. Curiosidades
- 39. Artigo: Reciclagem de Baterias de Carros Elétricos
- 40. AP Criança
- 41. CineClube AP
- 42. Papo Jovem
- 44. Paladar
- 46. Livre Expressão
- 47. Agenda



ISAAC AMORIM,
RECEPCIONISTA

COLABORADOR/AP

TIKTOKER

QUEM VÊ ISAAC NA RECEPÇÃO DA PORTARIA SOCIAL DO AP, com seu jeito tímido e cordial, mal imagina o sucesso que ele faz nas redes sociais. O jovem recepcionista é um fenômeno no aplicativo de mídia TikTok, uma febre mundial lançada pela companhia de tecnologia chinesa ByteDance, em 2016. Ele conta com mais de quarenta mil seguidores, que já assistiram aos seus vídeos de humor mais de trezentas mil vezes.

Caçula de seis irmãos, Isaac diz que sempre foi o mais bem-humorado da família. "Meus irmãos são reservados e eu sempre fui mais desenvolto." O mesmo acontecia na rua onde morou a vida toda, em Carapicuíba, e até na escola. Isaac foi sempre o piadista de qualquer turma que frequentou. "Aqui no Clube, os meus colegas também dizem o mesmo. Falam que eu levo jeito para essa coisa de fazer graça na internet", ele ri. Os amigos de Isaac sempre o encorajaram a abrir um canal de vídeos no YouTube, mas foi com o TikTok que ele de fato encontrou seu lugar. "Eu tenho bastante afinidade com a tecnologia do celular, então foi fácil."

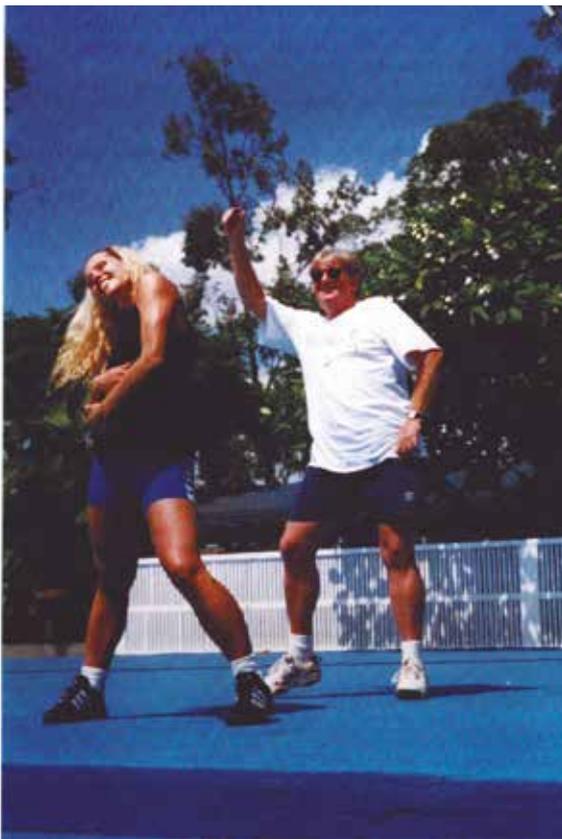
O mais impressionante de seu sucesso virtual é que ele inaugurou a conta no aplicativo recentemente, em abril, enquanto estava em casa devido ao fechamento do Clube. "Aí eu procurei algo para fazer, né?", conta o recepcionista. O sucesso foi quase instantâneo. "De uma hora para outra, ganhei mais de dez mil seguidores. Foi uma loucura", lembra. Isaac também diz que todas as suas ideias são espontâneas, sem grandes sessões de *brainstorming* ou planejamento. "Eu fico mexendo no aplicativo, vejo algo engraçado e me baseio nisso. Ali, na hora, eu já faço o vídeo."

Isaac não busca imitar nenhum grande humorista ou influenciador da era digital, mas sim traçar o seu próprio rumo. "Admiro vários deles, mas não vou copiar nada. Quero fazer meu trabalho. Inclusive, porque desse jeito o conteúdo fica mais legal", ele pondera. Por isso, o jovem espera que sua atividade no TikTok abra portas para ele no futuro. "Quero realizar o sonho da minha mãe de ter uma casa. Sei que meu sucesso só depende de mim", ele afirma. O caminho ainda é longo. Enquanto quarenta mil seguidores em menos de um ano é um número bastante positivo, vale lembrar que o principal usuário do TikTok, a americana Charli D'Amelio, conta com mais de 102 milhões de seguidores.

Enquanto ainda não chega lá, Isaac se destaca por sua dedicação ao AP. Ele ingressou no Clube em 2012, como Jovem Aprendiz, na função de pegador de bolinhas. Após um período longe do AP, Isaac voltou para dentro dos portões em 2014, mais uma vez como pegador de bolinhas, e depois passou a exercer a função de office boy. Desde 2019, está na portaria social, cumprindo o papel de monitorar a entrada e a saída do Clube. "Sempre me dediquei ao Clube, não importa em qual função", finaliza. Seja nos vídeos humorísticos da internet, seja no AP, Isaac sempre se empenha ao máximo em suas atividades. 

MEMÓRIA/AP

SAUDADES DE UMA AGLOMERAÇÃO, NÉ, MINHA FILHA? PARA CURTIR O VERÃO DE 1999, O AP REALIZOU UMA AULA ABERTA DE AXÉ NA PISCINA. NÃO TEVE QUEM FICASSE PARADO!



AP/NEWS



RAIOS E TROVÕES!

Durante os meses de outubro e novembro, o AP atualizou o seu sistema de para-raios e aterramentos. Todas as manutenções e adequações foram feitas conforme a NBR5419/2015 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), garantindo a proteção das edificações e também dos sócios e funcionários do Clube.

JANTAR DE RÉVEILLON

Atento ao aumento de casos de Covid-19 e respeitando as medidas divulgadas pelos órgãos responsáveis, no intuito de evitar o contágio do novo coronavírus e priorizando a segurança e saúde de seus associados e colaboradores, o AP não realizou o Jantar de Réveillon, divulgado nas edições anteriores da *Mais/AP*.

No dia 31/12, foi oferecido aos sócios o Almoço Especial de Fim de Ano, das 12h às 17h, com um cardápio especial. Quem compareceu recebeu uma taça de espumante. Saiba mais sobre a ocasião na próxima edição da revista.

ex BOM É exumado

TEATRO ADIADO

A apresentação da peça de teatro *Ex Bom É Exumado*, que ocorreria no Clube em 6/12, foi adiada. A nova data será divulgada posteriormente.



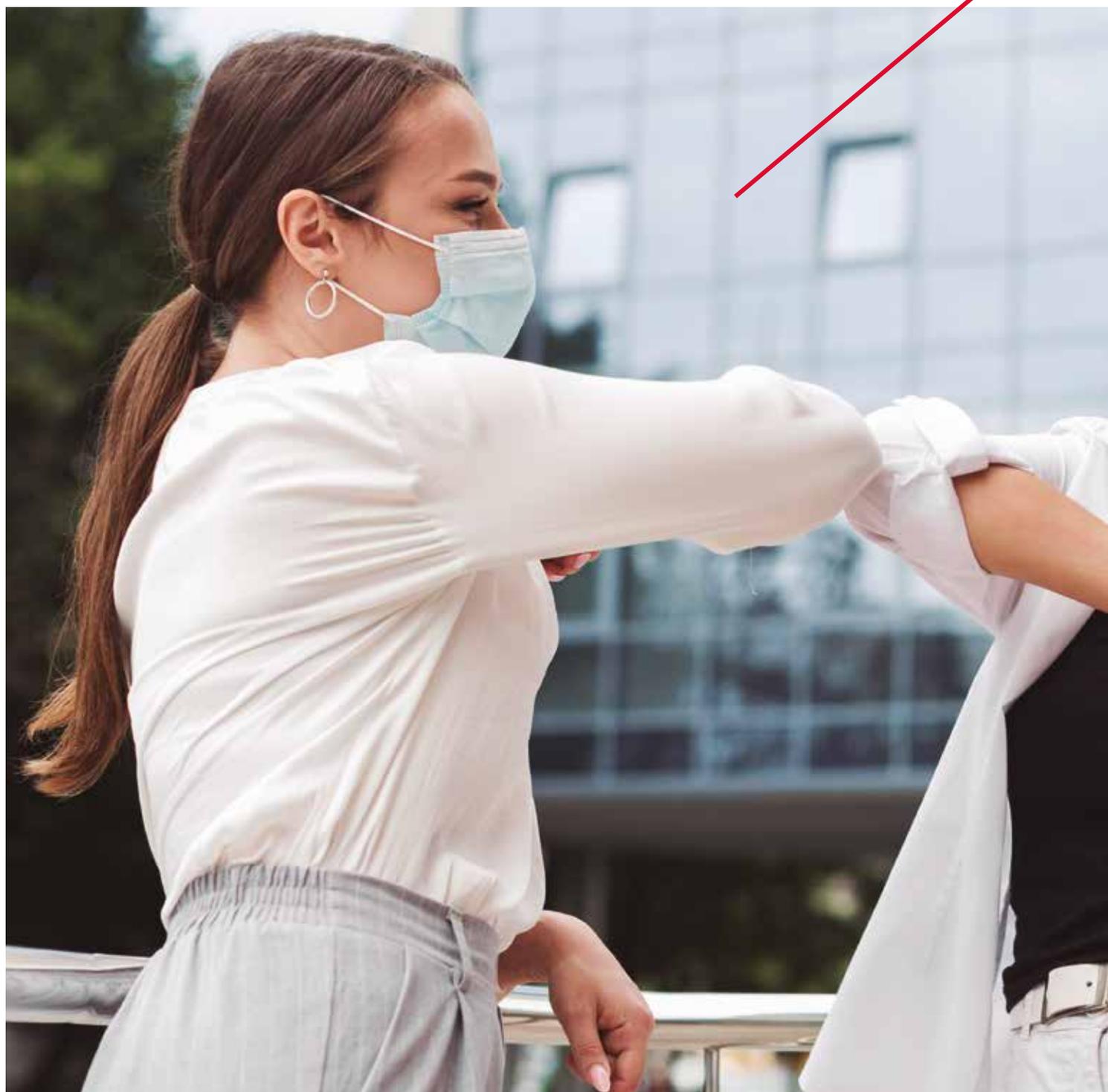


Francisco Segnini Jr
 Prof. Dr. livre-docente pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP, atuou na graduação e pós-graduação dessa escola durante 35 anos. Atualmente, trabalha como profissional liberal, tendo realizado projetos em diferentes áreas da arquitetura e do urbanismo, e é assessor da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

FACHADAS DE VIDRO E DESAFIOS AMBIENTAIS

O PROJETO DO ARQUITETO MIES VAN DER ROHE, elaborado em 1958, é o primeiro edifício com pele de vidro – Edifício Seagram, em Nova York. A cortina de vidro cobrindo a estrutura metálica revoluciona o padrão construtivo novaiorquino. Solução aclamada nos Estados Unidos e em outros países. No Brasil, esse tipo de solução arquitetônica, denominada arquitetura internacional, inspira o mercado imobiliário. Nessa perspectiva, os primeiros prédios construídos em São Paulo não foram bem-sucedidos, pois na época o sistema de ar-condicionado não oferecia condições de climatizar todo o espaço, ora um dos lados ficava muito frio e o outro muito quente. Atualmente, os sistemas de climatização se desenvolveram e os vidros utilizados também evoluíram, diminuindo a transmissão do calor para os espaços de uso e aumentando a capacidade de proteção UV. Entretanto, “nem tudo que reluz é ouro”. O clima de São Paulo é considerado subtropical úmido. No verão, a temperatura média é de 29° (em alguns dias, chega a cerca de 36°), com dias mais longos e com grande insolação. Em São Paulo, as temperaturas são aumentadas pelo efeito das ilhas de calor ocasionadas pela ausência de áreas verdes, pela concentração de edifícios e pela poluição. A pesquisadora Rosilene R. Brugnera do IAU-USP – Instituto de Arquitetura e Urbanismo – USP São Carlos, analisando edifícios corporativos envidraçados, informa que o consumo de energia é 25% maior que em outros prédios com solução arquitetônica que leva em conta a ventilação natural e proteção de insolação por meio de elementos arquitetônicos que filtram os raios solares. André Souza Silva, professor da Pós-Graduação em Arquitetura e Urbanismo da Unisinos, informa também que entre os efeitos das fachadas espelhadas está a contribuição para a formação das chamadas ilhas de calor e desconforto aos pedestres devido ao aumento da temperatura nas calçadas, desorientação espacial relacionada à duplicidade de perspectiva, poluição visual em razão do excesso de informações que reproduz, além de impactos ambientais com relação à colisão de aves. O projeto arquitetônico pode assumir a combinação entre os sistemas e materiais tradicionais e os atuais, potencializando o conforto e a eficiência da edificação, com relevantes ganhos em sustentabilidade. Uma situação ocorrida em Londres exemplifica alguns danos causados por uma fachada côncava com vidros espelhados: os raios solares refletidos pelos vidros derreteram vários componentes de um automóvel estacionado em uma rua próxima e danificaram o carpete de um salão nas proximidades. A arquitetura brasileira, desde os anos 50, compreendeu essa situação. Alguns exemplos podem ser citados: os edifícios do Parque Ibirapuera (arquiteto Niemeyer) protegem seus ambientes internos por meio de brises-soleil e situação semelhante pode ser observada no edifício do Banco Itaú, na Avenida Paulista esquina com Rua Frei Caneca, projeto do arquiteto Rino Levi. Essa discussão tem muitos aspectos e espero ter trazido a possibilidade de reflexões. Terminando, citarei uma frase de Bill de Blasio, prefeito de Nova York: “Nós vamos introduzir uma legislação para banir os arranha-céus de vidro e aço, que contribuem tanto para o aquecimento global. Eles não têm mais lugar na nossa cidade ou no nosso planeta”. Frase dita recentemente durante o lançamento do acordo ambiental The Green New Deal. //

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19





COMO LIDAR COM O STRESS DURANTE ESTA ÉPOCA DESAFIADORA

OS BRASILEIROS TIVERAM QUE SE ACOSTUMAR COM TERMOS NOVOS NO ANO DE 2020: pandemia, lockdown, isolamento social e protocolos de higiene e segurança. O novo coronavírus, disseminado pelo ar, forçou as pessoas para dentro de suas casas. Enquanto a medida foi necessária para evitar a proliferação do vírus, ela também trouxe um segundo inimigo silencioso: a deterioração da saúde mental da população brasileira. Um levantamento realizado com 4.639 brasileiros, feito pela Área de Inteligência do Mercado do Grupo Abril, em parceria com a MindMiners, mostrou que 54% dos cidadãos estão extremamente preocupados com a situação da Covid-19. A mesma pesquisa revela que 47% dos entrevistados têm dificuldade para relaxar, enquanto outros 23% não estão conseguindo dormir bem.

“A expectativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) é de que entre um terço e metade de toda população que vivencia uma pandemia, como a de Covid-19, possa vir a desenvolver sofrimento psíquico agudo e possíveis transtornos psicopatológicos”, afirmou Débora Noal, pesquisadora do Centro de Estudos e Pesquisas em Emergências e Desastres em Saúde (Cepedes) da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), durante uma *live* do Conselho Nacional de Saúde, em outubro. Essa tendência tem pelo menos um precedente: há dezessete anos, durante a pandemia de SARS (síndrome respiratória aguda grave), houve um aumento de 30% nos casos de depressão, ansiedade e stress pós-traumático entre aqueles que ficaram em quarentena na China, de acordo com um levantamento realizado pelo King's College London, na Inglaterra.



A sócia do AP e psicóloga Adriana Carbone explica que essa situação é, sim, resultado do confinamento forçado de grande parte da população. "As restrições sociais aumentam aspectos relacionados a alterações nos quadros de saúde mental", diz a profissional. "Os sintomas mais associados a essa situação são insônia, ansiedade, medo, tristeza, além de cansaço físico", ela revela. Já Armando Costa e Silva, outro sócio do AP que é psicólogo, conta que a psiconeuroimunologia, o campo científico que estuda as ligações entre o cérebro, o comportamento e o sistema imunológico, tem uma hipótese um pouco mais detalhada sobre esse fenômeno. "Estressores psicossociais podem diminuir a eficiência de nosso sistema imunológico", ele informa. Ou seja: quando estamos mais estressados, até as defesas de nosso corpo sofrem um baque.

Exercício é saúde!

A sócia do AP e também psicóloga Priscila Chacon vê a prática de exercícios como "indiscutivelmente importante para a manutenção da saúde mental". Já Adriana explica que praticar atividades aeróbicas é uma das melhores maneiras de lidar com o stress causado pela pandemia. "Elas liberam a endorfina e a serotonina, enzimas que geram a sensação de prazer", afirma. A ciência comprova o que diz a psicóloga: a redução dos níveis de serotonina influencia os comportamentos de humor e agressividade. Além disso, a liberação desse neurotransmissor equilibra os níveis de cortisol, o que diminui o stress no corpo todo. É também a serotonina que pode desempenhar um papel essencial para ajudar a amenizar os distúrbios do sono.

As academias e os espaços para exercícios físicos estão liberados no Estado de São Paulo, com restrições de horários e de ocupação, há alguns meses. A própria academia do AP está funcionando, seguindo os protocolos e as normas para combater a proliferação do vírus. Porém, muitos ainda preferem realizar suas atividades em casa. Para tanto, existem diversos aplicativos que oferecem planos personalizados aos usuários, como o BTFIT, o Nike Training Club, o Adidas Training, o BodBot Personal Trainer, o Down Dog (especializado em exercícios de yoga), entre outros.

Vale lembrar que a prática de exercícios não é importante apenas para a manutenção da saúde mental. O Ministério da Saúde alerta para o fato de que três a cada cem mortes registradas em 2017 podem ter sido influenciadas pelo sedentarismo, que está associado ao aumento de doenças como infarto, AVC e diabetes, além de complicações respiratórias.

Buscando a paz interior

A meditação também pode ser uma forte aliada para manter a saúde mental em dia. Para os paulistanos, pelo menos, esse foi o caso. Uma pesquisa do Datafolha realizada no início de julho indicou que 80% dos moradores da capital meditaram durante a quarentena. Para a Monja Coen, uma das principais monjas zen budistas do país, missionária oficial da tradição Soto Shu e Primaz Fundadora da Comunidade Zen Budista no Brasil, esse número está diretamente relacionado aos percalços vividos em 2020. "A pandemia escancarou problemas antigos, questões como violência, desigualdade, depressão e ansiedade", ela relatou, em entrevista à Folha de São Paulo. "Por isso, aumentou a procura por psicólogos e, também, por monges, monjas, padres e pastores."

Centenas de líderes espirituais passaram a transmitir suas aulas, orações e sessões de meditação via internet por meio de *lives* no Instagram ou no YouTube. Para a monja, as práticas oferecidas em seus rituais, além de ajudar a controlar estados emocionais como a angústia e a ansiedade, também ensinam a alinhar a postura e a respirar de forma profunda e ritmada, o que auxilia a pessoa a "apreciar a vida aqui e agora".

Priscila também acredita que a espiritualidade pode contribuir para a saúde mental. "Diversas abordagens psicoterapêuticas já há algum tempo conversam com práticas de meditação e as incentivam", diz a sócia do AP.

UMA PESQUISA DO
DATAFOLHA REALIZADA
NO INÍCIO DE JULHO
INDICOU QUE 80% DOS
MORADORES DA CAPITAL
MEDITARAM DURANTE
A QUARENTENA.





Viajando pela leitura

Outra maneira encontrada pela população para lidar com o stress causado pela pandemia foi desenvolver o hábito da leitura. Um relatório da empresa Bookwire Brasil, focada em livros digitais, mostrou que, nos três meses após o fechamento das livrarias, em março, a venda de e-books chegou a duplicar. Desde então, a receita desse mercado seguiu em um nível cerca de 50% acima da média de 2019.

“A leitura, assim como a música ou a arte, em suas diversas expressões, contribuem muito para a saúde mental, pois oferecem estímulos diferentes e contribuem para o exercício de contemplação, idealização e reflexão”, diz Priscila. O professor da Escola de Ciências da Saúde e da Vida e pesquisador do Instituto do Cérebro (InsCer), Augusto Buchweitz, concorda. “O hábito da leitura tem relação comprovada com uma melhor qualidade da saúde mental. Ler envolve a imaginação, mentalização, antecipação e aprendizagem e funciona como um exercício para o cérebro humano. Apesar de não ser um músculo, o nosso cérebro precisa ser estimulado”, ele destaca.

Cuidado com os aparelhos eletrônicos

Permanecendo um período maior em casa, também tivemos mais tempo para nossos aparatos eletrônicos, como computadores, televisores, serviços de streaming, aparelhos móveis e videogames. Os números comprovam isso: em junho, o Sindicato Nacional das Empresas de Telefonia e de Serviço Móvel Celular e Pessoal apontou um aumento médio de 30% no tráfego de internet no país.

Enquanto os aparelhos eletrônicos são grandes aliados para combater o tédio, o uso exagerado deles pode ser prejudicial. “A nova versão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11) já está pronta, com importante novidade para os especialistas que tratam da saúde de crianças e adolescentes”, conta Adriana. “Nessa lista, consta a inclusão do uso abusivo de jogos eletrônicos (a chamada *gaming disorder*) na seção de transtornos que podem causar vício. Ou seja, a dependência dos jogos de videogames on-line e off-line passa a ser entendida como doença”, completa. Armando adiciona: “O uso de aparelhos eletrônicos de forma exagerada pode dificultar a interação com familiares e amigos, o que é prejudicial à saúde mental”. Existem também transtornos físicos causados pelos aparelhos eletrônicos, como a Síndrome da Vista Cansada – a luz emitida pelos aparelhos eletrônicos faz com que nossas piscadas sejam mais espaçadas, resultando em ressecamento e fadiga ocular – e a Síndrome da Visão por Computador, que é causada especificamente pela luz azul transmitida por computadores, que danifica a retina.

Para evitar esses e outros transtornos, vale lembrar das dicas dos próprios criadores dessas tecnologias, que indicam a restrição de no máximo duas horas diárias para os jogos eletrônicos. Já para quem trabalha em home office e passa até oito horas ou mais na frente do computador, a orientação é fazer pausas a cada trinta minutos para se afastar da tela e descansar os olhos.

Luz no fim do túnel

O medo e a ansiedade causados pela Covid-19 e o período de isolamento social causaram um estrago enorme na saúde mental dos brasileiros. Um levantamento realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em março e abril, mostrou que os casos de depressão em 23 estados brasileiros aumentaram em 90% em um intervalo de pouco menos de um mês. Priscila orienta que a busca por acompanhamento psicológico deve vir antes mesmo de a situação chegar a níveis extremos. "Toda pessoa que sente sintomas de depressão ou ansiedade, que nota extremo desconforto, prejuízo, sofrimento ou impacto em sua vida profissional e em suas relações deve buscar ajuda profissional", aconselha a sócia. Armando reitera o discurso. "Quanto mais cedo o paciente buscar ajuda, mais cedo virá o alívio", ele afirma. A pessoa também deve estar preparada para tratar seus transtornos como uma doença. "Em alguns casos, só a terapia não vai resolver. Será necessária a intervenção medicamentosa", completa Armando. Vale lembrar

"CONVERSAR COM ALGUÉM DE SUA REDE DE APOIO, AMIGOS OU FAMILIARES, PODE AJUDAR MUITO NO PROCESSO DE TRATAMENTO."

que o profissional que pode prescrever remédios para a saúde mental é o psiquiatra, e não o psicólogo.

Além do acompanhamento médico, o apoio emocional daqueles que amamos é fundamental para quem sofre com a saúde mental. Armando diz que o mero ato de ouvir e dar condições para o desabafo de um ente querido, "sem criticar ou oferecer soluções mágicas", pode ser de grande auxílio. Priscila concorda com seu colega de profissão. "Conversar com alguém de sua rede de apoio, amigos ou familiares, pode ajudar muito no processo de tratamento." Afinal, um ombro amigo nunca fez mal a ninguém. //



AMOR PELA BOLA LARANJA

ANSELMO CAVAGGIONE FILHO, 73, é um monumento vivo da história do basquete nacional. O sócio do AP praticou o esporte de maneira competitiva dos 14 até os 65 anos, quando uma série de lesões no tornozelo o forçou a pendurar os tênis. Durante esses mais de cinquenta anos, ele colecionou títulos por onde passou, jogou com algumas das maiores estrelas da modalidade no país e foi escalado para seleções de diversas categorias: paulista juvenil, paranaense de masters e até mesmo a brasileira de veteranos e masters. A bola laranja lhe trouxe tanto que Anselmo inclusive conheceu sua esposa dentro das quatro linhas. Em entrevista para a *Mais/AP*, ele reviveu as glórias do passado e ponderou sobre o futuro do basquete no Brasil.



FOTO: ACERVO PESSOAL

Como foi o seu início no basquete?

Em 1961, fui convidado para jogar no infantil do Corinthians. Em 1965, fomos campeões paulistas na categoria juvenil, e eu fui convocado para a seleção paulista da categoria, onde permaneci até 1966. Quando passei para a equipe principal, fiquei mais um ano no Corinthians e depois comecei a jogar em Araçatuba, pois fui fazer faculdade em Lins. No ano seguinte, recebi o convite para jogar em Bauru, no Luso-Brasileiro. Fiquei lá por cinco anos e fui tetracampeão da Noroeste, campeão dos Jogos Abertos e campeão de um torneio internacional no Uruguai, além de conquistar vários outros títulos menores do Estado de São Paulo.

O senhor continuou jogando basquete após a graduação na faculdade?

Depois que me formei, fui trabalhar na área de saneamento, no Vale do Ribeira, região ao sul do Estado de São Paulo, por três anos. Em seguida, mudei para a cidade de Itanhaém, no litoral sul. Lá, o prefeito, que também era basqueteiro, me convidou para formar uma equipe com ex-jogadores da seleção brasileira, entre eles Menon, Radvillas, Victor Mirshawka e Ayrton Maia. Essa equipe conquistou por duas vezes o Campeonato Santista e a Taça Anchieta, em meados da década de 70.

De que maneira o senhor conciliava sua carreira na área de saneamento com o esporte de alto rendimento?

Sempre que eu viajava a trabalho, levava em minha mala uma bola e um par de tênis. Depois do expediente, por volta das 20h, encontrava algum ginásio e ia bater uma bolinha para não perder o ritmo.

O senhor conheceu sua esposa em uma quadra de basquete. Como foi essa história?

Uma vez, fui jogar uma partida em Penápolis e ela, que era de Lins, estava na arquibancada. Nos conhecemos, começamos a namorar e, oito anos depois, nos casamos. A primeira vez que ela me viu foi dentro de uma quadra de basquete.

E como foi o seu ingresso na equipe de veteranos do Corinthians?

Quando voltei a São Paulo para trabalhar na Sabesp, com meus trinta e tantos anos, o Corinthians me convidou para participar da sua equipe de veteranos. Fiquei no time durante quatro

anos e conquistamos alguns títulos paulistas. Após esse período, fui jogar no time de veteranos do Sírio, onde sempre tive grandes amigos. Lá, também fomos várias vezes campeões paulistas. Nesse período, veio o convite para fazer parte da seleção de masters do Paraná, onde conquistamos o Campeonato Brasileiro, em 2003. Na sequência, fui convidado para jogar na seleção brasileira de veteranos, equipe em que disputei o pan-americano no Uruguai e o mundial da categoria em Porto Rico, em 2007 e 2008.

Quando a sua carreira no basquete se encerrou?

Em 2012, aos 65 anos, sofri minha oitava torção de tornozelo e fui obrigado a fazer a primeira cirurgia. Joguei por mais um ano com muita dificuldade e sentindo sempre dores no tornozelo. Assim, tive que passar por outra cirurgia. Então, parei de jogar profissionalmente nessa época. Após isso, só bate-bola e arremessos em quadra.

Qual a sensação de defender a seleção nacional e participar de torneios internacionais?

Minha primeira viagem internacional com a equipe foi para Porto Rico e eu lembro de ficar muito emocionado e ansioso. Quando você veste a camisa do Brasil e entra na quadra pela primeira vez lá fora, até treme um pouco. Mas depois vai. Participar de torneios internacionais não era fácil. Afinal, enfrentávamos equipes muito fortes, como as seleções dos EUA, da Europa, da antiga União Soviética, entre outras.

VOCÊ SABIA?
O BRASIL É O SEGUNDO MAIOR DETENTOR DE TÍTULOS DA CATEGORIA MASTER NO BASQUETE, EM QUE O GRANDE VENCEDOR SÃO OS ESTADOS UNIDOS.

Como foi jogar em tantos clubes de expressão do cenário nacional?

Foi bastante interessante. No Corinthians, por exemplo, tive a grande realização de jogar com atletas como Wlamir, Ubiratan, Rosa Branca e Amaury – estrelas do basquetebol brasileiro, tanto que foram campeões mundiais nos anos 60. Em Bauru, já fui como um jogador que poderia resolver os problemas da equipe, e acho que não decepcionei. Fazer parte da história desses clubes foi gratificante. Como atleta, sempre senti alegria e gratidão por estar ali.

Fale sobre as melhores memórias de sua carreira no esporte.

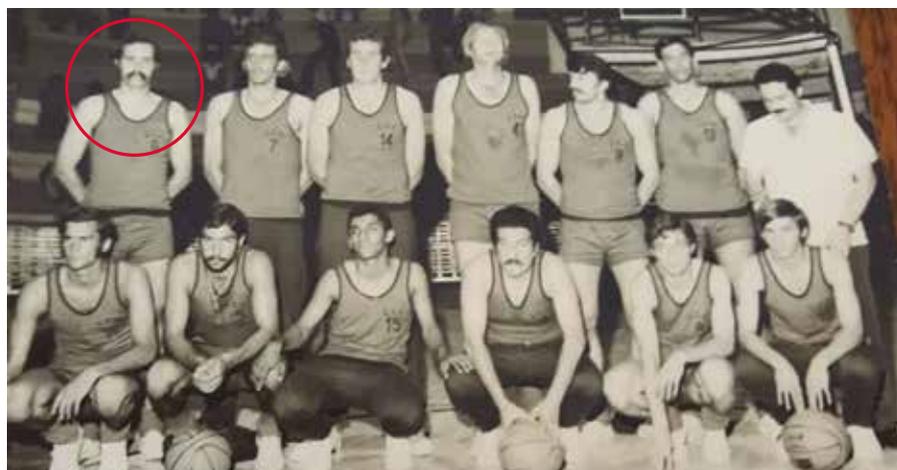
São várias, principalmente da época em que joguei no infantil e no juvenil do Corinthians. Por exemplo: vencer o Campeonato Paulista contra quinze equipes é muito difícil. Ser convocado para a seleção juvenil, como eu fui, era meu grande sonho. Eu estive entre os dez melhores jogadores da minha categoria. São coisas difíceis de se esquecer. Bauru também me trouxe muitas alegrias, pois tínhamos um time muito competitivo e ganhamos quase tudo. A gente guarda essas histórias, né?

Quais são seus grandes ídolos no basquete?

Os campeões mundiais de 1963. Para mim, eles são os melhores até hoje no Brasil, que, no entanto, sempre teve outros grandes jogadores, como o Oscar Schmidt e o Marcel de Souza, que nos representavam muito bem e são espelhos para a geração atual.

Como o senhor vê o momento atual do basquete brasileiro?

Temos muito que aprender ainda. O esporte no Brasil não é nada acolhido e você depende muito do esforço individual de cada atleta. Hoje, a seleção até que está bem. O treinador Aleksandar Petrović está modernizando-a, dando uma nova cara para ela, tanto que estamos colhendo alguns frutos, como o número de jogadores nacionais que jogam na NBA. Ainda não é o ideal, mas devagar chegaremos lá. O que falta muito, não apenas no basquete, é um trabalho consolidado de base. Se você se esquecer da base, nunca vai ter uma equipe principal de alto nível. 



AP *sempre* SOLIDÁRIO

2020

SÓCIOS FAZEM O BEM ENQUANTO SE DIVERTEM

NO DIA 12 DE DEZEMBRO, foi realizada a terceira edição do AP Solidário, evento já tradicional que proporciona aos sócios a oportunidade de fazer o bem enquanto aproveitam algumas das principais atividades do Clube, como amistosos esportivos, aulas de dança, uma oficina especial do AP Criança e chope e sanduíches de pernil no quiosque.

Os sócios doaram R\$ 17.300. Além disso, a grande novidade da edição de 2020 foi o stand de brinquedos, que vendeu 57 unidades, ao custo de R\$ 30 cada uma, totalizando outros R\$ 1.710. O principal objetivo da ação, além de oferecer mais uma opção de doação aos associados, foi fomentar e ensinar a solidariedade para as crianças. Os pequenos que quisessem participar podiam embrulhar os presentes e até escrever uma cartinha para cada criança que receberá a doação. Além disso, as meninas da Costura Beneficente do AP fizeram a doação de dez enxovais para recém-nascidos. As crianças que estiveram nas atividades do AP Criança confeccionaram cinquenta jogos de tecidos para doação. Já quem participou das aulas de dança do Departamento Cultural também doou brinquedos para caridade.

Em razão das normas de higiene e segurança para conter a proliferação do novo coronavírus, algumas das atrações foram adaptadas. Os amistosos de futebol, basquete e vôlei, por exemplo, deram espaço a desafios de pênaltis, arremessos e de quartetos. Nas demais atividades promovidas pelos departamentos do Clube, o distanciamento social mínimo e o uso de máscara foram respeitados.







OS ASSOCIADOS PARTICIPARAM DE ATIVIDADES EM DIVERSAS MODALIDADES: BASQUETE, BEACH TENNIS, FUTEBOL, FUTEVÔLEI, TÊNIS, VÔLEI DE QUADRA E VÔLEI NA AREIA.





A ALEGRIA
TOMOU CONTA
DO AP DURANTE
O DIA 12/12. //

ALTO DO PÓDIO

AP CONHECEU OS MAIORAIS DO TÊNIS DE 2020

O TORNEIO INTERNO DE TÊNIS DE SIMPLES

2020 teve a participação de 120 sócios. Os jogos aconteceram entre os dias 2 de março e 19 de dezembro, em oito categorias: Feminina (A, B e C), Livre (A, B e C) e Master (A e B). A competição foi a única realizada em 2020, em razão das normas de higiene e segurança para combater a proliferação do novo coronavírus, e foi disputada por tenistas com mais de quinze anos.

Conheça os campeões e vice-campeões das oito categorias. 



FOTOS: CLUBE AP

CAMPEÕES DAS CATEGORIAS LIVRE A E FEMININA A COM O TROFÉU PERMANENTE, QUE FICA NO CLUBE.



LIVRE A

Campeão: Danilo Blois

Vice-campeão: Renan Vimieiro



LIVRE B

Campeão: Leo Cotta

Vice-campeão: Filipe Gonçalves



LIVRE C

Campeão: Ricardo Mantoanelli

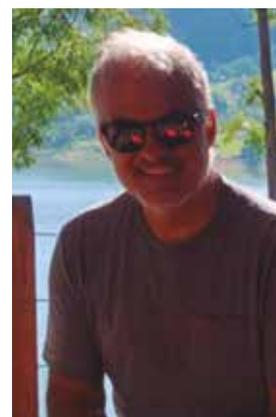
Vice-campeão: Paulo Mancini



MASTER A

Campeão: Celso Freitas

Vice-campeão: Eduardo Machado



MASTER B

Campeão: Guillermo Emílio

Vice-campeão: Roberto Fantoni



FEMININA A

Campeã: Dora Azevedo

Vice-campeã: Joana Ribeiro



FEMININA B

Campeã: Andrea Sucupira

Vice-campeã: Carolina Sá



FEMININA C

Campeã: Maria Seraphico

Vice-campeã: Ruth Lanna

MAIORAIS DO BEACH TENNIS

SÓCIOS PARTICIPAM DE TORNEIO INTERNO DA MODALIDADE

NO SÁBADO 28/11, aconteceu o Torneio Interno de Duplas de Beach Tennis 2020 do AP. A competição foi dividida em duas categorias: Masculina, que contou com 32 participantes; e Feminina, com 14 atletas.

O campeonato, que teve início às 9h e prolongou-se até as 16h30, teve a realização de 43 jogos. As partidas foram disputadas em um set com até seis games, sem tie-break.

Todos os presentes respeitaram os protocolos de higiene e segurança vigentes na data e aproveitaram o dia praticando um dos esportes que mais cresce no AP, além de torcer por seus colegas de clube. Confira abaixo os vencedores. //



CATEGORIA MASCULINA

Campeões:
Fernando Sheldon
e Carlos Baldim

Vice-campeões:
Eduardo Cauduro
e Robson Galiano

CATEGORIA FEMININA

Campeãs:
Laura Francisco
e Joana Azevedo

Vice-campeãs:
Ana Luiza Politi
e Giulia Soares



CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM JANEIRO

HORÁRIO: 9H30

BIKE E CORRIDA

16/1, SÁBADO

DUATHLON

Instrutor: Jean

FUNCIONAL

23/1, SÁBADO

TREINO DE VERÃO

Instrutora: Beatriz

DANÇA

30/1, SÁBADO

DANCE DAY

Instrutores: Mauricio e cia.



PREPAREM AS RAQUETES!

DEPARTAMENTO DE ESPORTES
ABRIRÁ INSCRIÇÕES PARA O
TORNEIO DE TÊNIS DE DUPLAS
ADULTO 2021

**AS DISPUTAS INTERNAS DE TÊNIS
DO AP** terão início já no mês de fevereiro. O
torneio de Tênis de Duplas Adulto 2021, que é
aberto para os sócios com mais de 15 anos de
idade, promete agitar os tenistas do Clube.

As inscrições deverão ser feitas diretamente
na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail
wesley.nascimento@clubeap.com.br.

TORNEIO DE TÊNIS DE DUPLAS ADULTO 2021

Inscrições: de 13/1 a 10/2

Sorteio: 12/2, às 14h

Início do Torneio: 22/2

Jogos: às segundas, quartas e sextas-feiras,
a partir das 19h, e aos sábados, a partir das 14h

Categorias: Feminina (A, B e C), Livre (A, B e C), e Master (A e B) 



PANELAS 2021

O AP ESTÁ ANTENADO EM TODOS OS DESDOBRAMENTOS DO PLANO SÃO PAULO. ASSIM QUE POSSÍVEL, DIVULGAREMOS OS DETALHES DA REALIZAÇÃO DO CAMPEONATO DE FUTEBOL MAIS TRADICIONAL DO CLUBE.



ANO ENCERRADO

TURMAS INFANTIS DE BALLET E JAZZ APRESENTARAM OS APRENDIZADOS DE 2020

AS NORMAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

para combater a proliferação do novo coronavírus fizeram com que algumas tradições do AP fossem suspensas. Uma delas foi a apresentação das turmas de danças, que costuma ser um dos grandes destaques em dezembro. Em 2019, por exemplo, cerca de 1.200 pessoas compareceram a todas as exibições.

Porém, para não deixar o ano passar em branco, as turmas iniciantes e baby de ballet e do jazz infantil se apresentaram aos seus familiares na tarde da sexta-feira 18/12. Em virtude das normas de distanciamento social e para evitar aglomerações, o número de ingressos foi limitado. Além disso, as bailarinas e os espectadores usaram máscaras durante todo o espetáculo.

Confira a seguir alguns cliques da ocasião. 



AS DANÇARINAS RECEBERAM UM CERTIFICADO PELO ESFORÇO E APRENDIZADO EM 2020.



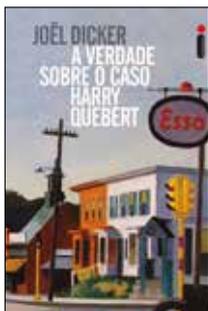
TODO O ESTILO DAS MENINAS DO JAZZ INFANTIL.



DICAS DE LEITURA

PARA COMEÇAR O ANO COM O PÉ DIREITO, O DEPARTAMENTO CULTURAL DO AP SUGERE UMA SÉRIE DE LIVROS REPLETOS DE MISTÉRIO, ROMANCE E MAGIA. CONFIRA A RESENHA DE CADA UM DELES E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



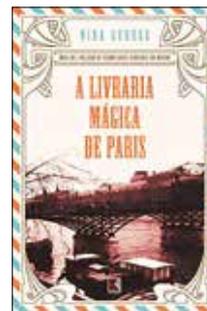
A Verdade Sobre o Caso Harry Quebert, de Joël Dicker

Marcus Goldman é um jovem autor que alcançou grande sucesso com seu primeiro livro. Sofrendo com um bloqueio criativo, ele procura seu ex-professor de faculdade, Harry Quebert, um dos mais renomados escritores americanos, que vive em uma mansão à beira-mar na pequena cidade de Aurora, em New Hampshire. A trama toma um novo rumo quando Marcus é surpreendido pela descoberta do corpo de uma jovem de quinze anos, Nola Kellergan, desaparecida sem deixar rastros em 1975, enterrado no jardim de Harry com o original do romance que o consagrou. Harry admite ter tido um caso com a garota e ter escrito o livro para ela, mas alega inocência quanto ao assassinato. Decidido a ajudar seu mentor, Marcus se lança em uma investigação. Na tentativa de reunir peças que possam provar a inocência de Harry, o jovem escritor esbarra em antigos segredos dos habitantes de Aurora, ao mesmo tempo em que reconstrói os acontecimentos do verão de 1975, quando Harry e Nola viveram um amor proibido. Foi lançada em agosto, no canal de streaming Globoplay (onde está disponível), uma série baseada na obra, com dez episódios.



O Desaparecimento de Stephanie Mailer, de Joël Dicker

Uma grande expectativa toma conta da badalada cidade de Orphea, nos Hamptons. A população aguarda ansiosamente a estreia de seu primeiro festival de teatro, mas o prefeito está atrasado para a cerimônia. A poucos metros dali, Samuel Padalin percorre as ruas desertas em busca da esposa. Diante da casa do prefeito, um corpo é encontrado. E, no interior da residência, a cena é ainda pior: uma família inteira foi assassinada com extrema violência. Vinte anos após a solução do homicídio, novos fatos mudarão para sempre a história de Orphea. A jornalista Stephanie Mailer confronta as autoridades e afirma que houve um gravíssimo erro na investigação. Então, ela desaparece. O que aconteceu com a jornalista? E o que de fato ocorreu em 30 de julho de 1994? Em uma narrativa repleta de reviravoltas e sequências inesperadas, o premiado escritor Joël Dicker se reafirma como uma das vozes mais criativas do momento ao entrelaçar brilhantemente diversos personagens e tramas. Um livro intrigante, ao mesmo tempo sofisticado, divertido e marcado por uma fina ironia.



A Livraria Mágica de Paris, de Nina George

O livreiro parisiense Jean Perdu sabe exatamente que livro cada cliente deve ler para amenizar os sofrimentos da alma. Em seu barco-livraria, ele vende romances como se fossem remédios. Infelizmente, o único sofrimento que não consegue curar é o seu: a desilusão amorosa que o atormenta há 21 anos, desde que a bela Manon partiu enquanto ele dormia. Tudo o que ela deixou foi uma carta – que Perdu não teve coragem de ler. Até um determinado verão – o verão que muda tudo e que leva Monsieur Perdu a abandonar a casa na estreita Rua Montagnard e a embarcar numa jornada que o levará ao coração da Provence e de volta ao mundo dos vivos. Sucesso de público e crítica, repleto de momentos deliciosos e salpicado com uma boa dose de aventura, *A Livraria Mágica de Paris* é uma carta de amor aos livros – perfeito para quem acredita no poder que as histórias têm de influenciar nossas vidas. 

MESA FARTA

SÓCIOS APRECIAM PRATOS NATALINOS
NO RESTAURANTE ALTÍSSIMO

NO DIA 13 DE DEZEMBRO, quem compareceu ao restaurante pôde saborear o Almoço Natalino, com pratos típicos da data. Desta vez, foi disponibilizado um cardápio à la carte para evitar as aglomerações decorrentes do serviço de buffet. Confira as opções oferecidas na ocasião.

- Bacalhau à Zé do Pipo
- Peito de peru com figos, farofa natalina e salpicão de tender
- Pernil de cordeiro ao pesto de hortelã e aligot de mandioquinha
- Rabanada de panetone com sorvete de creme e calda toffee
- Torta de chocolate, praliné de nozes e calda de frutas vermelhas



TRADIÇÃO DE FIM DE ANO

JANTAR DE AÇÃO DE GRAÇAS AQUECEU O CORAÇÃO DOS ASSOCIADOS



OS SÓCIOS QUE COMPARECE- RAM AO RESTAURANTE

na noite de 26 de novembro puderam saborear três pratos para comemorar o Dia de Ação de Graças: torta de abóbora com cream cheese, peito de peru ao molho de damasco e salada de batatas e torta de maçã com chantilly e crumble de nozes.

Porém, o menu não foi a única atração da data. O Coral do AP também fez uma apresentação aos associados, a sua primeira exibição desde o período de fechamento do Clube. A ocasião foi especial para o grupo, que comemorou 35 anos de existência em 2020. Além disso, a noite também foi marcada pelo acendimento das luzes da árvore de Natal, um momento sempre muito esperado pelos sócios.

O Dia de Ação de Graças – *Thanksgiving*, em inglês – é um dos feriados mais importantes de países da América do Norte. Em 2020, em razão da pandemia, a celebração teve que ser adaptada e tomou contornos diferentes. De acordo com a Administração de Segurança de Transporte dos EUA, cinco milhões de americanos viajaram de avião entre a sexta-feira e a terça-feira que antecederam o feriado, um número que representa menos da metade daquele registrado no mesmo período do ano anterior. No AP, todos os protocolos de segurança vigentes na data foram seguidos, como o distanciamento entre mesas, o uso obrigatório de máscara e até um posicionamento diferente para os membros do coral. //



SÓCIOS APRECIARAM PRATOS TÍPICOS DO FERIADO NORTE-AMERICANO.



CORAL DO AP APROVEITOU A OCASIÃO PARA COMEMORAR SEUS 35 ANOS.



NOITE GASTRONÔMICA

SÓCIOS CURTIRAM JANTAR ASSINADO

NA NOITE DO SÁBADO 28/11, foi realizado o jantar assinado pela sócia Andrea Corvelli, chef com passagens pelos renomados restaurantes D.O.M e Tuju. Quem compareceu teve a oportunidade de saborear um cardápio inspirado na culinária nacional e harmonizado com vinhos da vinícola Guaspari.

Os associados puderam optar entre dois cardápios: Terra ou Mar. Enquanto o prato principal da primeira opção oferecia um cupim braseado, polenta com pequi e tomate confit, quem escolheu o cardápio Mar desfrutou de um pirarucu grelhado, com purê de banana-da-terra e farofa de pimenta-de-cheiro. A execução dos pratos foi feita pelo chef Mário Domingos e a equipe do AP.

Todos os protocolos de higiene e segurança vigentes na data foram respeitados, como o distanciamento entre as mesas, a limitação do número de pessoas por mesa e o uso obrigatório de máscara.

A ocasião também contou com a apresentação do Trio Johnny Frateschi, que animou a noite com as principais canções da bossa nova. 





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@clubeadp.com.br.

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 31 de janeiro, 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) 97666-3312

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.

CUIDARE

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIO: LUIZ NABOR



Site: www.cuidare.com.br

Facebook: CuidareHigienopolis

Instagram: 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.

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.

GH BRINDES

BRINDES PERSONALIZADOS • SÓCIO: DANIEL HASCHELEVICI



Site: www.ghbrindes.com.br

E-mail: daniel@ghbrindes.com.br

10% de desconto no valor da NF + frete grátis em pedidos pelo site ou por e-mail, com o cupom clubeap.

A GH Brindes é especializada em brindes personalizados para eventos, congressos, campanhas de marketing, divulgação de marca, etc. Em nosso portfólio, constam mais de 1.600 itens, todos customizáveis, para você colocar a marca do seu cliente em reuniões, convenções, encontros corporativos, eventos, feiras e congressos.

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

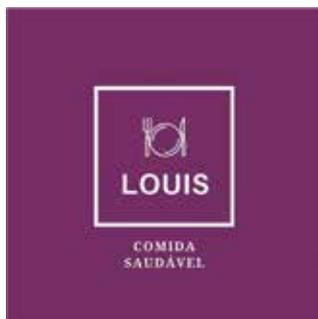
10% de desconto nas vacinas.

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 fornos 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.

RJ INVESTIMENTOS

ESCRITÓRIO DE INVESTIMENTOS • SÓCIO: RENATO PAIXÃO



INVESTIMENTOS

30% de desconto no curso "Aprenda a Investir na Bolsa", com o voucher A21985rjinves.

Site: www.rjinvestimentos.com.br **WhatsApp:** (11) 99996-7319

E-mail: renato.paixao@rjinvestimentos.com.br

Endereço: Rua Pedroso Alvarenga 1.221 - 4º Andar B - Itaim Bibi

Somos uma empresa de investimentos e há 12 anos temos como objetivo ajudar pessoas a investir melhor. É por isso que fazemos parte do G20, um seleto grupo dos vinte escritórios da XP, com destaque no melhor atendimento e qualidade dos serviços prestados.

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.

AP/CURIOSIDADES

A Frutaria do AP é local para se refrescar! Por estar perto das quadras de tênis e da sedinha, é lá que os associados aproveitam para repor as energias após as atividades físicas. Confira alguns números do consumo no local.

1.341 AÇAÍ

FORAM VENDIDOS. SEU ACOMPANHAMENTO MAIS POPULAR FOI A BANANA PICADA, QUE FOI SOLICITADA 220 VEZES.

ESPORTE COMBINA COM ISOTÔNICO, NÃO É MESMO? A FRUTARIA DO AP VENDEU 1.923 DELES.

NA HORA DA HIDRATAÇÃO, NADA MELHOR DO QUE ÁGUA NATURAL. OS SÓCIOS PEDIRAM 2.662 DELAS.

A FRUTARIA DO AP TAMBÉM É LOCAL PARA FAZER AQUELE LANCHINHO DA TARDE. FORAM VENDIDOS

2.232

SALGADINHOS E

886

REFRIGERANTES.

**QUE TAL UM
CAFEZINHO PARA
FINALIZAR?**

FORAM PEDIDOS

2.189

CAFÉS.

OBS.: dados obtidos com o Departamento de Alimentos & Bebidas. As informações são referentes ao período de agosto a 9 de dezembro de 2020. Em virtude das restrições de acesso ao Clube durante esse período, os números são mais baixos do que aqueles apresentados em anos anteriores.



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.

RECICLAGEM DE BATERIAS DE CARROS ELÉTRICOS

A VENDA DE VEÍCULOS ELÉTRICOS apresenta uma mudança de caminho na produção de carros que parece sem volta, deixando os motores a combustão interna, aqueles que utilizam combustíveis como gasolina, álcool e diesel, para trás. Em 2017, mais de um milhão de carros elétricos foram produzidos no mundo, e esse número aumenta continuamente. Como exemplo, a DaimlerChrysler já abandonou o desenvolvimento da tecnologia de motores a combustão interna e, assim, encara o futuro como elétrico.

Um dos principais problemas dos carros elétricos é a bateria, que é à base de lítio. Boa parte do lítio é extraído no deserto do Atacama pelo processo *solution mining*. Nesse processo, a extração é feita com água, que abre as galerias, os túneis e os fossos, dissolvendo o mineral, resultando em uma salmoura que é enviada para a superfície. Lá, essa mistura de água com minério é aquecida, a água é evaporada e com isso resulta-se o minério. Para cada tonelada de lítio produzida, são utilizadas 750 toneladas de água. Dessa forma, reutilizar e reciclar as baterias de lítio é uma forma inteligente de preservar o meio ambiente.

Para se obter o lítio presente nas baterias de carros elétricos, algumas etapas de separação devem ser feitas de maneira a atender a diversidade de tamanhos e de composição química, além de cuidados contra incêndios e choques. Os processos metalúrgicos visando à reciclagem acontecerão somente após essas fases.

Como os carros, de uma maneira geral, apresentam diferenças entre si, o formato das baterias de cada um desses veículos também é diferente. As baterias devem obedecer a regras básicas como centro de massa baixo, ocupar o menor espaço possível, ser de fácil acesso para manutenção e, por último, mas não menos importante, apresentar segurança numa colisão. Há pelo menos três tipos de bateria, com desenhos e formatos diferentes. A observação dessas diferenças vai impactar na forma com que o manuseio e o desmonte das baterias irão ocorrer. Como automatizar esses dois processos vai requerer novas pesquisas e estudos que não são normalmente contemplados na pesquisa da universidade, que visa apenas encontrar uma rota para reciclar as baterias.

Anos de trabalhos acadêmicos mostraram que há dois caminhos ou rotas de processamento que visam separar e concentrar os elementos de interesse: a pirometalúrgica e a hidrometalúrgica. A rota pirometalúrgica utiliza alta temperatura para promover a separação do metal de interesse. Já a hidrometalúrgica traz uma etapa de separação metal-ganga, que envolve reações de dissolução.

Serão necessários alguns anos de pesquisa acadêmica para se chegar à fase da construção de uma planta-piloto, que terá diferenças à pesquisa de bancada realizada.

Isso deverá ser desenvolvido pelas empresas de engenharia, com diversos trade-offs no que se refere aos sistemas de manuseio e desmonte das baterias. O desenvolvimento de um sistema para descarregar eletricamente as baterias de maneira segura e isolada eletricamente deve ser pensado, pois será totalmente diferente daquele utilizado nas universidades, que contarão com apenas algumas unidades de baterias. Além disso, também deverão ser pensados sistemas de combate a incêndio específicos para a estocagem das baterias, quando recebidas, e dos eletrodos, quando retirados. 

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 SÁBADOS E DOMINGOS, DAS 9H ÀS 18H.

2/1, SÁBADO

Boneca de Rolinho de Papel

3/1, DOMINGO

Desenho com Areia Colorida

9/1, SÁBADO

Quebra-Cabeça de E.V.A.

10/1, DOMINGO

Oficina de Gibi

16/1, SÁBADO

Pote da Calma

17/1, DOMINGO

Polvo no Pratinho

23/1, SÁBADO

Animais de Pompom

24/1, DOMINGO

Princesas e Super-Heróis

30/1, SÁBADO

Bracelete de Rolinho de Papel

31/1, DOMINGO

Amigos de Bexiga



CINECLUBE/AP

SESSÕES COM FILMES PARA CRIANÇAS E ADULTOS

LOCAL: TEATRO

9/1 - SÁBADO



16H DOLITTLE

Indicação: 10 anos | 101 min. | 2020



20H PROJETO GEMINI

Indicação: 14 anos | 117 min. | 2019

16/1 - SÁBADO



16H SCOOPY! O FILME

Indicação: livre | 93 min. | 2020



20H TODO O DINHEIRO DO MUNDO

Indicação: 16 anos | 132 min. | 2018

23/1 - SÁBADO



16H DORA E A CIDADE PERDIDA

Indicação: 10 anos | 102 min. | 2019



20H ROGUE

Indicação: 14 anos | 105 min. | 2020

30/1 - SÁBADO



**16H LEGO DC SHAZAM!
MAGIA E MONSTROS**

Indicação: livre | 81 min. | 2020



20H ÚLTIMA CHANCE

Indicação: 16 anos | 98 min. | 2020

FÉRIAS COM SEGURANÇA

AINDA É POSSÍVEL SE DIVERTIR TOMANDO OS CUIDADOS NECESSÁRIOS EM RELAÇÃO À COVID-19

AS FÉRIAS DE VERÃO estão aí, e de uma maneira nunca vista antes: em meio a uma pandemia. Isso não significa, porém, que seja impossível se divertir com responsabilidade por São Paulo. Confira algumas dicas de passeios e atividades para realizar com a criançada no mês de janeiro.



ZOOLÓGICO DE SÃO PAULO E ZOO SAFÁRI

O zoológico da capital retomou suas atividades em julho, com regras especiais de funcionamento para conter a proliferação do novo coronavírus, como a redução de 50% no número total de visitantes. Aberto de segunda a sexta-feira, das 10h às 16h, e aos sábados, domingos e feriados, das 9h às 16h, o parque conta com mais de dois mil animais, entre aves, répteis, mamíferos, anfíbios e invertebrados. Há também a opção de visitar o Zoo Safári, onde o passeio é realizado exclusivamente em veículos particulares, o que facilita o cumprimento das normas de distanciamento social.



JARDIM BOTÂNICO

Um dos lugares mais belos da cidade, o Jardim Botânico existe desde 1938 e conta com 360 mil m² de áreas verdes, com lagos, exposições com frutos e sementes, um orquidário, duas estufas que abrigam plantas típicas da Mata Atlântica e centenas de espécies de plantas e flores. Por ser um local aberto e bem arejado, é uma ótima opção para ser visitada cumprindo as regras de higiene e segurança. Durante a pandemia, o espaço também tem restrição de 50% de sua capacidade total e está aberto de terça a domingo, inclusive feriados, das 9h às 17h.



CACHOEIRAS

Quem gosta de se conectar com a natureza pode relaxar em uma das cachoeiras que ficam próximo à cidade de São Paulo. Escolhemos cinco que ficam pertinho da capital para você fazer aquele bate-volta inesquecível.

Núcleo Cabuçu – Parque da Cantareira

Av. Pedro de Souza Lopes, 7.903 – Jardim São Luís – Guarulhos-SP

Núcleo do Engordador – Parque da Cantareira

Av. Cel. Sezegredo Fagundes, 19.100 – Jardim Cachoeira – São Paulo-SP

Cachoeira do Marsilac

Estrada do Capivari, 5.005 – Engenheiro Marsilac – São Paulo-SP

Cachoeira do Sagui

Emburá do Alto, s/nº – Zona Rural – São Paulo-SP

Cachoeira Poço das Virgens

Estrada Evangelista de Souza – Emburá – São Paulo-SP

DIVERSÃO EM CASA

Há também quem prefira ficar em casa para não correr o risco de se contaminar. A boa notícia é que existem inúmeras opções para os caseiros. Escolhemos três séries para você e sua família 'maratonar' juntos.

COBRA KAI (NETFLIX): trinta e quatro anos após os eventos do filme *Karatê Kid*, Johnny Lawrence busca sua redenção ao reabrir o infame dojo que leva o nome da série, reacendendo a sua rivalidade com o agora bem-sucedido Daniel LaRusso. A terceira temporada estreia no dia 8/1. Indicação: 12 anos

THE MANDALORIAN (DISNEY+): o maior sucesso do recém-chegado canal de streaming da Disney acompanha a história de Din Djarin, um guerreiro solitário que trabalha como caçador de recompensas. Ambientado no universo de *Star Wars*, a história mostra a jornada do protagonista pelos territórios esquecidos da galáxia logo após a queda do Império. As duas temporadas estão disponíveis na plataforma. Indicação: 14 anos.

UMA PITADA DE MAGIA (AMAZON PRIME): quando Kelly e suas duas melhores amigas, Hannah e Darbie, tropeçam em um misterioso livro de culinária, descobrem que as receitas do livro não são nada comuns. Ao tentar usá-las para libertar a avó de Kelly de uma maldição poderosa, elas descobrem mais pistas sobre o mistério da avó e percebem que cada receita é um feitiço. Indicação: 12 anos //



SONHO IBÉRICO

GASTRONOMIA ESPANHOLA ATERRISSA NO AP

CONHECIDA PRINCIPALMENTE PELA PAELLA, a culinária do país de Miguel de Cervantes encanta e coleciona adeptos por todo o mundo. Porém, engana-se quem acredita que a Espanha toda vive apenas do guisado de arroz, verduras e proteínas. São diversos os pratos oferecidos por todas as regiões dessa parte da Península Ibérica, que conta com uma das tradições gastronômicas mais ricas do planeta.

O chef Fabio Benedetti, responsável pelo restaurante Paellas Pepe, conta que a culinária espanhola é caracterizada por "sabores marcantes, com ingredientes específicos e regionais, onde os principais temperos são o açafrão e a páprica". E, apesar de ser dono de um restaurante especializado em paellas, ele sugere o *jamón pata negra*, um presunto curado baseado no porco preto ibérico. "Não é barato, mas vale muito a pena", ele diz. De fato, peças de oito quilos podem custar mais de R\$ 5 mil.

Em Madrid, a capital do país, a grande estrela é o *cocido madrileño*. Consumido originalmente pela classe operária, que necessitava de uma refeição consistente para aguentar o frio do inverno, o prato leva grão-de-bico, vegetais, carne de porco, toucinho e embutidos, além de um caldo típico. Já no norte do país, a *fabada asturiana* – uma iguaria feita com a *faba*, um tipo de feijão branco que é cozido durante horas com carne de porco, toucinho, chouriço e morcela – é um dos pratos preferidos.

Não há como esquecer também do *gazpacho*, uma sopa fria elaborada com tomate, pepino, pimenta, cebola e vinagre, e de pratos feitos com frutos do mar, como o *pulpo a feira*, um polvo cozido inteiro em uma panela de cobre e servido em rodelas com azeite, sal, pimentão e batatas cozidas, típico da região da Galiza.

Outra grande tradição da cozinha espanhola são as batatas. São vários os pratos que contam com o tubérculo como protagonista. Um deles é a *tortilla de papas*, uma fritada de batatas misturada com ovos batidos, consumida por todo o país. Há também as *papas arrugadas*, das Ilhas Canárias, iguaria que consiste em batatas cozidas com muito sal e servidas com um molho picante, o *mojo*, e outro com ervas aromáticas, o *mojo verde*.

Ainda assim, o prato mais conhecido é justamente a paella. Originário da região de Valência, ele é preparado em uma frigideira especial, a paellera, sobre o calor de brasas, com as quais se consegue o famoso *socarrat* – arroz tostado e crocante que se forma nas bordas da panela. Tradicionalmente, a paella é preparada com carne de coelho, frango ou pato. Porém, com o passar dos anos, foi se modernizando e sendo preparada com diferentes tipos de mariscos, como camarões ou lagostas. O chef Benedetti lembra que o Brasil tem alguns pratos parecidos com a paella, como a galinhada. "Eles têm um método de preparo semelhante", comenta, ressaltan-





do que o que difere mesmo são os temperos.

A culinária espanhola inspirou a última novidade do Restaurante Altíssimo: o arroz de frutos do mar, que passou a ser oferecido no fim de dezembro. Como o próprio nome diz, trata-se de um arroz preparado com especiarias, ervilhas, camarões e mexilhões. "O prato tem tudo a ver com o Clube e com os dias quentes de verão", diz Hodenay Felix, gerente do setor de Alimentos & Bebidas do AP. Apesar da clara inspiração na paella, não é possível dizer que essa opção trata-se do prato originário de Valência. Hodenay explica que, enquanto a paella é

preparada com um arroz do tipo bomba, procedente da região valenciana, o arroz com frutos do mar do Restaurante Altíssimo é o nacional, parboilizado.

Para harmonizar com o prato, Hodenay sugere os vinhos brancos. "Algumas opções da nossa carta, como o Sauvignon Blanc, o Chardonnay e o Pinot Grigio, harmonizam perfeitamente com ele", indica o gerente. Além disso, ele afirma que a novidade foi criada com o intuito de ser compartilhada: "Ela atende bem três pessoas". Por fim, vale ressaltar que, por ora, o arroz com frutos do mar será oferecido apenas aos domingos. 



SUZANA DA CUNHA LIMA

NOSSO SALOON

MINHA CIDADE NATAL É BEM PEQUENA, um pontinho perdido no mapa. Acho que se tornou município por influência de um figurão local, dono de fazendas e muito rico. Dizem, à boca pequena, que, logo que virou prefeito, usou das verbas públicas para que o traçado da linha férrea passasse perto de sua casa e tudo mais que estivesse ao seu redor: a escola, a igreja, a prefeitura, a praça com seu coreto e até a cadeia.

No meu tempo de menina, tudo me parecia enorme. Os jardins da praça estavam sempre floridos. De lá, os candidatos a namorado sempre roubavam uma flor ou outra quando queriam paquerar as moças, nas cirandas em volta do coreto.

Da escola, onde passei minha infância, lembro do quintal enorme, com brinquedos de madeira feitos pelos artesãos locais. E sei que havia um campo de futebol, já nas bordas da cidade, pela gritaria dos jogos das tardes de domingo.

Quanto à igreja, o que me recordo muito bem é do som do sino. Maravilhoso, som de carrilhão, compriiiiido...

Porém, a cadeia era nosso maior orgulho e motivo de visita de muitos turistas. Porque nunca hospedou nenhum delinquente. Aproveitaram um casarão meio abandonado e o reformaram para atender às exigências da municipalidade. Serviu um tempo para abrigar bêbados quando se excediam nas caipirinhas ou acalmar namorados ciumentos até a briga passar.

Mas a comunidade cresceu, muitos casaram e se acalmaram. As necessidades eram outras. Então, alguém teve a ideia de transformar a cadeia em bar, lugar de se divertir, escutar música e mesmo dançar. Dar uma esticada depois do trabalho, saber das fofocas ou jogar uma partida de sinuca.

Era uma construção sólida e, depois de reformada, ficou bem estilosa, parecia saloon de filme de cowboy. No balcão de atendimento, montaram o bar. As prateleiras, outrora abarrotadas de papéis, foram aproveitadas para colocar as bebidas dos moradores, todas com o nome de cada um, uma novidade. E se houvesse uma emergência e precisassem trancafiar alguém? Ah, fizeram um puxadinho perto da casa do xerife, que também, que eu saiba, nunca foi usado para esse fim.

Acabou virando depósito, enquanto o bar bombava do outro lado da cidade. //

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

JANEIRO

1º/1, SEXTA

O AP estará fechado em virtude do feriado

2/1, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Boneca de Rolinho de Papel

3/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Desenho com Areia Colorida

9/1, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Quebra-Cabeça de E.V.A.

16h – CineClube: *Dolittle*

20h – CineClube: *Projeto Gemini*

10/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Oficina de Gibi

16/1, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Duathlon (Bike e Corrida)

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

16h – CineClube – *Scooby! O Filme*

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

17/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Polvo no Pratinho

18/1, SEGUNDA

9h – Início do Superférias de Verão 2021

22/1, SEXTA

18h – Término do Superférias de Verão 2021

23/1, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Treino de Verão (Funcional)

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

16h – CineClube: *Dora e A Cidade Perdida*

20h – CineClube: *Rogue*

24/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Princesas e Super-Heróis

28/1, QUINTA

18h – Círculo de Leitura: *Arquivo das Crianças Perdidas*, de Valeria Luiselli

30/1, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Dance Day (Dança)

11h às 17h – AP Criança: Bracelete de Rolinho de Papel

16h – CineClube: *Lego DC Shazam! Magia e Monstros*

20h – CineClube: *Última Chance*

31/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Amigos de Bexiga

21h – Final do Desafio Marombas



DESAFIO MAROMBAS

MASCULINO: SUPINO
FEMININO: AGACHAMENTO

Disputa aberta na academia
até 31 de janeiro. Premiação
para os três primeiros colocados
de cada categoria.

Inscrições e mais informações: Academia

