

---

## PAPO JOVEM

DICAS DE RECEITAS  
PARA PAIS E FILHOS  
COLOCAREM A MÃO NA  
MASSA NA COZINHA

---

## SUPERFÉRIAS

CONFIRA CLIQUES  
DA DIVERSÃO DA  
GAROTADA NO AP

# UM CARNAVAL DIFERENTE

VEJA COMO A FESTA MAIS  
POPULAR DO PAÍS IRÁ SE  
ADAPTAR À PANDEMIA

# DESAFIO

Treinamento

Aptidão

Física

Monte seu trio e  
venha participar  
do DESAFIO!



## 1º a 28/2, NA ACADEMIA

**CATEGORIAS:** Masculina e Feminina

### MASCULINA

1 min. de flexão de braço + 1 min. de barra fixa + 1 min. de abdominal

### FEMININA

1 min. de flexão de braço + 1 min. de abdominal + 5 min. de esteira

DISPUTAS EM TRIOS.

Premiação para as equipes com mais repetições.

Inscrições e  
mais informações:  
Academia

**REVISTA MAIS/AP**

Ano 13 / Nº 141  
Fevereiro 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@clubeap.com.br **WWW.CLUBEAP.COM.BR**

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

**Coordenador de Comunicação**  
Egídio Oliveira

**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

**Diretor de Recursos Humanos**

Daniel 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

**2º Secretário**

Aryemir Mello Marcondes Junior

**SUMÁRIO**

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP News
7. Artigo: Reformas: Atenção ao "Já Que"!
8. Capa: Um Carnaval Diferente
12. Perfil
14. Superférias de Verão 2021
18. Desafio TAF
20. Festival de Beach Tennis Misto
21. Aulas Especiais do Fitness
22. Almoço de Fim de Ano
24. Dicas de Leitura
25. Conexão AP
30. Curiosidades
31. Artigo: Em Lentes Fotográficas, Tamanho é Documento
32. AP Criança
33. CineClube AP
34. Papo Jovem
36. Paladar
38. Livre Expressão
39. Agenda



**DÉBORA MARCONDES,**  
RECEPCIONISTA DO SPA

## COLABORADOR/AP

# UMA RELAÇÃO FAMILIAR COM O AP

**A LIGAÇÃO DE DÉBORA MARCONDES**, 40, com o AP vai muito além de um relacionamento profissional. Colaboradora há oito anos e atualmente recepcionista do spa, sua trajetória no Clube iniciou por meio da indicação de seu irmão, Ricardo Marcondes, que na época atuava no setor de Esportes como salva-vidas.

A relação de sua família com o AP é ainda mais ampla: o irmão Rogério Marcondes também faz parte do corpo de funcionários do Clube, atuando no Departamento de Alimentos e Bebidas como pizzaiolo do Restaurante Altíssimo. Mesmo com os desencontros por conta dos horários diferentes de trabalho, o AP está sempre presente nas conversas que os irmãos têm em seus momentos de lazer, o que acontece com frequência pelo fato de morarem juntos. "Falamos sobre o Clube em casa. Não teria como ser diferente. Os assuntos surgem naturalmente", declara a recepcionista.

Simpática e com sorriso fácil, Débora logo teve seu perfil selecionado para ter contato com o público. Seus três primeiros anos no AP foram na portaria social, principal entrada do Clube. Também atuou no Departamento Social, até ser convocada para compor a equipe da recepção do spa.

Na atual função, cuida de toda parte administrativa do departamento: é a responsável, dentre outras atribuições, pelo atendimento aos associados, o agendamento de massagens e contato com fornecedores. "Precisamos ficar sempre de olho para ver se não falta alguma coisa para que o associado tenha o máximo de conforto." "O spa é uma área para a pessoa se sentir em casa", complementa.

Os laços familiares influenciaram Débora em outra grande paixão: a música. O brilho no olhar ao abordar o tema anuncia que estamos perante um dos seus assuntos prediletos. Os pais, músicos, despertaram nela o fascínio por instrumentos musicais. Seu pai aprendeu a tocar clarinete pela curiosidade em ler partituras, antes de buscar orientação profissional. Já sua mãe toca piano e, inclusive, chegou a estudar em um conservatório musical.

A influência em casa trouxe resultados: nos planos para o futuro, Débora pretende buscar aprimoramento e se matricular em cursos de música. "Comprei um violão, ainda não comecei a praticar, mas tenho a pretensão. No piano, toco algumas notinhas, mas nada como meu pai e minha mãe executam."

Para treinar no piano, Débora mergulha no YouTube, buscando vídeos tutoriais de trilhas sonoras de filmes. A pesquisa se concentra em criações do famoso compositor alemão Hans Zimmer. "Ele tem trilhas maravilhosas. Os vídeos tutoriais no YouTube apresentam as partituras de forma simples", afirma, abrindo um sorriso. A admiração pelo trabalho tem explicação: Hans é um dos compositores mais renomados de Hollywood, responsável por trilhas sonoras de filmes aclamados pela crítica, como *Rain Man*, *Gladiador*, *O Rei Leão*, *Batman Begins*, *Piratas do Caribe*, *Kung Fu Panda* e *Blade Runner*.

Os gostos musicais de Débora, no entanto, não se resumem a trilhas sonoras de filmes e instrumentais. Suas preferências são bastante ecléticas: começam na música clássica até chegar ao samba e ao pagode. "Meu estilo musical é bem diversificado. Gosto de tudo um pouco", finaliza. //

# MEMÓRIA/AP

O CARNAVAL DA DÉCADA DE 70 FICOU MARCADO PELOS VERSOS DAS MARCHINHAS, DOS SAMBAS-ENREDOS DAS ESCOLAS E DO FREVO, UNINDO MODERNIDADE E TRADIÇÃO. HÁ 50 ANOS, NOSSOS SÓCIOS CAÍRAM NA FOLIA NO AP, EM BAILES COM MUITO CONFETE E SERPENTINA.



# AP/NEWS

FOTO: FREEPIK



## VACINAÇÃO PARA A COMUNIDADE

Os clubes participantes da Associação de Clubes Esportivos e Sócio-Culturais de São Paulo (ACESC), entre eles o AP, colocaram as suas instalações à disposição dos governos municipal, estadual e federal para a realização de campanhas de vacinação. Essa é uma iniciativa dos clubes para atender as comunidades que os cercam além de seus portões. Mais informações serão divulgadas nas próximas edições da revista *Mais/AP*.



FOTO: CLUBE AP

## VIAGEM À ESPANHA

O Restaurante Altíssimo está oferecendo, exclusivamente aos domingos, uma novidade: o arroz de frutos do mar, um prato inspirado na culinária espanhola e servido com especiarias, ervilhas, camarões, anéis de lula e mexilhões.

## VOLTA ÀS AULAS

As aulas do Departamento Cultural serão retomadas a partir de 1º de fevereiro, com exceção do Círculo de Leitura, que já reiniciou suas atividades em janeiro. Além disso, o Departamento de Esportes também retornou às aulas durante o mês anterior.

O CÍRCULO DE LEITURA OCORRE TODAS AS ÚLTIMAS QUINTAS-FEIRAS DE CADA MÊS. PARA PARTICIPAR, É NECESSÁRIA A INSCRIÇÃO PRÉVIA NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

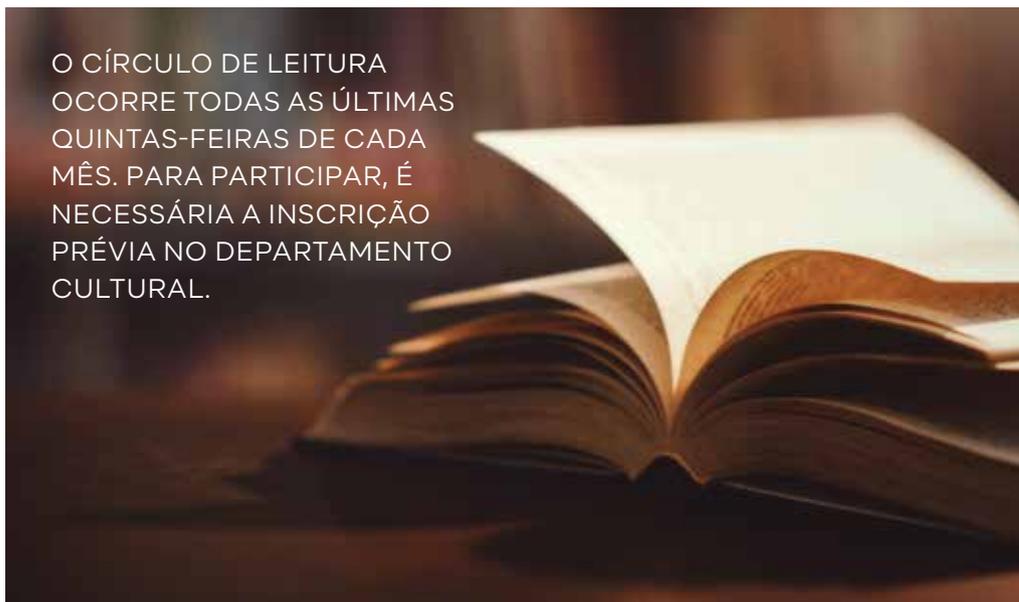


FOTO: FREEPIK



**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.

# REFORMAS: ATENÇÃO AO "JÁ QUE"!

**HÁ MUITOS ANOS, UMA JORNALISTA DO ENTÃO EXISTENTE JORNAL DA TARDE,** elaborando um artigo sobre reformas de imóveis, me procurou e fez a seguinte pergunta: "Qual o custo para fazer uma reforma numa casa ou em um apartamento? É barato ou é caro?"

Minha resposta foi no sentido de que reformas somente deveriam ter início com projeto arquitetônico detalhado, indicação da área de atuação, de acabamentos e definições construtivas e sem alterações no desenvolvimento das obras. Nessa condição, é perfeitamente possível controlar o custo final da reforma. Entretanto, nem sempre isso acontece, principalmente por envolver sonhos que se colocam com o progresso da obra, aspectos incomensuráveis na definição do projeto.

Nem sempre as pessoas têm clareza a respeito do que querem, muitas vezes seus sonhos são bem maiores do que seu bolso, um desafio para o arquiteto. Nesse processo, questionar a capacidade de desembolso do cliente – pergunta nem sempre bem-vinda – é uma das formas que temos para orientar o projeto, principalmente os de reforma, pois as variáveis são muitas. O custo de uma reforma se altera exponencialmente nos pequenos detalhes: os preços de pisos são muito diferentes, conforme sua qualidade ou material; e os valores dos metais de banheiro e cozinha também variam bastante. Embora esses aspectos tenham sido discutidos no desenvolvimento do projeto, às vezes, no processo de definição da compra de acabamentos, o(a) proprietário(a) se encanta com outros materiais, eventualmente um pouco mais caros. Embora sejam alertados no sentido de que essas alterações extrapolam o orçamento inicial, é recorrente a frase: "**Já que** estamos gastando tanto, essa pequena mudança não irá alterar muito o valor inicial previsto". No final, de pequena em pequena alteração, o custo da obra fica totalmente descontrolado, deixando-a mais cara.

Definido o projeto e iniciada a obra, é quando o problema do "**já que**" se coloca para a manutenção do orçamento inicial. A jornalista não entendeu ao que eu me referia, embora tenha citado diferentes momentos no processo de compra dos materiais. Era a primeira vez que ouvia falar do "**já que**". Apesar de tudo, não a convenci.

Posteriormente, quando trouxe o texto final para minha aprovação, me relatou uma situação que confirmou o que eu havia dito. Saindo do meu escritório, passou por uma casa em reforma onde uma senhora conversava com o empreiteiro, discutindo o andamento da obra. Ela parou o carro. Era uma oportunidade para enriquecer seu artigo ou conseguir uma outra versão. Perguntou, então, se o custo da reforma estava sendo o que fora planejado. A senhora respondeu que o trabalho, inicialmente, seria somente recuperar o beiral, mas **já que** os operários estavam lá, tinha resolvido reformar os banheiros e, **já que** estava mexendo nos banheiros, por que não rever as instalações elétricas e hidráulicas. Dessa forma, a questão por mim colocada foi claramente demonstrada na prática.

A matéria provocou muito interesse, possibilitando uma publicação de página inteira no *Jornal da Tarde*, com o título **JÁ QUE**. 

# UM CARNAVAL DIFERENTE

FOLIÕES VIVEM INCERTEZA SOBRE AS FESTIVIDADES DO CARNAVAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

**A MAIOR FESTA POPULAR DO PAÍS,** comemorada costumeiramente em fevereiro, está diferente e um tanto indefinida neste ano. Os foliões agora vivem a incerteza sobre as festividades do Carnaval em tempos de pandemia. De concreto, sabe-se apenas que as tradicionais festas com aglomerações estão proibidas por medidas de segurança sanitária. Visando evitar a proliferação da Covid-19, muitas cidades onde ocorrem as principais folias cancelaram ou suspenderam os eventos.

O Governo Federal divulgou, no dia 31 de dezembro de 2020, no Diário Oficial da União, que o período de Carnaval em 2021, marcado entre os dias 13 e 16 de fevereiro, permanece na relação de pontos facultativos planejados para este ano. Ou seja, as datas das celebrações em fevereiro não serão necessariamente um período de folga. A manutenção do ponto facultativo, entretanto, fica a critério de estados e municípios.

Em São Paulo, por exemplo, a prefeitura já adiou oficialmente os desfiles das esco-

las de samba e a organização dos bloquinhos de rua. A princípio, a administração municipal divulgou que poderia postergar as festas com aglomerações para maio ou julho de 2021, mas ainda estuda concretamente a escolha de uma nova data.

Em entrevista coletiva concedida em julho do ano passado, o prefeito Bruno Covas informou que buscava estender as tratativas sobre um novo período para as comemorações com outras capitais, como as cidades do Rio de Janeiro, Belo Horizonte e Recife. O objetivo seria de que os eventos do Carnaval 2021 ocorressem de forma simultânea, visando à manutenção da tradição cultural.

A definição do novo período de festividades estará condicionada, obrigatoriamente, ao avanço da campanha de vacinação da população contra o novo coronavírus. Entretanto, até o fechamento desta edição, ainda não havia a formalização de que, na cidade de São Paulo, o ponto facultativo no período de 13 a 16 de fevereiro também seria adiado.



## A ORIGEM DAS COMEMORAÇÕES DO CARNAVAL NO BRASIL

Engana-se quem pensa que o Carnaval é uma invenção brasileira. A maior festa cultural popular do Brasil possui origem na Europa. Desembarcou em solo brasileiro no século XVI, com influência dos colonizadores portugueses. No início das comemorações, era representado por um divertimento denominado *entrudo*. O nome faz referência à introdução na Quaresma, período de 46 dias que antecede a comemoração da Páscoa.

Retratado como uma festa de alcance popular, mas ainda sem a inclusão de músicas, o *entrudo* ganhou aceitação entre os escravos. Sua essência consistia em jogos e brincadeiras de molhar e sujar pessoas nas ruas, principalmente no Rio de Janeiro. A tradição cultural carnavalesca das melodias foi introduzida, em paralelo, nos bailes privados organizados pela elite do Império, promovidos em clubes e teatros.

Foi apenas em meados da década de 1910 que a maior festa popular do país passou a ser comemorada no formato que conhecemos atualmente, com sociedades carnavalescas desfilando publicamente. O período marca também a criação do samba, gênero musical de redutos afro-brasileiros que invadiu as celebrações do Carnaval.



FOTOS: REPRODUÇÃO INTERNET



FOTO: FREEPIK

## FOLIA EM CASA

Sem as festas com aglomerações por enquanto, o momento é de usar a criatividade. Confira abaixo algumas dicas de *lives* para tirar a fantasia do armário e pular o Carnaval em casa. Além disso, durante todo o mês de fevereiro, no Blog do AP, publicaremos mais sugestões para curtir a data. Serão *lives*, oficinas e até mesmo atividades sugeridas pelos colaboradores do Clube para você e sua família comemorarem juntos em seu lar.

# LIVES

### Daniela Mercury

A cantora Daniela Mercury fará uma *live* com transmissão ao vivo pelo YouTube, no dia 12 de fevereiro. O evento, denominado Carnaval Virtual da Rainha, ocorrerá às 20h30 e promete uma homenagem ao cantor Moraes Moreira.



### Ivete Sangalo e Claudia Leitte

E vai rolar a festa! As cantoras Ivete Sangalo e Claudia Leitte organizarão uma *live* juntas, no dia 13 de fevereiro. As artistas ainda não divulgaram o horário e o tempo de duração.



### Bell Marques

O ex-vocalista da banda Chiclete com Banana já anunciou sua *live* de Carnaval para o dia 14 de fevereiro, com transmissão prevista para as 16h. O horário escolhido segue a tradição da saída do bloco Camaleão.

## FOLIA NO AP

Pensando no bem-estar e na segurança de todos os seus associados e colaboradores, o AP não irá realizar nenhum evento ou comemoração de Carnaval no mês de fevereiro. Porém, seguindo o Plano São Paulo e os direcionamentos da prefeitura, o Clube poderá realizar folias no decorrer do ano. Fique ligado na revista *Mais/AP* e nos canais oficiais de comunicação do Clube para informações adicionais durante os próximos meses.

Enquanto isso, a equipe do AP Criança irá promover para as crianças oficinas relacionadas ao tema durante todo o mês. Para saber mais, confira as atividades na página 32. 

# CORRERIA E AGRONEGÓCIO

**A SÓCIA FERNANDA MELLO, 44,** usou sua experiência no mercado financeiro para abrir uma empresa em 2020. Trabalhando nesse mercado desde 1997, Fernanda encontrou uma demanda pouco explorada na qual apostar: oferecer linhas de crédito a pequenos e médios produtores rurais. Foi assim que nasceu a DuAgro, fintech que financia o custeio agrícola para esse público. Em um bate-papo com a *Mais/AP*, Fernanda falou das dificuldades de abrir um negócio em meio à pandemia, de suas experiências no mercado financeiro, do futuro do agronegócio no Brasil e até mesmo de suas duas grandes paixões: a corrida e o tênis. Confira a seguir.

**Você é CEO de uma fintech focada no agronegócio. Como entrou nesse mercado?**

Eu atuo no mercado financeiro desde 1997. Sempre trabalhei em bancos, e em 2010 comecei a operar com o mercado de crédito em uma securitizadora voltada para o agronegócio, onde eu era sócia. Em 2016, saí dessa empresa, com outra sócia, e fundei a Vert, também focada em securitização, principalmente para o agronegócio. Lá, a gente fazia muito financiamento para produtores e para a cadeia e vislumbramos a oportunidade de abrir uma fintech voltada para pequenos e médios produtores, pois constatamos haver uma demanda muito grande sendo mal atendida.

**Muitos experts financeiros acreditam que as fintechs são o presente e o futuro do mercado. Você concorda com essa avaliação?**

Sem dúvida alguma as fintechs vão revolucionar o nosso mercado financeiro. Isso já aconteceu em outros lugares do mundo. Principalmente para crédito pessoal, eu já as vejo muito avançadas. Na Vert, ajudávamos as fintechs a arrumar *funding* para poder financiar seus clientes, e foi ajudando a fazer a securitização de financiamentos de fintechs que tivemos a ideia de abrir a DuAgro. As fintechs conseguem aumentar a concorrência nos mercados financeiro e bancário e com isso melhorar as taxas para os clientes finais, ou seja, para quem precisa de empréstimo. Os bancos grandes são muito engessados, já têm uma burocracia e uma estrutura muito grandes e não são ágeis para se adequarem às necessidades e às demandas do público, principalmente no que diz respeito à tecnologia. Então, as fintechs conseguem ter uma estrutura muito mais leve e focada na jornada e na experiência do usuário, e portanto conseguem prestar um serviço muito mais adequado para quem precisa desse financiamento.

**O agronegócio tem um papel fundamental no Brasil atualmente. Como você vê o panorama desse negócio nos dias de hoje?**

Quando falamos de mercado financeiro voltado para o agronegócio, ele ainda é bem tímido. Vemos o governo financiando muito o produtor, mas o mercado financeiro, realmente, ainda está longe desse setor, por incrível que pareça. É claro que grandes produtores, grupos e empresas têm muito acesso a financiamentos, bancos, ao mercado financeiro e até ao mercado de capitais, mas os pequenos e médios produtores ainda têm poucas possibilidades de crédito que não seja o rural, obrigatório do governo. Por outro lado, nos últimos anos, temos visto que o mercado do agronegócio é o que tem sustentado o nosso



FOTOS: ACERVO PESSOAL

PIB, impedindo que ele fosse um vexame total. Mesmo em ano de pandemia, o agro cresce de forma sustentável e eu não consigo ver isso mudando a curto prazo. Em termos de plantio, ainda possuímos muita área para expandir sem ter que desmatar nada, isso sem contar o aumento da produtividade do setor. A demanda por alimentos certamente vai continuar crescendo e o Brasil é muito avançado em termos de tecnologia para o agronegócio. Por isso, eu não tenho dúvida alguma de que esse setor ainda tem muito a entregar nos próximos anos.

### **E como você vê o futuro do agronegócio?**

O mais interessante é que, apesar de ser um segmento tão promissor, existe ali uma demanda por financiamento que não é atendida hoje em dia. A tendência é de que isso só cresça, ou seja, como o mercado do agronegócio vai continuar se expandindo, a demanda de crédito também vai crescer. Para se ter uma ideia, hoje são necessários cerca de R\$ 300 bilhões para custeio do setor, e o Plano Safra atende cerca de 30% dessa necessidade. Eu acredito que isso ainda vai piorar nos próximos anos, pois o governo não tem condições de aumentar a disponibilidade para nenhum setor, já que sabemos que ele está com problema de orçamento. É preciso evoluir muito os mercados financeiro e de capitais para conseguir atender a esse volume crescente de demandas financeiras.

### **Quais foram as principais dificuldades de abrir uma empresa em meio à pandemia?**

Abrir uma empresa já é difícil em qualquer momento. Durante uma pandemia, certamente é bem mais complicado. Para mim, o mais desafiador foi estruturar um grupo de tra-



balho, pois eu nunca tinha passado pela experiência de contratar pessoas sem conhecê-las pessoalmente. Montamos uma equipe entrevistando a todos via vídeo e começamos a trabalhar de forma virtual, sem nos conhecermos, e criando uma rotina de trabalho e gestão bem diferente daquela a que eu estava acostumada. Certamente, essa questão do trabalho remoto foi o maior desafio. O escritório já estava pronto desde o início de 2020, mas na prática ninguém o usou. Faz quase um ano que não aparecemos por lá.

### **Você é uma ávida corredora. Quando você começou a cultivar esse hobby e de quais provas já participou?**

Eu comecei a prática em 2015 e já participei de várias meias-maratonas e uma maratona completa, a de Berlim. Foi uma experiência que não tenho nem como descrever. A gente acha que não consegue, mas quando você termina os 42 km, olha e pensa: "Nossa, não é que eu conseguiria correr mais alguns ainda?" Eu tive uma experiência incrível na meia-maratona de Nova York. Todo mundo vai para a rua

para te incentivar a correr e é uma energia muito legal. Também fiz algumas corridas de montanha, que são completamente diferentes das de rua. Primeiramente, porque você está ali em contato com a natureza. Segundo, é um esforço diferente: você não está focado em velocidade, mas sim em resistência, pois tem que subir e descer montanhas, entrar em rios, etc. Eu participei de uma em que subimos a Serra do Mar, de Ubatuba até Cunha, e foi inesquecível, realmente uma das coisas mais difíceis que fiz na vida.

### **E no AP, quais são suas principais atividades? E de sua família?**

Apesar de não praticar o esporte há muito tempo, por conta da pandemia, o que eu mais gosto de fazer no AP é jogar tênis. A forma como o Clube integra os participantes da modalidade é muito bacana. Tem um grupo de mulheres que jogam tênis e todos que chegam são muito bem acolhidos. Essa é a parte que mais me chama a atenção no AP. Quando meus filhos eram mais novos, eles amavam jogar futebol no Clube, sobretudo no Panelinhas. Era muito legal torcer pelas crianças. 



# BRINCADEIRAS COM SEGURANÇA



O SUPERFÉRIAS DE VERÃO 2021 CONTOU  
COM RÍGIDOS PROTOCOLOS DE HIGIENE

**A ALEGRIA E A DIVERSÃO ROLARAM SOLTAS NO AP,** todo o tempo com muita responsabilidade. O Superférias de Verão 2021 aconteceu entre os dias 18 e 22 de janeiro e teve a participação de mais de trinta crianças. Os pequenos foram divididos em quatro grupos. Em razão das normas para controlar a proliferação do novo coronavírus, todas as atividades foram realizadas dentro do Clube. A criançada curtiu pintura de camisetas, caças ao tesouro, uma clínica de skate, brincadeiras na piscina, sessões de cinema e muito mais.

Confira nas próximas páginas alguns cliques da diversão da garotada. //

O AP oferece aulas de skate às terças e quintas-feiras, em parceria com a empresa DHS Esportes, às 10h30, 15h30 e 19h. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.

FOTOS: CLUBE AP







# DESAFIO TAF

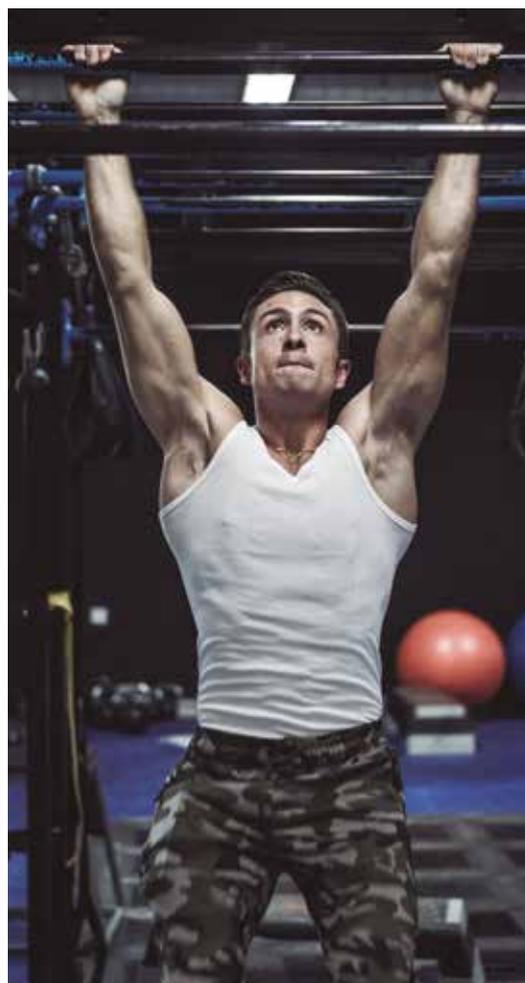
SÓCIOS COLOCARÃO À PROVA SUAS HABILIDADES NA ACADEMIA

**O DEPARTAMENTO DE ESPORTES** irá promover uma competição amigável entre os sócios durante o mês de fevereiro. O Desafio TAF – sigla para Treinamento de Aptidão Física – será realizado em duas categorias: masculina e feminina.

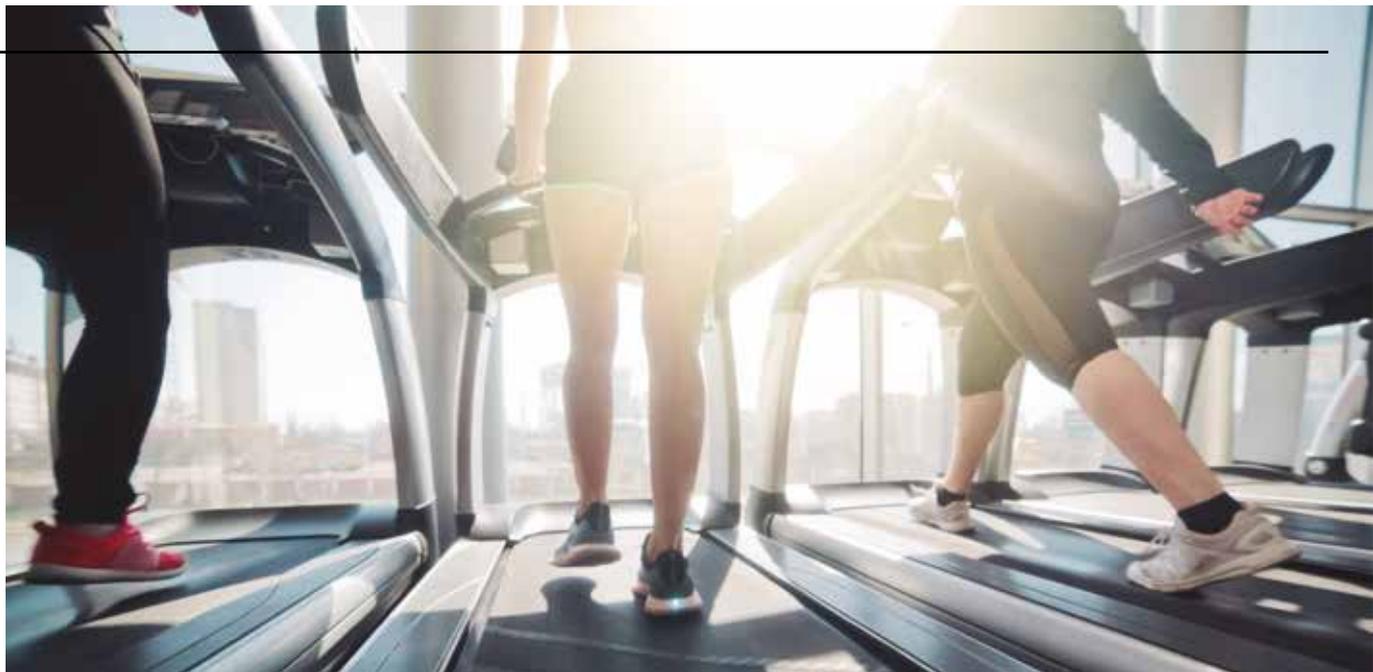
Os associados que quiserem participar deverão formar trios para a disputa. O público masculino irá realizar provas de um minuto nos exercícios flexão de braço,

abdominal e barra fixa, enquanto as mulheres substituirão a barra fixa por cinco minutos de corrida na esteira. O trio que realizar mais repetições de cada um dos exercícios e percorrer a maior distância em cinco minutos na esteira será declarado o vencedor em sua categoria.

Haverá uma premiação para os campeões que será divulgada posteriormente pelo Departamento de Esportes. A disputa está aberta a todos os associados matriculados na academia, onde serão feitas as inscrições e fornecidas mais informações. 



TODOS COMPETIRÃO NOS EXERCÍCIOS DE FLEXÃO E ABDOMINAL. JÁ OS HOMENS TERÃO QUE ENCARAR A BARRA FIXA.



PARA AS MULHERES, A ESTEIRA SERÁ UM TESTE DE RESISTÊNCIA E VELOCIDADE.

**FESTIVAL DE Parintins**  
 APROVEITE ESSA OPORTUNIDADE DE CONHECER O MAIOR FESTIVAL FOLCLÓRICO DO MUNDO.

**CAPRICHOSO** **GARANTIDO**

**CRUZEIRO FLUVIAL E ECOTURISMO**

VALORES A PARTIR DE **R\$ 3.990,00** POR PESSOA

APROVEITE ESSA OPORTUNIDADE DE CONECTAR COM A EXUBERANTE NATUREZA A BORDO DOS BARCOS AMAZON LORD. INFRAESTRUTURA E ABSOLUTA SEGURANÇA.

CONTATO  
 (11) 26777-2667  
 (11) 9.8991-8990

www.amazonlord.com.br

**AMAZON LORD**  
 TOUR EXPERIENCE

**TEMPORADA DE PESCA ESPORTIVA na Amazonas**  
 JULHO/2021 a MARÇO/2022

**REGIÕES E RIOS**  
**JULHO a SETEMBRO**  
 NOVA OLINDA DO NORTE-AM | BORBA-AM  
 Rios: Madeira, Madeirinha e seus afluentes

**OUTUBRO a MARÇO**  
 BARCELOS-AM | SANTA ISABEL-AM  
 Rios: Rio Negro e seus afluentes (médio e alto)

**R\$ 13.890,00**  
 POR PESSOA  
 PACOTES DE 12 a 18 TURISTAS

**APROVEITE PARA PESCAR O TUCUNARÉ GIGANTE, A BORDO DOS BARCOS AMAZON LORD, COM INFRAESTRUTURA COMPLETA**  
 APROVEITE ESSA OPORTUNIDADE

TURISMO RESPONSÁVEL LIMPO E SEGURO

# AVISE SUA DUPLA!

DEPARTAMENTO DE ESPORTES PROMOVERÁ  
TORNEIO PARA OS FÃS DO BEACH TENNIS

## **QUEM CURTE JOGAR BEACH TENNIS IRÁ SE DIVERTIR NO AP**

em março. O Departamento de Esportes anunciou que realizará um torneio para os amantes da modalidade a partir do dia 12/3, sexta.

Os jogos acontecerão às sextas-feiras, a partir das 19h, e aos sábados, a partir das 14h.

A inscrição pode ser feita na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubead.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubead.com.br).

## **TORNEIO DE BEACH TENNIS MISTO**

Inscrições abertas para sócios acima de 14 anos

Categorias: masculina e feminina 

Evento sujeito a alteração ou cancelamento em virtude das medidas de controle da pandemia, respeitando as atualizações do Plano São Paulo.



# CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM FEVEREIRO

HORÁRIO: 10H

DANÇA

**13/2, SÁBADO**

DANCE VERÃO 2021

Instrutores: Mauricio, Daniela e Ana

BIKE

**20/2, SÁBADO**

BIKE + FUNCIONAL

Instrutores: Jean e Beatriz

MUSCULAÇÃO

**1º A 28/2**

DESAFIO TAF

Teste de Aptidão Física com atividades de abdominal, flexão de braços e barra fixa.

*As aulas estão sujeitas a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.*

# FESTIVIDADE SEGURA

ALMOÇO DE FIM DE ANO AGITOU O AP EM 31/12

**NO DIA 31/12**, das 12h às 17h, o Restaurante Altíssimo ofereceu o Almoço de Fim de Ano, que contou com um cardápio especial. Algumas das opções servidas foram Bacalhau ao Zé do Pipo, Arroz com Frutos do Mar e Ragu de Cordeiro. Cerca de duzentos sócios compareceram à ocasião.

Os presentes receberam do Clube uma taça de espumante para brindar o novo ano que estava na iminência de chegar. Vale ressaltar que o almoço seguiu todos os protocolos de higiene e segurança, como o uso obrigatório de máscara e o distanciamento social, respeitando os espaços obrigatórios entre as mesas. 

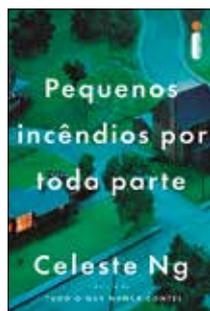




# DICAS DE LEITURA

AS SUGESTÕES DESTE MÊS PARA OS LEITORES DO AP RECEBERAM PRÊMIOS POR TODO O MUNDO. CONFIRA A RESENHA DE CADA LIVRO INDICADO E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



## **Pequenos Incêndios por Toda Parte, de Celeste Ng**

Em Shaker Heights, tudo é planejado: da localização das escolas à cor usada na pintura das casas. E ninguém se identifica mais com esse espírito organizado do que Elena Richardson. Mia Warren, uma artista solteira e enigmática, chega nessa bolha idílica com a filha adolescente e aluga uma casa que pertence aos Richardsons. Em pouco tempo, as duas se tornam mais do que meras inquilinas: todos os quatro filhos da família Richardson se encantam com as novas moradoras de Shaker. Porém, Mia carrega um passado misterioso e um desprezo pelo *status quo* que ameaça desestruturar uma comunidade tão cuidadosamente ordenada. Eleito nos Estados Unidos um dos melhores livros de 2017 por veículos como *Entertainment Weekly*, *The Guardian US* e *The Washington Post*, *Pequenos Incêndios Por Toda Parte* explora o peso dos segredos, a natureza da arte e o perigo de acreditar que simplesmente seguir as regras vai evitar todos os desastres.



## **Hoje Estarás Comigo no Paraíso, de Bruno Vieira Amaral**

Neste poderoso romance autobiográfico, que foi o segundo colocado no Prêmio Oceanos 2018, Bruno Vieira Amaral apaga a fronteira entre realidade e ficção e faz da literatura o instrumento para reconstituir um episódio de sua infância: o assassinato de seu primo João Jorge, em 1985, num bairro de uma periferia de Portugal. Ao rememorar o vilarejo em que cresceu, a relação com o pai ausente e o peso de nossa herança familiar, ele destrincha não apenas os acontecimentos relacionados ao crime, mas também os elementos que constituem sua própria história. Um verdadeiro elogio ao poder da linguagem, este livro ultrapassa a investigação factual ao trazer à tona um narrador observador e inquieto, sempre desconfiado das artimanhas da memória.



## **O Meu Melhor – 100 Crônicas de Sucesso + 4 Inéditas, de Martha Medeiros**

Uma das mais bem-sucedidas escritoras brasileiras, Martha Medeiros completa 25 anos escrevendo crônicas semanalmente publicadas por jornais em todo o país. Fazer sucesso nesse tipo de escrita é algo raro no Brasil, mas Martha tem o dom de encantar e instigar, de questionar e inspirar. Milhares de leitores fiéis a tratam como uma amiga, uma pessoa da família. O poder da crônica é justamente oferecer um papo onde quem lê se sente íntimo de quem escreve. Para celebrar esse aniversário, ela selecionou as cem crônicas de maior sucesso em toda a sua carreira. A maioria das colunas é sobre relacionamentos – amorosos e consigo mesmo. Alguns desses textos viralizaram na internet – como 'Uma Oração para os Novos Tempos', escrito em 2013 e que ganhou as redes em 2018. Há textos que foram equivocadamente atribuídos a outros escritores, outros costumam ser citados em palestras e muitos fizeram diferença na vida de diversas pessoas. //

# 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@clubemap.com.br](mailto:aline.cetto@clubemap.com.br).

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 28 de fevereiro, 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](http://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. 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. Somos CADETTA: um espírito livre, um enorme entusiasmo pela vida e um instinto de combinações irresistíveis.

## CAPISCÉ?

MASSAS ARTESANAIS • SÓCIO: ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO

# Capisce?

**Nas compras acima de R\$ 350, ganhe um pacote de polpetone recheado. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.**

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

**Site:** [www.capisce.com.br](http://www.capisce.com.br)

**Loja virtual:** [capisce-em-casa.lojaintegrada.com.br/](http://capisce-em-casa.lojaintegrada.com.br/)

**Instagram:** @capisce\_em\_casa

**WhatsApp:** (11) 4801-6716

## CEO

CORRETORA DE SEGUROS • SÓCIO: LUIZ NABOR

# CEO

Corretora de Seguros

**Associados do AP recebem um brinde exclusivo da CEO Corretora. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.**

**Site:** [www.ceocorretora.com.br](http://www.ceocorretora.com.br)

**E-mail:** [luiznaborluna@gmail.com](mailto:luiznaborluna@gmail.com)  
[helena.oliveira.corretora@gmail.com](mailto:helena.oliveira.corretora@gmail.com)

**Facebook:** Ceo Corretora de Seguros

**Instagram:** @ceocorretoradeseguros

**WhatsApp:** (11) 99191-5210 (Luiz Nabor) /  
(11) 96326-7117 (Helena Oliveira)

A CEO Corretora de Seguros possui uma equipe experiente e qualificada. Atuamos em todos os segmentos de seguros e benefícios, mantendo parcerias com as principais operadoras e seguradoras do mercado.

## CIAO MAO

CALÇADOS • SÓCIA: PRISCILA CALLEGARI LEME DUARTE



**10% de desconto nas compras efetuadas no site, com o cupom ALTODEPINHEIROS, e 15% de desconto em compras presenciais na loja (sócios devem se identificar pelo nome e número do título).**

**Site:** [www.ciaomao.com](http://www.ciaomao.com)

**E-mail:** [pinheiros@ciaomao.com](mailto:pinheiros@ciaomao.com)

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

**Instagram:** @ciaomaoshoes

**Telefone:** (11) 2503-7768

**WhatsApp:** (11) 91023-0856

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



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

**Site:** [www.cuidare.com.br](http://www.cuidare.com.br)

**Facebook:** CuidareHigienopolis

**Instagram:** CuidareHigienopolis

**Telefone:** (11) 4102-4021

**WhatsApp:** (11) 99191-5210

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.

**FIA BUSINESS SCHOOL**

CURSO DE GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO • SÓCIA: ANA CRISTINA L. FRANÇA



**15% de desconto para associados do AP. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.**

**Ainda concorra a 5 bolsas integrais.**

**Mais informações:** [limongi@fia.com.br](mailto:limongi@fia.com.br)

**Site:** [www.fia.com.br](http://www.fia.com.br)

A Fundação Instituto de Administração oferece o curso on-line "Gestão da Qualidade de Vida no Trabalho diante da Covid-19", que tem como objetivo preparar para a capacitação de implementação e/ou alinhamento de ações, programas e agenda pessoal, institucional e empresarial para gestão da qualidade de vida no trabalho no ambiente da Covid-19. O curso será realizado a partir de 9 de fevereiro.

**GH BRINDES**

BRINDES PERSONALIZADOS • SÓCIO: DANIEL HASCHELEVICI



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

**Site:** [www.ghbrindes.com.br](http://www.ghbrindes.com.br)

**E-mail:** [daniel@ghbrindes.com.br](mailto:daniel@ghbrindes.com.br)

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.

## 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

**30% de desconto para pedidos retirados no local.**

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.

## IMUNOVITA VACINAS

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIA: PRISCILA CATHERINO



**Site:** [www.imunovita.com.br](http://www.imunovita.com.br)

**Facebook:** ImunovitaVacinas

**Instagram:** @imunovitavacinassp

**Telefone:** (11) 3813-7070

**WhatsApp:** (11) 95665-9626

**5% de desconto nas vacinas. Sócios 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](mailto: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.

## MARCELO DO PNEU

PNEUS IMPORTADOS • SÓCIO: MARIO DUARTE E. DEL SANTE



**Site:** [www.marcelodopneu.com.br](http://www.marcelodopneu.com.br) **Instagram:** @marcelodopneuoficial

**Telefones:** (11) 5049-1269/(11) 5049-1338 **WhatsApp:** (11) 96876-0673

**50% de desconto no serviço de montagem de pneu. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.**

É uma empresa que atua no mercado de pneus há mais de 15 anos, comercializando pneus importados com garantia e preços imbatíveis. Vendemos tanto no atacado como no varejo. São duas lojas para pronto atendimento, com profissionais capacitados para serviços de montagem, balanceamento e alinhamento.

## MISS CROC

ALIMENTAÇÃO • SÓCIA: PAULA FRANCO



**Site:** [www.misscroc.com.br](http://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.

## SORVETES ESKIMO HOUSE

SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA



**Desconto de 10% e taxa de entrega gratuita, nas compras acima de R\$ 100,00, para São Paulo, com o cupom CLUBEAP2021.**

**E-mail:** [vendas@eskimohouse.com.br](mailto: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 data de 19 de fevereiro é marcada pela celebração do Dia do Esportista. Para homenagear todos os esportistas do AP, confira alguns números referentes aos nossos atletas e à área esportiva do Clube.

O AP possui **15** PROGRAMAS ESPORTIVOS, QUE CONTAM COM **32** MODALIDADES DISTINTAS

## FOCO NO OBJETIVO!

A academia tem **1.142** alunos MATRICULADOS

## O SETOR DE ESPORTES OFERECE ATUALMENTE

**52** AULAS COLETIVAS SEMANAIS

*Ao mestre, com carinho!*

A EQUIPE DE ESPORTES DO CLUBE É FORMADA POR **51 PROFESSORES**

## EM 2020, FORAM VENDIDAS

**1.734** BOLINHAS DE TÊNIS NA FRUTARIA

OBS.: dados obtidos com o Departamento de Esportes. As informações são referentes até o dia 18 de janeiro de 2021. Em virtude das restrições de acesso ao Clube durante a pandemia, os números podem ser menores se comparados aos 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.

# EM LENTES FOTOGRÁFICAS, TAMANHO É DOCUMENTO

**ANTIGAMENTE, QUANDO VOCÊ IA TIRAR UMA FOTOGRAFIA** naquelas câmeras com filme, o tamanho do filme dava (e ainda dá) a qualidade da foto. Fisicamente, há mais espaço para guardar a informação, logo, a imagem terá mais dados. De maneira geral, havia aquele filme que era vendido em bancas de jornais, o 35 mm, e aquele outro, um maior, que você viu em festas de casamento nas mãos de fotógrafos com câmeras grandes. Esse filme é chamado 6 por 6, 120 mm ou ainda médio formato. Quanto maior o tamanho do filme, melhor é a qualidade da foto.

Além do tamanho do filme ou, hoje em dia, do sensor, um outro fator que proporciona uma boa fotografia é o tipo de lente utilizada. Se você quer fotografar muita coisa num espaço pequeno, como por exemplo muitas pessoas no entorno de uma mesa, você utiliza lentes 35 mm ou menores, chamadas grande-angulares, lentes que têm grande ângulo de captura.

Como isso funciona nos celulares?

Nos celulares e nas câmeras digitais, não há filmes. O que existe ali são sensores que captam a luz e a transformam em imagem. Quanto maior o sensor, melhor a qualidade da fotografia. Nos celulares, os sensores são pequenos e, por essa razão, a qualidade das fotografias nunca será a mesma de uma câmera.

Para compensar o tamanho diminuto, os celulares usam programas para melhorar a qualidade e driblar esse problema. Um desses programas tira uma sequência rápida de fotografias iguais ou próximas do assunto desejado e – aí vem o truque – ele altera a entrada de luz para cada imagem. Assim, em uma imagem, ele deixa entrar muita luz e aquela parte mais escura do assunto aparece, queimando ou deixando muito claro o restante. Na outra foto, ele deixa entrar muito pouca luz, aparecendo na imagem apenas a sua parte muito iluminada e, dessa forma, escurecendo todo o resto.

Depois, o programa seleciona as melhores partes e junta tudo numa única imagem.

Esse empilhamento de imagens é o responsável pela qualidade da fotografia tirada em um celular. Essa técnica é chamada de HDR (*high dynamic range*), algo como "grande alcance dinâmico" ou "alto alcance dinâmico".

Uma fotografia depende de duas partes: componentes físicos, como lentes e o corpo da câmera, e do componente ou do processamento da imagem. Um dos programas de processamento, provavelmente o mais utilizado, é esse descrito acima.

Num celular, não dá para trocar a lente e não é possível desrosquear a lente 28 mm, que já vem comumente de fábrica, e colocar uma lente 100 mm. Para isso, há cliques de lentes que se prendem na frente dela. Você coloca um conjunto de pequenas lentes presas em algo parecido com um pregador de roupas no corpo do seu 'telefoninho'. Para tentar resolver isso, as empresas que fazem esses aparelhinhos estão vendendo, já presas e montadas no corpo, várias lentes, e você escolhe qual vai usar, no momento adequado.

Dessa forma, mesmo que o sensor que capta a imagem nos celulares não tenha aumentado de tamanho na mesma proporção dos programas que processam as imagens, a qualidade das fotografias dos celulares aumentou e muito. 

# 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 PODERÁ SER REALIZADA NO PARQUINHO, DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, DAS 9H ÀS 19H, OU AOS SÁBADOS E DOMINGOS, DAS 9H ÀS 18H.

**1º A 5/2,**  
**SEGUNDA A SEXTA**

Pintando o Palhaço e  
Ponteira de Lápis

**13/2, SÁBADO**

Lança-Confetes

**14/2, DOMINGO**

Colar Ula-Ula

**20/2, SÁBADO**

Animais que  
Crescem na Água

**21/2, DOMINGO**

Pulseira Carnavalesca

**27/2, SÁBADO**

Máscara de Carnaval

**28/2, DOMINGO**

Fantoches de Meia

*As atividades estão sujeitas a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.*

# CINECLUBE/AP

SESSÕES COM FILMES  
PARA CRIANÇAS

LOCAL: TEATRO

HORÁRIO: 16H

As sessões estão sujeitas a cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.

3/2, QUARTA, E 19/2, SEXTA



**JUMANJI: PRÓXIMA FASE**  
Indicação: 12 anos | 123 min. | 2020

5/2, SEXTA, E 20/2, SÁBADO



**SUPERVILÕES**  
Indicação: livre | 81 min. | 2018

10/2, QUARTA, E 26/2, SEXTA



**CATS E A GATOLÂNDIA**  
Indicação: livre | 90 min. | 2020

12/2, SEXTA



**CORGI: TOP DOG**  
Indicação: livre | 93 min. | 2019

13/2, SÁBADO



**COMO CÃES E GATOS 3:  
PELUDOS UNIDOS!**  
Indicação: livre | 84 min. | 2020

17/2, QUARTA, E 27/2, SÁBADO



**LEGO DC BATMAN:  
ASSUNTO DE FAMÍLIA**  
Indicação: livre | 72 min. | 2019

24/2, QUARTA



**LEGO DC SHAZAM!  
MAGIA E MONSTROS**  
Indicação: livre | 81 min. | 2020

FOTOS: FREEPIK



# MEU PEQUENO MASTERCHEF

CONFIRA QUATRO RECEITAS PARA PAIS E FILHOS  
COLOCAREM A MÃO NA MASSA JUNTOS NA COZINHA

**COZINHAR É UMA ARTE.** Representa também o ato de cuidar, agradecer, amar e nutrir. E se tornará ainda mais especial e divertido com a participação das crianças, que vão deixar de ser meros espectadores para colocar a mão na massa na companhia e supervisão dos pais.

Mesmo que a apresentação do mundo mágico da gastronomia aos pequenos ocorra inicialmente com simples tarefas, como buscar um produto na geladeira ou no armário, isso já trará a sensação de participação e, gradativamente, proporcionará maior intimidade e aumento de responsabilidades na cozinha.

"As crianças vão amar ser requisitadas para quebrar ovos, misturar farinha, pesar açúcar, acrescentar ingredientes no bowl, separar grãos, ligar e desligar o liquidificador, e assim vai. Tem diversas atividades para elas", destaca Andrea Corvelli, sócia do AP e chef com passagens pelos renomados restaurantes D.O.M e Tuju.

A cultura de que lugar de criança não é na cozinha é explicada pela preocupação em evitar acidentes domésticos. A principal dica é nunca deixá-las sozinhas nesse ambiente sem a supervisão de um adulto. Os maiores cuidados estão em impedir o contato com o fogo e utensílios cortantes. Também é importante usar as bocas de traz do fogão para evitar o calor perto dos pequenos.

"Nesse primeiro contato da criança com a cozinha, o ideal é produzir receitas rápidas e simples, que não envolvam calor e nem corte, e que agradem ao paladar infantil", explica Andrea Corvelli. "A ideia de cozinhar com as crianças é levá-las à cozinha para brincar e aprender. E é uma brincadeira que elas não esquecerão, uma atividade de integração gostosa, gratificante e divertida. Qual criança não quer?"

## Integração e cumplicidade entre pais e filhos: aprendizado além da produção de receitas

Compartilhar as tarefas na cozinha também proporciona benefícios à formação das crianças, que vão além da simples produção de receitas. "Costumo dizer que a cozinha oferece de cara seis coisas aos pequenos: desperta o gosto pela culinária; estimula uma alimentação mais saudável; ensina noções de peso, medida, matemática e química; estimula a autonomia e a responsabilidade; ensina sobre higiene e cuidado; e proporciona deliciosos e divertidos momentos em família", aponta Andrea Corvelli.

O psicólogo e sócio do AP, Armando Costa e Silva, concorda com a afirmação. "O benefício da atuação na cozinha é a interação entre pais e filhos. A criança lidar com os alimentos é uma forma de os pais passarem valores e princípios, como o cuidado com a higiene. Mas o mais importante que eu vejo é a cumplicidade entre os pais e os filhos", explica.

Ao convocar os pequenos para colocar a mão na massa, os pais podem discutir o cardápio do que será feito, além de criar a rotina de apresentação dos alimentos e das etapas até concluir a preparação. "A criança quer ver o produto final. Então,



nessas etapas, está-se trabalhando a ansiedade da criança. É uma forma de lidar com a frustração de não ver ainda o produto pronto e lidar com a expectativa daquele produto futuro”, explica o psicólogo.

A reunião na preparação dos alimentos entre pais e filhos, no entanto, não serve de aprendizado somente para os mais novos da família. Os benefícios trafegam em uma via de mão dupla. “Nessa interação, é importante os pais prestarem atenção no que os filhos estão ensinando. A criança irá interagir também e vai ensinar alguma coisa. Mostram como se aproximar dela e motivá-la. Então, nós, pais, temos que aprender com ela também. Se prestarmos atenção nos hábitos culinários das crianças, elas vão nos mostrar como é o seu ritmo, como aprendem a lidar com a ansiedade”, completa Armando Costa e Silva.

Prontos para convocar seu pequeno MasterChef para a cozinha? Separamos quatro receitas indicadas pela chef Andrea Corvelloni para que os pais coloquem a mão na massa junto com a criançada. //

Confira o trabalho de Andrea Corvelloni em seu Instagram: @chefandreaorvelloni

## BALINHAS DE GELATINA

### Ingredientes:

1 pacote de gelatina com sabor (20g)  
1 envelope de gelatina sem sabor (12g)  
150 ml de água em temperatura ambiente

**Modo de Preparo:** 1. Misture a gelatina com sabor e a sem sabor. 2. Adicione a água e misture até dissolver todo o pó. 3. Espere 10 minutos até engrossar a mistura. 4. Coloque 20 segundos no micro-ondas. 5. Despeje o líquido em forminhas de plástico de silicone ou forminhas de gelo. 6. Coloque na geladeira e espere endurecer (30 minutos mais ou menos). 7. Para conservar, mantenha dentro da geladeira e consuma em até 3 dias.

## VITAMINA BICOLOR DE MORANGO E MARACUJÁ

### Ingredientes:

3 xícaras (chá) de morangos picados  
Polpa de 2 maracujás  
4 xícaras (chá) de leite gelado  
Açúcar a gosto

**Modo de Preparo:** 1. No liquidificador, bata o morango com metade do leite gelado e do açúcar por 1 minuto. Despeje em 3 copos, até a metade de cada um. 2. Bata no liquidificador o maracujá e o restante do leite gelado com o restante do açúcar por 1 minuto. 3. Passe por uma peneira e despeje nos copos, sobre o suco de morango, bem devagar, para não misturar. 4. Decore como desejar e sirva em seguida.

## MILKSHAKE DE CHOCOLATE CROCANTE

### Ingredientes:

5 bolas de sorvete de chocolate  
4 colheres (sopa) de achocolatado em flocos (tipo Ovomaltine®)  
3 xícaras (chá) de leite gelado  
Calda de sorvete sabor chocolate para decorar  
1 e ½ xícara (chá) de chantilly pronto para cobrir  
Chocolate granulado e achocolatado em flocos (tipo Ovomaltine®) para decorar

**Modo de Preparo:** 1. No liquidificador, bata o sorvete, metade do Ovomaltine® e o leite até ficar homogêneo. 2. Misture o restante do Ovomaltine® com uma colher. 3. Decore 2 copos altos com calda para sorvete e divida entre eles o conteúdo do liquidificador. 4. Cubra com o chantilly e decore com o granulado e o Ovomaltine® antes de servir.

## PANQUECAS

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite integral  
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (chá) de açúcar  
2 ovos  
1 colher (café) de fermento em pó  
Doce de leite cremoso

**Modo de Preparo:** 1. No liquidificador, bata todos os ingredientes, menos a farinha. 2. Adicione a farinha aos poucos para que a massa fique bem homogênea. 3. Quando estiver uniforme, aqueça a frigideira em fogo baixo (adultos fazem essa parte) e jogue um fio de óleo. 4. Coloque uma concha da mistura na frigideira, espalhe e doure dos dois lados. 5. Recheie com o doce de leite cremoso e enrole.

# ARROZ E FEIJÃO BEM-FEITOS

GRÃOS REPRESENTAM PARTE FUNDAMENTAL DA DIETA IDEAL

**A PIRÂMIDE ALIMENTAR** é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. Ensinada em escolas por todo o mundo, seu principal objetivo é garantir o bem-estar nutricional da população, informando-a, principalmente, sobre as porções recomendadas para cada tipo de alimento. Em sua base, há um importante grupo de alimentos que são bastante consumidos pelos brasileiros em geral: os grãos.

Eles encontram-se na base da pirâmide alimentar – e, portanto, o maior grupo da representação – por serem importantes nutrientes energéticos, como explica a sócia do AP e nutricionista Manoela Figueiredo. “Esses alimentos são ótimas fontes de carboidratos, mas também têm uma boa quantidade de proteína vegetal”, ela diz. Além disso, muitas dessas opções ainda são ricas em fibras e vitaminas do complexo B.

Quando pensamos em grãos na culinária nacional, é impossível não pensar no arroz e no feijão. Afinal, toda residência brasileira que se preze traz a combinação em seu prato semanalmente, muitas vezes repetindo os alimentos no almoço e no jantar, e utilizando, principalmente, os feijões preto e carioca. Porém, existem diversas outras opções da leguminosa que podem enriquecer nossos pratos diários. A sócia do AP, Vinha de Ávila, que possui uma loja especializada em feijões, a DaquiÓ, conta que, só no Brasil, existem mais de noventa tipos, como jalo, rajado, bolinha, vermelho, fradinho, manteiga e de corda, entre outros. “O Brasil também produz os feijões japoneses azuki e moyashi, este último usado para o cultivo do broto de feijão”, informa a empreendedora.

Apesar de ser o queridinho dos brasileiros, a popularidade do feijão ultrapassa as fronteiras nacionais. “O feijão é responsável pela alimentação de mais de quinhentos milhões de pessoas no mundo”, revela Vinha. “Ele é a principal fonte de proteína vegetal existente, rico em ferro, vitaminas do complexo B, magnésio e potássio. Além disso, é um alimento de baixo custo, acessível a todas as camadas sociais”, diz ela, justificando sua popularidade.

Enquanto Manoela explica que, de fato, a tabelinha entre o arroz e o feijão “traz muita saciedade e ajuda a compor uma refeição completa”, também é verdade que é possível ser mais criativo e diversificar o consumo desse grupo de alimentos em nossas dietas. “Podemos ir além do arroz e do feijão”, afirma a nutricionista. “No verão, por exemplo, podemos incluir o grão-de-bico, a lentilha ou o cuscuz marroquino nas saladas.” Até mesmo pratos de outros países, como o kibe assado com homus, leva grãos, já que a pasta típica da cultura árabe é justamente feita com o grão-de-bico.

Manoela explica que muitos desses alimentos – como o próprio feijão, o grão-de-bico, o amendoim, a ervilha e a lentilha – são, na verdade, legumino-

sas. Originadas em árvores, ervas e trepadeiras, as leguminosas são grãos que nascem em vagens, ricas em tecido fibroso. Um grupo alimentar bastante nutritivo, elas são fontes de vitaminas C e K e contêm bons níveis de sais minerais, como cálcio, ferro, fósforo, potássio e zinco. Assim, elas ajudam a melhorar o sistema digestivo, aumentam a imunidade, controlam os níveis de glicemia e colesterol e ainda podem auxiliar na prevenção de doenças como o câncer.

Por tudo isso, vale a pena incluir outros grãos e leguminosas – todos eles bastante nutritivos e saborosos – em sua dieta, além do arroz e do feijão. A DaquiÓ, por exemplo, comercializa os mais variados tipos de feijão de três maneiras: frescos, congelados e a granel. A loja também oferece pronto o cassoulet, um prato típico francês feito com feijão branco e diferentes carnes que é comumente descrito como “a feijoada francesa”.

Vale lembrar que, apenas em São Paulo, existem vários outros locais que também comercializam grãos. O mais famoso deles é a zona cerealista, localizada no Brás. Mais próximo do AP, o Mercado Municipal de Pinheiros, localizado na Rua Pedro Cristi, 89, também é famoso por vender os mais variados tipos de grãos a preços competitivos. Seja lá como você decidir incluir esse grupo alimentar em seu cardápio, lembre-se apenas de que os grãos são excelentes e primordiais fontes de energia para o seu dia a dia. //





SÉRGIO DALLA VECCHIA

# CARNAVAIS

## JÁ FORAM TANTOS!

Mas o primeiro é inesquecível.

Dias mágicos para ativar os sentidos inocentes das crianças.

Recordo-me perfeitamente da minha estreia em um clube no interior paulista.

Estava eu, molecote, fantasiado com trajes típicos do folião brasileiro: bermuda, camiseta e sandália. *Mamãe eu Quero*, foi a música de abertura, na entrada triunfal daquela minha primeira matinê.

O movimento das pessoas, os varais de serpentinas coloridas e os borrifos de confetes, transmitiam o vírus da alegria. Eu estava maravilhado.

Veza ou outra sentia o aroma refrescante do lança-perfume, acompanhado de gritinhos da vítima atingida.

Com samba nos pés, atento observava o passar das meninas, fadas, cinderelas, romanas e tantas outras desfilando à minha frente, seguindo o ritmo da percussão.

A atmosfera do salão estava ótima até que, do nada, recebi uma golfada de confetes no rosto.

Quando abri os olhos, deparei com uma piratinha de sorriso maroto olhando para trás e dançando a toda energia.

Foi o empurrão providencial que eu carecia para destravar minha coragem!

Destemido, corri atrás da agressora. Logo alcancei-a, dei o troco, segurei-a firme pelas mãos e só consegui libertá-la na Quarta-Feira de Cinzas.

Ah, que saudades dos puros tempos! 

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

## FEVEREIRO

### 1º/2, SEGUNDA

8h – Início do Desafio TAF

11h às 17h – AP Criança: Pintando o Palhaço e Ponteira de Lápis

### 2/2, TERÇA

11h às 17h – AP Criança: Pintando o Palhaço e Ponteira de Lápis

### 3/2, QUARTA

11h às 17h – AP Criança: Pintando o Palhaço e Ponteira de Lápis

16h – CineClube – *Jumanji: Próxima Fase*

### 4/2, QUINTA

11h às 17h – AP Criança: Pintando o Palhaço e Ponteira de Lápis

### 5/2, SEXTA

11h às 17h – AP Criança: Pintando o Palhaço e Ponteira de Lápis

16h – CineClube – *Supervilões*

### 10/2, QUARTA

16h – CineClube – *Cats e a Gatolândia*

### 12/2, SEXTA

16h – CineClube – *Corgi: Top Dog*

### 13/2, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Dance Verão 2021

11h às 17h – AP Criança: Lança-Confetes

16h – CineClube – *Como Cães e Gatos 3: Peludos Unidos!*

### 14/2, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Colar Ula-Ula

### 17/2, QUARTA

16h – CineClube – *Lego DC Batman: Assunto de Família*

### 19/2, SEXTA

16h – CineClube – *Jumanji: Próxima Fase*

### 20/2, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Bike + Funcional

11h às 17h – AP Criança: Animais que Crescem na Água

16h – CineClube – *Supervilões*

### 21/2, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Pulseira Carnavalesca

### 22/2, SEGUNDA

19h – Início do Torneio de Tênis de Duplas Adulto 2021

### 24/2, QUARTA

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

### 25/2, QUINTA

18h às 20h – Círculo de Leitura: *A Peste*, de Albert Camus

### 26/2, SEXTA

16h – CineClube – *Cats e a Gatolândia*

### 27/2, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Máscara de Carnaval

16h – CineClube – *Lego DC Batman: Assunto de Família*

### 28/2, DOMINGO

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

20h – Fim do Desafio TAF

*As atividades listadas estão sujeitas a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.*



# TORNEIO DE **BEACH TENNIS**

a partir de  
**12/3, sexta**

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA  
SÓCIOS ACIMA DE 14 ANOS

Categorias: Masculina e Feminina

Inscrições e mais informações:  
Secretaria de Esportes ou pelo e-mail  
[wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br)

Evento sujeito a alteração  
ou cancelamento em  
virtude das medidas de  
controle da pandemia,  
respeitando as atualizações  
do Plano São Paulo.