

CULTURAL
CONFIRA OS CURSOS
OFERECIDOS PELO
DEPARTAMENTO

PLAY VÔLEI
EVOLUÇÃO
NAS AULAS DA
MODALIDADE

8 DE MARÇO
**DIA INTERNACIONAL DA
MULHER**



JANTAR ITALIANO

UM CARDÁPIO ESPECIAL COM OS SABORES DA IRRESISTÍVEL GASTRONOMIA DA ITÁLIA, HARMONIZADO COM VINHOS DA REGIÃO

27/3, sábado, às 20h30

VALORES: Sócios - R\$ 145 • Convidados - R\$ 195

INCLUÍDA UMA TAÇA DE VINHO A CADA ETAPA DO JANTAR.

Demais bebidas serão cobradas à parte.

Vendas e informações: Departamento Social

INÍCIO DAS VENDAS: 9/3

Devolução de valores até 20/3.

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

PROTOCOLOS DE SEGURANÇA

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

REVISTA MAIS/AP

Ano 13 / Nº 142
Março 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**

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

2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior

**SUMÁRIO**

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP News
7. Artigo: Peripécias do Exercício Profissional
8. Capa: Dia Internacional da Mulher
13. Curiosidades
14. Perfil
16. Diretoria Adjunta do Esportes
18. Play Vôlei
20. Desafio Marombas
22. Futsal Feminino
24. Aulas Especiais do Fitness
25. Desafio Corrida
26. Xô, Sedentarismo
27. Almoço de Páscoa
28. Almoço de Carnaval
30. Spa do AP
32. Costura Beneficente
33. Promoção do QG Hair
34. Dicas de Leitura
35. Teatro Adolescente
36. Cursos do Cultural
38. Conexão AP
43. Artigo: Joe Biden e as Novas Políticas sobre Mudanças Climáticas
44. AP Criança
45. CineClube AP
46. Papo Jovem
48. Paladar
50. Livre Expressão
51. Agenda



ANA PAULA RODRIGUES,
COMPRADORA

COLABORADOR/AP

EM BUSCA DO MELHOR NEGÓCIO

ANA PAULA RODRIGUES, 41, detém uma das maiores responsabilidades do AP: comprar todos os itens do setor de Alimentos & Bebidas servidos por todo o Clube. Cada barrinha de cereal, caixinha de suco, fardo de arroz e até mesmo os temperos utilizados pelo chef Mário Domingos e sua equipe passam por ela, que faz a negociação dos produtos diretamente com os fornecedores.

Antes de entrar para o ramo de compras, Ana sonhava com uma carreira em nutrição. Ela chegou a completar um estágio na área, mas foi quando trabalhou em um hospital e teve contato com o setor de compras que encontrou, de fato, sua vocação. Depois, Ana Paula ainda trabalhou em uma empresa de refeições coletivas, atendendo clientes dos mais variados segmentos, como metalúrgicas e hotéis, até chegar ao AP, há três anos. Formada em logística, futuramente ela pretende fazer uma pós-graduação especializada em alimentos e bebidas.

Seu flerte inicial na área de nutrição a ajuda diariamente dentro do AP. Trabalhando ao lado da nutricionista Gilvane Miranda, Ana está sempre em busca das melhores oportunidades para atender os associados e os colaboradores. "Esse conhecimento contribui, por exemplo, na hora de sugerir a troca de algum produto", ela revela.

É verdade que uma palavra importante no vocabulário de Ana é "custo-benefício". Um dos segredos da profissão é estar sempre atenta às melhores oportunidades, sem abrir mão da qualidade dos produtos. "O setor de compras é extremamente estratégico para qualquer empresa", explica. "Ele influencia na tomada de várias decisões." Nos dias de hoje, a responsabilidade é dobrada. "Com a pandemia, houve escassez de insumos, elevando os custos. A fim de minimizar o impacto no setor, buscamos novas alternativas no mercado", diz Ana, que vem cumprindo essa difícil missão com maestria.

Engana-se, porém, quem acredita que a área de compras se resume simplesmente a lançar pedidos. É necessário, por exemplo, um conhecimento profundo do seu cliente final, que, no caso do AP, são os sócios. Para isso, Ana Paula diz contar com o apoio e a parceria dos profissionais do Clube. "É em conversas com o chef de cozinha, com os almoxarifes e com a gerência do setor de Alimentos & Bebidas que identificamos as necessidades dos associados", declara.

Quando não está pensando nos melhores produtos para o AP, a atenção total de Ana vai para sua família. Casada há mais de 20 anos, a compradora é mãe de dois filhos (Thiago, 9, e Victor, 5) e conta com a companhia de sua mãe. Nos momentos de descontração, a turma gosta de curtir áreas verdes, como o Parque Villa-Lobos e o Parque do Jaraguá. Dentro de casa, a família toda é viciada em filmes e séries de super-heróis da Marvel e DC. "Atualmente, estamos assistindo à série *WandaVision*, no canal de streaming da Disney. Estamos adorando", Ana conta. Porém, certos hábitos são difíceis de largar. Em seu lar, também é ela quem cuida de todas as compras. "Em casa, sou a responsável pelo orçamento da família. Estou sempre pesquisando as melhores ofertas para atender às nossas necessidades." 

MEMÓRIA/AP

NO MÊS EM QUE É CELEBRADO O DIA INTERNACIONAL DA MULHER, A REVISTA MAIS/AP RELEMBRA O ESPETÁCULO TEATRAL PROMOVIDO NO CLUBE PELA ATRIZ TÔNIA CARRERO. EM 1999, A DIVA DO TEATRO BRASILEIRO ESBANJOU SEU TALENTO NO PALCO E DISTRIBUIU SIMPATIA AO CONCEDER AUTÓGRAFOS E DESCONTRAÍDOS BATE-PAPOS.



FOTOS: ACERVO DO CLUBE

Quer ver a sua história ou algum momento marcante que viveu no Clube no Memória AP?
Envie suas fotos e as informações para comunicacao@clubeap.com.br

AP/NEWS



FOTOS: CLUBE AP



DIVERSÃO COM SEGURANÇA

Para garantir a segurança e o conforto dos associados que frequentam a piscina, o AP instalou mais um corrimão na escadaria da piscina, no fim de janeiro.

FOFURA DE FOLIA

Para comemorar o Carnaval, as alunas de dança do AP compareceram às aulas dos dias 15 e 16/2 com acessórios dignos da maior festa popular do país. Olha que fofura!

SERVIÇO TAKE-AWAY

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



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

PERIPÉCIAS DO EXERCÍCIO PROFISSIONAL

AO LONGO DA CARREIRA, O ARQUITETO coleciona histórias, algumas divertidas e outras nem tanto. Deixando de lado as desagradáveis, vamos comentar uma vivenciada por um colega.

No processo de projeto, muitas vezes precisamos deixar claro ao cliente as responsabilidades que assumimos na elaboração de uma nova edificação ou mesmo de uma reforma. De vez em quando, ao colocarmos esses aspectos, corremos o risco de não ser entendidos.

Dois desses aspectos, que são a segurança física de um edifício e a responsabilidade que nos cabe, podem trazer desencontros que até se tornam divertidos.

Há alguns anos, foi publicado um artigo em uma revista, se não me engano elaborado pelo arquiteto carioca Claudio Cavalcanti, onde ele falava de uma experiência profissional que mostrava a dificuldade de se fazer entender em relação à segurança física de um edifício.

Chamado para projetar a reforma de um apartamento, os proprietários colocaram suas intenções e necessidades. Entre elas estava a demolição de um pilar que ficava no meio da sala. Numa boa prática profissional, ele esclareceu que não poderia eliminar o pilar, em função da necessidade estrutural do edifício. Para tanto, fez uma explanação teórica, falando sobre a construção de um imóvel com vários andares, o que implica em uma estrutura de concreto independente das alvenarias, informando que as paredes não davam sustentação e que a estabilidade dependia da estrutura com pilares e vigas. A ausência de um dos pilares poderia trazer graves consequências para o edifício, explicou.

Nenhum de seus argumentos foram esclarecedores e, mais uma vez, refez a explicação, usando exemplos e demonstrando que a estrutura tinha uma racionalidade semelhante à do esqueleto humano. Não se pode eliminar uma perna ou um braço sem prejudicar as condições de saúde de uma pessoa e que a "saúde" do edifício dependia de todos os pilares e vigas.

Entretanto, por mais que explicasse, não conseguia se fazer entender. Num certo momento, a proprietária afirmou que de maneira alguma aceitaria a permanência do pilar. E ponto-final!

Nessa altura, a situação ficou constrangedora. O arquiteto não poderia retirar o pilar, em função dos argumentos anteriores, e a proprietária não abria mão de sua proposta. Conversa vai, conversa vem, de repente, ela abraçou o pilar e com ele saiu dançando, dizendo esse pilar foi meu marido que fez, um armário com rodinhas, imitando um pilar no centro da sala.

Pois é... Às vezes, ficamos sem palavras. 



MAIS DE UM SÉCULO DE CONQUISTAS

8 DE MARÇO: UMA DATA PARA CELEBRAR OS AVANÇOS, REFORÇAR A ADMIRAÇÃO, O RESPEITO, O RECONHECIMENTO E, SOBRETUDO, PROVOCAR REFLEXÕES SOBRE OS DESAFIOS ATUAIS DAS MULHERES.

A LUTA POR MELHORES CONDIÇÕES de trabalho iniciada no século XIX ganhou o mundo, e o debate contínuo sobre a igualdade de gênero vem conquistando apoio ao longo dos anos. A comemoração do Dia Internacional da Mulher foi oficializada pela ONU, em 1975, como uma ação destinada ao combate das desigualdades e da discriminação de gênero.

O episódio mais difundido como símbolo da luta feminina é o das operárias que morreram em 1857 no incêndio de uma fábrica têxtil em Nova York. Elas lutavam pela redução da jornada de trabalho e pela criação da licença-maternidade. Porém, muitas outras mulheres, nos EUA, na Rússia e em várias partes do mundo, já se movimentavam para reivindicar conquistas sociais, políticas e econômicas.

DÉCADAS MARCADAS PELO CRESCIMENTO PROFISSIONAL

As últimas seis décadas foram marcadas pelo grande crescimento da participação feminina no mercado de trabalho no Brasil. Os dados do Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística apontam que, em 1950, apenas 13,6% das mulheres eram economicamente ativas. A mesma pesquisa, realizada sessenta anos depois, em 2010, constatou o avanço para 49,9% de brasileiras participando diretamente da força de trabalho.

A última pesquisa apresentada pelo IBGE aponta o salto de aproximadamente 42 milhões de mulheres incluídas no mercado de trabalho no terceiro trimestre de 2012 para cerca de 47,5 milhões no mesmo período de 2019.

"A mulher entrou no mercado de trabalho para contribuir com os ganhos financeiros da família, no início da Revolução Industrial. Muita coisa mudou, de lá para cá: as mulheres foram em busca de estudo e qualificação. As novas tecnologias e formas de atuação também permitiram à mulher ganhar espaço nesse cenário de trabalho", explica Ana Brunier, especialista em Gestão de Pessoas e fundadora do Mother Too, projeto focado na inclusão de mulheres e mães no mercado de trabalho.

A maior participação nas empresas, no entanto, não representou uma remuneração condizente com a mão de obra fornecida. Os dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados

(Caged) de 2019 constataram que o salário das mulheres corresponde a 67,92% do rendimento dos homens. A desigualdade também está presente na ocupação de cargos de liderança nas empresas. O Ministério da Economia apontou no ano passado que as mulheres detêm 42,4% das funções de gerência, 13,9% de diretoria e 27,3% de superintendência.

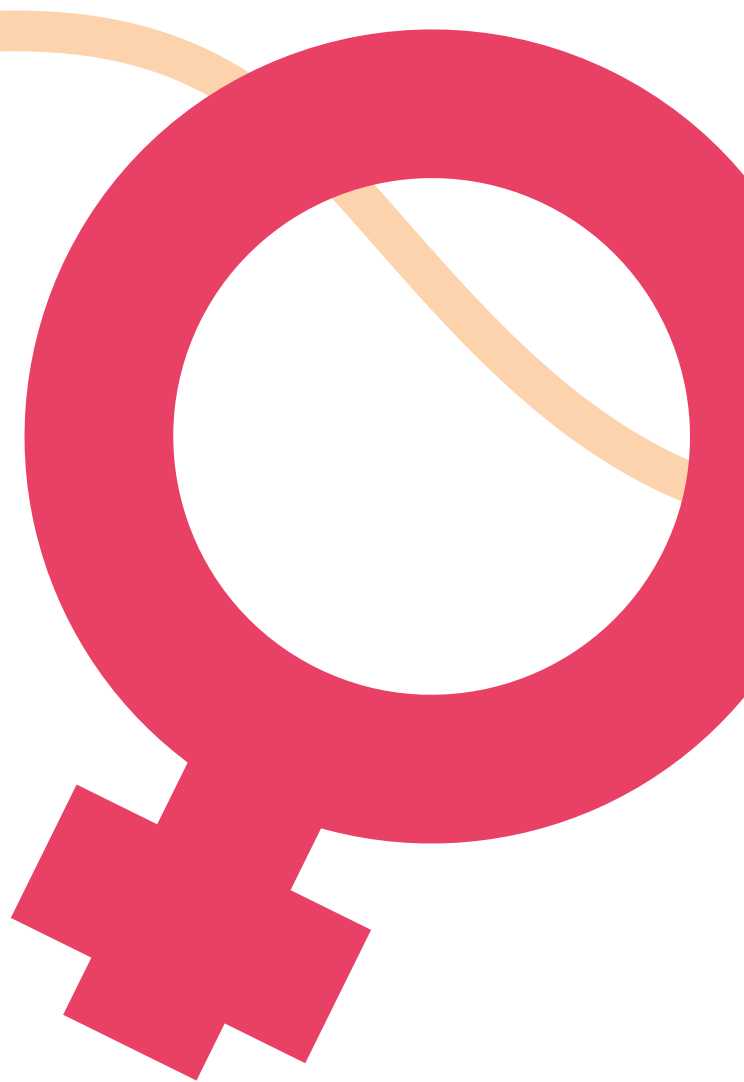
"No Brasil, do ponto de vista formal, há igualdade nos direitos de acesso ao mercado de trabalho. Na prática, no entanto, as mulheres continuam ocupando cargos de menos prestígio e recebendo menores salários. Muitas vezes ocupando os mesmos cargos que homens, que recebem mais para fazer a mesma tarefa", analisa a pesquisadora sobre estudos de gênero, Hannah Maruci Aflalo, doutoranda e mestre em Ciência Política pela Universidade de São Paulo.

A PRESENÇA FEMININA NAS ORGANIZAÇÕES

A presença profissional feminina representa maior desempenho para as organizações. Uma pesquisa divulgada em julho de 2020 pela McKinsey & Company destaca que empresas na América Latina percebidas pelos colaboradores por possuir maior diversidade e participação feminina têm uma probabilidade 93% maior de alcançar melhor desempenho financeiro do que as concorrentes que não possuem essa característica. "A presença de mais lideranças femininas contribui para aumentar o grau de satisfação dos colaboradores e prestígio diante de clientes e outros *stakeholders* do negócio", explica Ana Brunier.

Os benefícios da presença da mulher para as empresas são ainda mais abrangentes. As características da personalidade feminina também proporcionam resultados positivos no ambiente corporativo. "As mulheres apresentam uma maior facilidade para se relacionar com as pessoas. São capazes de se reinventar sempre que necessário, sem perder sua essência. Costumam também ser dedicadas e metódicas, características muito positivas no ambiente corporativo", afirma a especialista em Gestão de Pessoas.

Para a psicóloga e professora da Unesp Bauru, Marianne Ramos Feijó, as mulheres são capazes de realizar atividades de diferentes naturezas simultaneamente e de aproveitar o aprendizado de uma área de conhecimento em outra área. "Sem contar a experiência em fazer muito com pouco, como equacionar falta de tempo e de dinheiro no dia a dia, além de tomar decisões pautadas em razões e emoções, mediar conflitos, aproximar pessoas e lidar com diferenças", detalha a docente, psicóloga com atuação em intervenções e práticas sistêmicas nas áreas de Psicologia do Trabalho e Orientação Profissional.

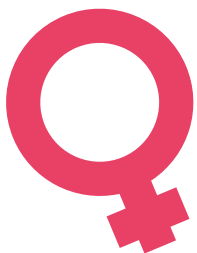


MAIOR QUALIFICAÇÃO

O acesso à educação é o principal instrumento para o desenvolvimento da capacidade intelectual, social e cultural. Focadas em maior qualificação, as mulheres superaram, em 1991, o nível de escolaridade dos homens no Brasil. Estudantes femininas aumentaram em um ano a escolaridade média em relação aos alunos masculinos.

"Nos últimos anos, as mulheres ultrapassaram os homens em índices educacionais, e isso tem muito valor. A formação e a independência financeira têm um papel crucial na autonomia das mulheres", aponta Hannah Maruci Aflalo.

A escolarização das mulheres cresceu em todos os níveis de ensino no país, principalmente em universidades. As mulheres representam 56,95% nas matrículas dos cursos de graduação no Brasil, segundo pesquisa do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), divulgada em 2017. O mesmo estudo destaca uma maioria feminina de 54,84% no mestrado *stricto sensu* e 53,54% no doutorado *stricto sensu*.



// AS MULHERES SÃO CAPAZES DE ATUAR NA ADVERSIDADE. PELO HISTÓRICO DE LUTA, TIVERAM MAIS POSSIBILIDADES DE DESENVOLVIMENTO DE RECURSOS. A MULHER, DESDE SEMPRE, TRANSFORMA TODAS AS ATIVIDADES DELA E DO LAR EM PRODUTIVIDADE."

ADRIANA CARBONE

OS DESAFIOS DURANTE A PANDEMIA

A pandemia do novo coronavírus trouxe novos desafios e exigiu adaptações para a sociedade como um todo. Tão logo os primeiros países implantaram normas de isolamento, a ONU Mulheres lançou um alerta mundial advertindo autoridades políticas, sanitárias e organizações sociais sobre a forma como a pandemia de Covid-19 e o isolamento social poderiam afetar as mulheres por meio da sobrecarga de trabalho.

As medidas de isolamento domiciliar resultaram no crescimento de quase 2% de feminicídios no Brasil no primeiro semestre de 2020, segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública. Na capital paulista, a prefeitura registrou 24.113 atendimentos a mulheres que sofreram violência durante o ano de 2020.

As pesquisas que comprovavam repetidamente maior ascensão da participação feminina no mercado, no entanto, alteraram-se perante a crise sanitária. A última atualização na PNAD Contínua aponta que em torno de 8,5 milhões de mulheres saíram da força de trabalho no terceiro trimestre de 2020 em comparação com o mesmo período do ano anterior.

"As conquistas femininas no mercado de trabalho, infelizmente, foram ameaçadas em tempos de crise econômica e de pandemia, quando muitas mulheres perderam renda e espaço no mercado de trabalho, direitos trabalhistas e aumento da já conhecida sobrecarga de trabalho doméstico, de cuidado com idosos, crianças e pessoas com deficiência", avalia a professora Marianne Feijó.

Por outro lado, a adversidade destacou a capacidade e o sucesso das lideranças femininas no enfrentamento à crise atual. É o que argumenta Luiza Trajano, presidente do Conselho de Administração do Magazine Luiza e do Grupo Mulheres do Brasil, em entrevista ao jornal *O Globo*: "Nunca ficou tão bem colocado o papel da mulher e a sua importância nessa gestão mais orgânica do que mecânica de uma crise, e isso a pandemia acelerou. É bom colocar isso em primeiro lugar, porque se não a gente sempre acaba num papel de vítima, que é como as pessoas gostam de nos ver. Mesmo nessa situação, a mulher está tendo destaque muito grande até pela forma como lida superbem com o desconhecido e com essa epidemia".

Para Luiza Trajano, o destaque é proporcionado pelo fato de que, pela primeira vez, a sociedade brasileira aumentou o nível de consciência sobre o espírito coletivo e as mulheres estão mais preparadas para esse tipo de

administração voltada ao bem do grupo. "Para essa nova conduta, não tem jeito de ficar sem a presença da mulher nas empresas, como a gente ainda vê em muitos conselhos, por exemplo. Desta vez, isso está nascendo na sociedade e indo para o mercado", alerta a executiva.

A psicóloga e sócia do AP, Adriana Carbone, concorda que as mulheres, em geral, possuem maior preocupação com a coletividade. As mulheres são mais resistentes aos desafios. Tais virtudes foram adquiridas pelo histórico de luta pela emancipação, no decorrer da inserção no mercado de trabalho, bem como por características do gênero feminino e da personalidade das mulheres, que são capazes, pela resiliência, de transformar momentos mais difíceis em oportunidades de vida.

"As mulheres são capazes de atuar na adversidade. Pelo histórico de luta, tiveram mais possibilidades de desenvolvimento de recursos. A mulher, desde sempre, transforma todas as atividades dela e do lar em produtividade. Uma mulher ajuda a outra na criação dos filhos, nos cuidados de saúde quando tem um ente adoecido. De certa maneira, quando a situação aperta, faz do limão uma limonada e transforma tudo em oportunidade", explica Adriana Carbone.

LINHA DO TEMPO

CONFIRA ALGUMAS CONQUISTAS DAS MULHERES AO LONGO DA HISTÓRIA

- 1827** – Autorização para as mulheres brasileiras estudarem além do ensino primário.
- 1879** – Mulheres são liberadas para cursar o ensino superior no Brasil.
- 1887** – Rita Lobato Velho torna-se a primeira médica brasileira graduada.
- 1932** – Constituição Federal, pela primeira vez, permite que a mulher vote no Brasil.
- 1932** – Nadadora Maria Lenk torna-se a primeira mulher da América do Sul a participar dos Jogos Olímpicos, em Los Angeles.
- 1943** – Surgimento da licença-maternidade, com a aprovação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).
- 1945** – Carta das Nações Unidas reconhece igualdade de direitos entre homens e mulheres.
- 1960** – Criação e comercialização da pílula anticoncepcional.
- 1977** – É aprovada a Lei do Divórcio.
- 1979** – Mulheres são liberadas para a prática de qualquer esporte.
- 1985** – Inaugurada em São Paulo a primeira Delegacia Especializada da Mulher do país.
- 1988** – Foi apenas na Constituição de 1988 que as mulheres passaram a ser vistas pela legislação brasileira como iguais aos homens.
- 1991** – O nível de escolaridade das mulheres superou o dos homens pela primeira vez no Brasil.
- 1996** – Nélida Piñon é a primeira mulher a presidir a Academia Brasileira de Letras.
- 2006** – Criação da Lei Maria da Penha, a primeira a reconhecer mecanismos para combater a violência doméstica.
- 2015** – O assassinato de mulheres por razões das condições do sexo feminino passa a ser considerado crime hediondo com a aprovação da Lei do Feminicídio. 



AP/CURIOSIDADES

A data de 8 de março é marcada pela celebração do Dia Internacional da Mulher. Para homenagear todas as mulheres que contribuem ativamente para o engrandecimento do Clube, a seção Curiosidades apresenta em números a participação feminina entre nossos sócios e colaboradores.

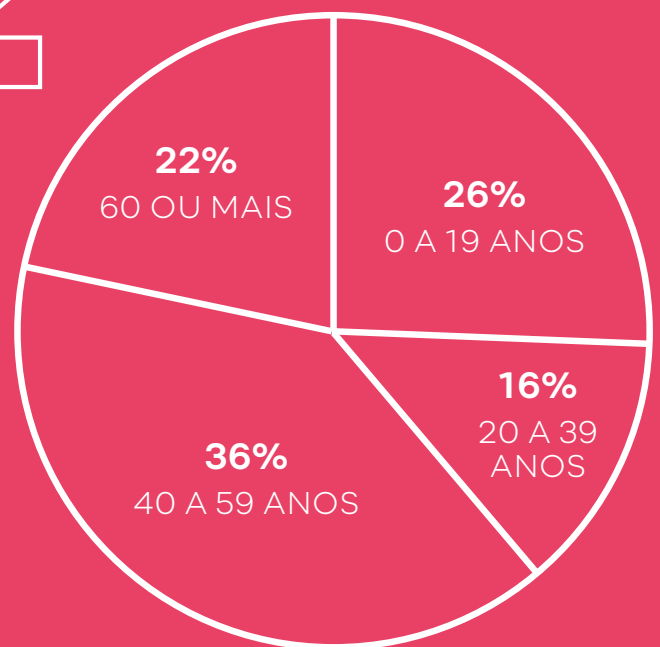
O CORPO DE ASSOCIADOS DO AP POSSUI

2.352
MULHERES

AS PROFISSÕES COM MAIOR REPRESENTAÇÃO ENTRE AS SÓCIAS DO CLUBE CONSTITUEM UM GRUPO DE

135 ADVOGADAS
104 ADMINISTRADORAS
86 PSICÓLOGAS
86 PROFESSORAS
73 PUBLICITÁRIAS

PORCENTAGEM
DAS ASSOCIADAS
POR FAIXA ETÁRIA



O QUADRO DE
FUNCIONÁRIOS DO
CLUBE POSSUI

76

COLABORADORAS

1.495
SÓCIAS SÃO MÃES

Obs.: dados obtidos com a Secretaria Social e com o Departamento de Recursos Humanos no dia 4/2.

CULTURA, SOCIEDADE E TRANSFORMAÇÃO

MARIA ELISA CEVASCO, 69, é um dos principais nomes no Brasil quando falamos em estudos culturais, disciplina em constante transformação criada na década de 60, na Grã-Bretanha, para entender a sociedade por meio do exame das produções culturais.

Doutora e mestre em Estudos Linguísticos e Literários em Inglês pela Universidade de São Paulo, Maria Elisa Cevasco é professora titular de Estudos Culturais e Literaturas em Língua Inglesa na mesma instituição de ensino.

Autora de vários livros editados no Brasil e no exterior disseminando os estudos culturais, a docente proporciona em *Para Ler Raymond Williams* uma interpretação do conjunto da obra e da contribuição teórica do pensador marxista britânico Raymond Williams, a quem considera um grande divisor de águas dos estudos culturais. Já no livro *Dez Lições Sobre Estudos Culturais*, a professora relata o caminho da disciplina, propõe conhecer todas as formas de produção cultural e o potencial de contribuição para uma possível mudança social.

Em conversa com a revista *Mais/AP*, a docente Maria Elisa falou sobre sua trajetória acadêmica, analisou a participação das mulheres na produção do conhecimento científico, detalhou seu estudo sobre a cultura atrelada à compreensão da sociedade e revelou as influências familiares que a levaram a praticar tênis.

A senhora é uma das principais pesquisadoras dos estudos culturais no Brasil. Como ingressou na área da pesquisa e, principalmente, se aprofundou no estudo sobre cultura e sociedade?

Sou professora de literaturas em inglês na USP, formada no estudo tradicional da literatura, que aborda as grandes obras consagradas e as analisa quase como monumentos de cultura. Depois do doutorado, comecei a me interessar pelos estudos culturais, uma maneira diferente de abordar a produção cultural. Essa disciplina se formou na Inglaterra nos anos 1960 e se tornou muito difundida no mundo anglo-americano a partir dos anos 1990. Como toda disciplina, ela se define pelo que se estuda, como se estuda e para quê. Ela considera a cultura como materialização do conjunto de significados e valores de um grupo social e, por isso, aborda toda e qualquer manifestação cultural, do baile funk a obras literárias consagradas. O foco é ver como essas diferentes manifestações podem mostrar as características que definem uma sociedade. Os estudos culturais partem sempre das relações que as formas de produção cultural necessariamente estabelecem com seu contexto. A questão é entender, por meio da



FOTOS: ACERVO PESSOAL

“ Os estudos culturais partem sempre das relações que as formas de produção cultural necessariamente estabelecem com seu contexto.”

análise, como essas formas concretizam o modo de vida dessa sociedade. É como se o crítico cultural fosse um descobridor do que efetivamente está em jogo no processo social.

Qual é a função social da cultura?

A cultura é um poderoso cimento social que une os grupos e as nações em torno de significados comuns. Uma cultura tem dois aspectos definidores: os significados e as direções estabelecidos, em que somos treinados desde a infância e por toda a nossa vida; e as novas observações e os significados, que são processos especiais de descoberta e esforço criativo. Assim, a cultura tem tanto uma função tradicional na sociedade, de organizar e preservar os valores que regem seu modo de vida, quanto de transformação, de oferecer novas formas a ser testadas, adotadas ou contestadas.

Em palestras, a senhora afirma que as definições de cultura variam em diferentes épocas. Como apontaria a definição atual e quais são as principais influências nos dias de hoje?

A cultura já foi definida por pensadores ingleses do século XIX como “doçura e luz”, “o melhor que já foi pensado e criado pela humanidade”. Hoje, temos uma visão muito mais abrangente. Nos anos 1990, um intelectual americano, Fredric Jameson, mostrou como a própria lógica do mundo contemporâneo é cultural. Segundo ele, tudo é mediado pela cultura em nossos dias de expansão inédita dos meios de comunicação. Assim, por exemplo, o poder do Estado opera também em termos de narrativas a respeito da gestão social. Os próprios políticos, ou melhor, seus marqueteiros, criam um personagem

e nos contam uma história a respeito do que são e fazem. Todos somos personagens de uma história construída. Até mesmo o que pensamos ser mais íntimo, a nossa identidade, é colonizado pela criação cultural de desejos, que vão do corpo ideal que temos que querer ter até o imperativo de uma vida feliz, ainda que seja apenas para mostrar nas redes sociais, o império onde somos todos escravos do ver e do ser visto.

Na sua opinião, qual seria a melhor forma de disseminar a cultura atualmente?

A cultura está sempre disseminada, na medida em que é uma criação social. Mas se a pergunta se refere às formas de arte e da tradição das obras culturais, penso que, como sociedade, temos que facilitar o acesso a todas elas, dando oportunidade para que todos tenham condições de usufruir dessa herança comum. É um trabalho de educação e difusão, um esforço coletivo que poderia mudar muitas estruturas da sociedade.

Quais são os malefícios em separar a cultura nacional em duas categorias: uma para a elite e outra popular?

Se uma sociedade se define por propósitos comuns, essa divisão só colabora para manter as estruturas que nos separam uns dos outros. Ter acesso a assim chamada alta cultura é possuir um grande capital simbólico: basta pensar como são valorizadas as pessoas que leem a literatura consagrada, têm acesso a concertos de música clássica, a exposições de arte, etc. Uma sociedade melhor distribuiria esse capital entre a maioria e incentivaria

o desejo de usufruir das formas elaboradas de criação de significados que são as artes. É difícil? É. Está no horizonte do provável? Não. Mas vale manter acesa essa aspiração.

Como a senhora analisa o atual cenário da participação das mulheres na produção do conhecimento científico?

Cada vez mais, as mulheres vão ocupando espaços que eram reservados exclusivamente aos homens. Quando eu era pequena, queria ser professora ou médica. Minhas netas querem ser cientistas e estudar fora do Brasil, onde a ciência é mais avançada. Elas se permitem ter ambições que antes eram impensáveis para a maioria das mulheres, presas a seu papel cultural tradicional de mães e donas de casa. Acho um ganho, que vai trazer uma modificação no modo de vida. O cuidado do lar e dos filhos será cada vez mais compartilhado. Os homens terão mais espaço para exercer a paternidade, o que será um privilégio para eles e para os filhos.

A senhora pratica tênis no AP. Como começou a ligação com o esporte?

Venho de uma família de tenistas. Meu avô, meus tios e minha mãe jogavam muito bem. Minha mãe chegou a ser campeã do interior, defendendo o Tênis Clube de Jundiá. Comecei pegando bolas nos seus jogos e estou até hoje tentando alcançar o seu nível, que eu, criança encantada, imaginava altíssimo. Recentemente, perdi por 6x4/6x4 da minha neta.

A senhora possui uma ligação de 46 anos com o AP. Além do tênis, tem outras atividades favoritas no Clube?

Gostava da academia e de encontrar as amigas do tênis para papos animados no quiosque. Tudo foi adiado pelos cuidados com a Covid-19. //

A UNIÃO FAZ A FORÇA

SÓCIOS DEDICAM SEU TEMPO PARA FAZER UM AP MELHOR

A DIRETORIA DO AP trouxe uma novidade para facilitar a vida dos associados: a implementação de diretores adjuntos. São sócios que participam do dia a dia de diferentes atividades do Clube e que doam seu tempo para trazer melhorias, demandas e sugestões para os departamentos sob sua responsabilidade.

Confira a seguir os novos diretores adjuntos do Departamento de Esportes do AP. Os diretores dos demais departamentos serão divulgados em edições futuras da *Mais/AP*. 

ACADEMIA

Fabio Teixeira Pinto (Fabú)



**BASQUETE ADULTO
E TREINAMENTO POLIESPORTIVO**
André Cavagione



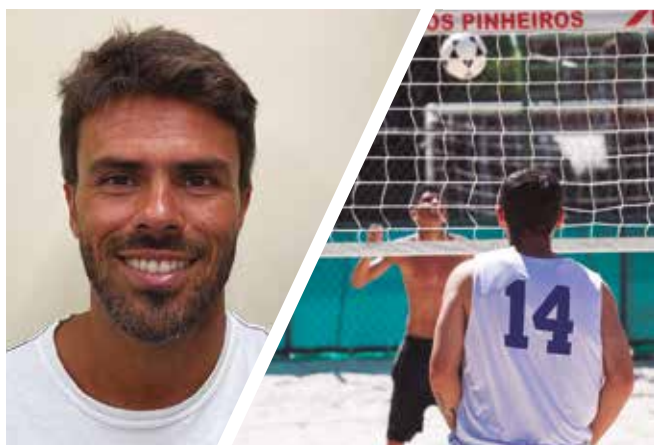
BEACH TENNIS
Fernando Sheldon Junior



FUTEBOL ADULTO
Alexandre Tuzzolo



FUTEBOL DE BASE
Eduardo Siqueira



FUTEVÔLEI
Pedro Fernandes



TÊNIS
Mauro Turzi



VÔLEI FEMININO
Natasha Natal



VÔLEI MASCULINO
Paulo Ariosto (Ari)

SAQUE CERTEIRO

AP ANUNCIA NOVIDADE NAS AULAS DE VÔLEI

UNIDADE
LICENCIADA
play vôlei

O **DEPARTAMENTO DE ESPORTES** está com uma novidade para os aficionados por voleibol do Clube. A partir de março, as aulas do Treinamento Poliesportivo seguirão a metodologia da empresa Play Vôlei, que tem como embaixador o bicampeão olímpico Giovane Gávio.

O diretor de Esportes do AP, Marcelo Pujol, acredita que a novidade será positiva para o Clube. "O objetivo desta parceria é oferecer aos nossos associados um serviço de qualidade", ele diz. Giovane explica que a metodologia da Play Vôlei foca na progressão de aprendizado do aluno. "Todo o ambiente da aula é adaptado: a bola é mais leve, a quadra é menor, a rede é mais baixa, e assim o aluno se sente mais à vontade e toca muito na bola." Confira a seguir o bate-papo do multicampeão com a *Mais/AP*.



Poucas carreiras foram tão vitoriosas no vôlei quanto a de Giovane Gávio. O ex-atleta colecionou inúmeras vitórias com a seleção brasileira: além de levar a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992 e de Atenas em 2004, também conquistou a World Top Four, a Copa do Mundo de Voleibol, a Copa dos Campeões, o Campeonato Mundial, a Liga Mundial (quatro vezes), a Copa América (três vezes) e o Campeonato Sul-Americano (oito vezes). Ele ainda teve tempo para colecionar títulos pelos clubes por onde passou, como o brasileiro de 1987, com o Banespa, e dois campeonatos europeus, com o Ravenna, da Itália. Hoje em dia, Giovane é treinador e já ostenta uma bela lista de conquistas, como a Superliga Brasileira de 2011, com o Sesi-SP, e o Sul-Americano Sub-21 com a equipe nacional.

Qual é o principal diferencial da metodologia Play Vôlei?

Nosso diferencial é que a criança já começa a ter a sensação de jogar vôlei desde o primeiro dia, pois todo o ambiente é adaptado: a bola é mais leve, a quadra é menor, a rede é mais baixa, e assim ela se sente mais à vontade. Toda a dinâmica da aula é baseada nisso. Além disso, o aluno toca muito na bola. Desde o primeiro dia, ele tem muita participação jogando e não apenas fazendo exercícios

O que a Play Vôlei vai agregar aos sócios praticantes de vôlei do AP?

Justamente essa sensação de estar jogando vôlei o tempo todo e a questão de estar com uma progressão de aprendizado, que é muito legal para quem está começando.

A Play Vôlei é focada apenas em alunos mais jovens ou também em adultos praticantes do vôlei?

Por enquanto, a metodologia é direcionada para o desenvolvimento da criança, com foco em crianças de 8 a 14 anos. No futuro, iremos ampliar essa faixa etária.

Como a Play Vôlei ajuda na capacitação dos professores?

Nossa proposta de capacitação para os professores é de fazê-los entender a dinâmica do treino, sem tirar deles a capacidade de darem o treinamento do jeito que gostam. Porém, eles precisam adaptar suas aulas à nossa dinâmica, como não criar filas, para que a criança não fique esperando demais para fazer o exercício. Sugerimos que, enquanto um aluno está realizando uma determinada atividade, o outro também esteja tocando na bola, mas de outra maneira. Nós enviamos sugestões de treino, mas os professores estão livres para criar seus próprios exercícios, desde que sigam nossa dinâmica, para que a criança participe o tempo inteiro.

Por que um atleta que conquistou tanto, como você, decidiu se tornar embaixador da PlayVôlei?

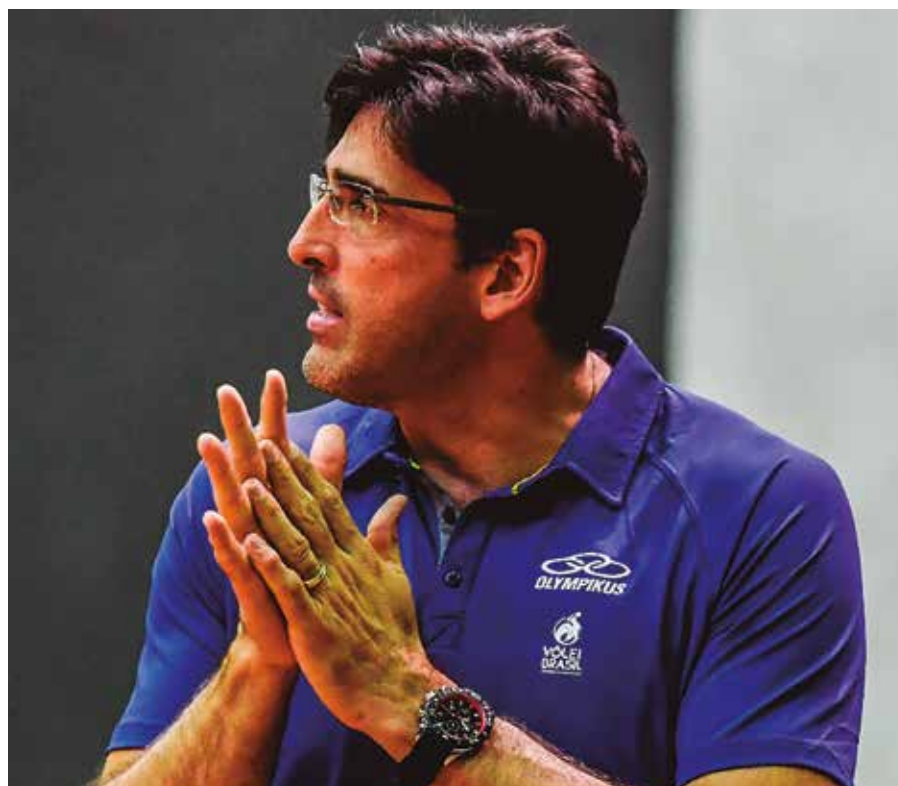
Eu sempre disse que não queria ser técnico só de quinze pessoas, mas sim de quinze mil jogadores. Essa foi a grande motivação quando começamos a Play Vôlei. Queríamos inspirar um número alto de pessoas na prática do vôlei para que o esporte possa ser importante não apenas dentro da quadra, mas também fora dela. Queremos levar o aprendizado de jogar junto e também os valores do esporte, como dividir a bola, compreender o seu papel dentro de todo um processo, respeitar regras, professores e adversários, entender seus limites, etc. O vôlei é muito estimulante no sentido de estar sem-

pre buscando objetivos, como, por exemplo: quando se ganha um set, no próximo já tem que começar do zero novamente. Então, ele está sempre instigando o jogador a crescer e melhorar, e eu acho isso muito bacana.

Você gostaria de deixar alguma mensagem para o AP?

Obrigado ao AP por acreditar na Play Vôlei e estar junto com a gente nesse grande desafio de desenvolver o esporte, que é o nosso grande sonho. Certamente teremos sucesso, todos juntos. Um forte abraço a todos!

Confira a entrevista completa com Giovane Gálvio no Blog do AP.



FOTOS: DIVULGAÇÃO/ PLAY VÔLEI

As aulas de vôlei do Treinamento Poliesportivo do AP são realizadas às segundas e quartas-feiras, das 18h às 19h. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.

FOCO, FORÇA E FÉ

DEPARTAMENTO DE ESPORTES PREMIA OS MELHORES ASSOCIADOS PARTICIPANTES DO DESAFIO MAROMBAS

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES, em parceria com a Bodytech, premiou no dia 31/1 os quinze melhores do Desafio Marombas. Os três primeiros colocados de cada categoria receberam prêmios exclusivos, que incluíam medalhas e suplementos alimentares. A disputa ocorreu ao longo dos meses de dezembro e janeiro, foi aberta a todos os associados matriculados na academia do AP e contou com a participação de 47 alunos.

A competição utilizou como critério o teste denominado como 1RM. A avaliação mediu a carga máxima que cada competidor conseguiu executar em apenas uma repetição de determinado movimento de força, em boa desenvoltura. As mulheres foram desafiadas no exercício de agachamento e o público masculino participou da competição no supino reto.

Os participantes tiveram liberdade, ao longo dos dois meses do desafio, para repetir a avaliação quantas vezes desejassem para buscar melhores resultados. A competição foi dividida em categorias por idade e o critério de desempate adotado foi o número de tentativas realizadas por cada participante.



Confira a relação dos premiados de cada categoria:

SUPINO

Categoria 14-19 anos

- 1° - Gabriel Gerner Maggion - 90 kg
- 2° - Pedro Mendes Cyrillo - 76 kg
- 3° - Lorenzo Fratêia - 70 kg

Categoria 20-29 anos

- 1° - Guilherme Gravina Do Prado - 120 kg
- 2° - Bruno Lisanti Soares - 112 kg
- 3° - Matheus Moraes Garreta - 110 kg

Categoria 30-39 anos

- 1° - Juliano Zacharias Ganem - 160 kg
- 2° - Rafael Vaz de Queiroz - 124 kg
- 3° - Luiz Soares De Rapyo Neto - 120 kg

Categoria 40+

- 1° - Marcelo Rebello Gaspar - 120 kg
 - 2° - Luiz Carlos Aliperti Cuce - 110 kg - 1 tentativa
 - 3° - Leandro Buso - 110 kg - 2 tentativas
- Critério de desempate: número de tentativas

AGACHAMENTO

- 1° - Lara Schwartz Machado - 89,5 kg
- 2° - Daniela Sampaio Meirelles - 88,5 kg
- 3° - Camille Nicolau - 82,5 kg



JOQUEM COMO UMA GAROTA

ELAS FAZEM A DIFERENÇA NAS QUADRAS



FOTOS: CLUBE AP

AS MENINAS BATEM UM BOLÃO, seja na quadra ou em grama sintética. Encaram treinos em partidas mais dinâmicas ou cadenciadas. E se divertem praticando o esporte que é considerado a paixão nacional. As garotas do AP mostram toda habilidade e categoria com a bola nos pés em treinamentos semanais de futebol e futsal promovidos pelo Departamento de Esportes.

A modalidade do futebol feminino faz parte da grade fixa de esportes do AP. Os treinos de futebol society para sócias com idade acima de 16 anos acontecem às segundas-feiras, das 20h às 21h15. Já os treinos de futsal são organizados nas sextas-feiras, das 15h45 às 16h45, para associadas nascidas entre 2006 e 2009.

Duas jovens associadas, Julia Ferrari Pinheiro Pereira, 15, e Nicole Novoa Chiachiarini, 14, se destacam por incentivar as colegas sócias para a prática da modalidade no Clube. Orgulhosas em se

declarar torcedoras do Palmeiras, não perdem um treino de futsal desde a implantação dos treinamentos no AP, em 2019.

A ligação de Julia com o esporte teve início em seu colégio, na quinta série, quando optou por se inscrever no futebol em virtude da grande concorrência no handebol. "Eu tentei, treinei e passei no time de futebol. Comecei a treinar, e meu gosto por futebol foi aumentando na prática. Gosto de jogar na zaga, na defesa. Então, gosto



do treinamento do adversário tentando me driblar e eu tentando defender", Julia revela.

Nicole também possui o futebol como seu esporte favorito e decidiu praticá-lo quando tinha dez anos por influência do seu irmão. "Comecei a ver meu irmão jogando futebol e me interessei em jogar com ele. Iniciei bem pequena e participei dos campeonatos que o Clube organizou. Praticar futebol é algo que eu realmente gosto. Eu me divirto. Participar do esporte é muito especial", relata.

As atividades no período da pandemia do novo coronavírus respeitam os protocolos de higiene e segurança para esportes coletivos, excluindo exercícios que promovam contato entre os participantes. Os treinos são divididos em partes física, técnica e tática, sem que exista diferença de conteúdo e fundamentos aplicados no futebol masculino.

"O trabalho de fundamentos realizado no futebol feminino e no futebol masculino é igual. Tanto os meninos quanto as meninas treinam

fundamentos como passe, chutes e finalização, além da parte tática", explica o coordenador de Esportes do AP, Roberto Salas. "O diferencial é que as meninas aplicam mais os fundamentos, são mais organizadas, determinadas e exigentes entre elas mesmas. Isso facilita o processo de iniciação ou de aprendizado", complementa o professor.

O futebol e o futsal femininos estão ganhando espaço e visibilidade no AP e no mundo esportivo em geral. E já produz craques brasileiras a ser admiradas e espelhadas, como Marta, Formiga, Andressa Alves e Cristiane, entre outras. O grande marco divisor ocorreu em 2019, na

Copa do Mundo de Futebol Feminino realizada pela FIFA na França. Pela primeira vez no Brasil, a TV aberta transmitiu quase todos os jogos e o torneio bateu recordes de audiência, com mais de um bilhão de telespectadores em todo o mundo.

"Agora, as pessoas estão começando a assistir mais e se interessar pelo futebol feminino. Queremos que mais meninas se envolvam e joguem para a gente conseguir que muitas pessoas acompanhem", aponta Nicole. "É muito importante ver que esse esporte, que é tão amado no mundo todo, também tem espaço para as mulheres", concorda Julia. 

FUTEBOL FEMININO

SOCIETY – Acima de 16 anos

Segunda-feira, das 20h às 21h15

FUTSAL – Sub-15 (alunas nascidas entre 2006 e 2009)

Sexta-feira, das 15h45 às 16h45

Inscrições e mais informações: Secretaria de Esportes

CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM MARÇO

HORÁRIO: 10H

BIKE

6/3, SÁBADO

MIX MOUNTAIN

Instrutor: Rafael

FUNCIONAL

13/3, SÁBADO

FUNCIONAL WOMEN

Instrutora: Beatriz

DANÇA

20/3, SÁBADO

AEROJAZZ

Instrutora: Daniela

LOCALIZADA

27/3, SÁBADO

SUPER LOCAL

Instrutora: Ana

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



DESAFIO CORRIDA

QUAL DISTÂNCIA VOCÊ É CAPAZ DE PERCORRER EM VINTE MINUTOS NA ESTEIRA? E AÍ, ESTÁ PREPARADO?

A DISPUTA É INDIVIDUAL E ABERTA AOS SÓCIOS matriculados na academia.
A competição acontecerá no período de 1º a 31 de março.

PREMIAÇÃO PARA OS TRÊS PRIMEIROS COLOCADOS DE CADA CATEGORIA.

Inscrições e mais informações: academia 



XÔ, SEDENTARISMO!

MULHERES IMPULSIONAM AUMENTO DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PANDEMIA

O APLICATIVO STRAVA, voltado ao esporte, divulgou em dezembro um levantamento sobre a prática de exercícios físicos no mundo ao longo de 2020. O estudo analisou dados de 73 milhões de usuários da plataforma e destacou que, mesmo com a pandemia do novo coronavírus, houve um aumento de 13,3% na frequência de treinamento e de 14,7% no tempo médio voltado às atividades.

O levantamento indica que as caminhadas ao ar livre foram a opção mais praticada e triplicaram se comparadas com o ano anterior. Já as atividades caseiras foram realizadas 2,2 vezes mais do que em 2019. Na sequência, também se destacaram os exercícios indoor, como pedaladas e corridas, com crescimento de 1,7 e 1,3 vez, respectivamente.

Mesmo com todos os desafios e limitações nos últimos meses, o crescimento da prática de atividades físicas foi impulsionado principalmente pelas mulheres. As atletas de 18 a 29 anos tiveram um avanço no número médio de atividades de 45,2%. Já as mulheres das demais faixas etárias (mais de 30 anos) ampliaram a prática de exercícios em 20%.

O levantamento do aplicativo demonstra que as atletas brasileiras também aumentaram a prática de exercícios físicos no período pesquisado. Especificamente no Brasil, as mulheres de 18 a 29 anos apresentaram um crescimento médio de 43% em suas atividades.

"O que vimos em 2020 foi o aumento das atividades físicas, mesmo em um período de isolamento social. Diante desse cenário, acompanhamos as mulheres que, mesmo exercendo diversas funções em casa e com muita exaustão, tiraram um tempo para o bem-estar próprio por meio do exercício. Os dados do relatório do Strava mostram uma expansão da presença feminina nas atividades físicas em um movimento que aconteceu no mundo todo", explica a gerente do Strava no Brasil, Rosana Fortes. 



O COELHINHO VEM AÍ

AP REALIZARÁ ALMOÇO DE PÁSCOA

A PÁSCOA É UMA DAS FESTIVIDADES MAIS IMPORTANTES DO CALENDÁRIO CRISTÃO, quando é comemorada a ressurreição de Jesus Cristo. A data da celebração é móvel, seguindo o que foi definido no Concílio de Niceia, primeiro concílio de ordem ecumênica, realizado no ano 325. Nessa reunião, ficou determinado que a Páscoa cristã deveria ser comemorada no primeiro domingo depois da lua cheia, a partir do dia 22 de março.

O Almoço de Páscoa será realizado no domingo 4/4 e contará com um cardápio exclusivo para celebrar a data. As demais informações – como menu, reservas, valores e outras atividades – serão fornecidas posteriormente por meio dos canais oficiais de comunicação do Clube.

Vale lembrar que o almoço contará com todos os protocolos de higiene e segurança vigentes na ocasião para garantir a saúde dos sócios e colaboradores do AP.

ALMOÇO DE PÁSCOA

4/4, domingo,
a partir das 12h

Local: Restaurante Altíssimo

Mais informações em breve. ➤

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



SEM FOLIA, MAS COM ALEGRIA

O AP OFERECEU UM CARDÁPIO
ESPECIAL CARNAVALESCO NO DIA 13/2

NESTE ANO, em razão das normas de distanciamento social, o salão do AP não contou com os tradicionais palhaços, arlequins e colombinas de Carnaval. Para celebrar a data, o Restaurante Altíssimo ofereceu um cardápio especial no sábado 13/2, das 12h às 17h.

Os duzentos sócios que compareceram ao Almoço de Carnaval puderam desfrutar de batidinhas de limão e coco como cortesia. Além disso, um grupo de samba apresentou-se e animou o evento com sambas tradicionais. O carro-chefe do cardápio foi a tradicional feijoada do AP, mas também foram oferecidos os itens do cardápio de almoço do Restaurante Altíssimo e porções especiais, como minicarajé, bolinho de feijoada, croquete de camarão, casquinha de siri e minissanduíche de pernil. Confira a seguir alguns cliques da ocasião. 





TIME DE PRIMEIRA

SPA DO AP CONTA COM EQUIPE QUALIFICADA

OS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM NO SPA DO AP possuem vasta experiência e formação específica para atender você. Conheça todos eles a seguir.



Patrícia Lopes Villaça

Técnica em Massoterapia, com curso concluído em 2014 na Escola Oriental de Massagem e Acupuntura - EOMA.



Regiane Peres

Formada em Fisioterapia pela Universidade Paulista - UNIP. Curso de Terapeuta Corporal concluído no Centro de Estudos em Estética Teruya.



Danielle Cristina da Silva Terto

Pós-graduada em Fisioterapia Ortopédica e Desportiva pela UNICID em 2019, fisioterapeuta formada pela Universidade Anhanguera em 2013 e massoterapeuta diplomada pelo Senac em 2009.



Kelanny Nonata De Sousa Paiva

Fisioterapeuta graduada em 2008 pela Universidade Paulista - UNIP e pesquisadora do Núcleo Gestão da Qualidade de Vida no Trabalho FEA-USP. Aluna especial do Programa de Pós-graduação em Administração da Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária - FEA-USP, 2019. Especialização em Fisioterapia Dermatofuncional pelo Grupo Educacional CBES, 2011.



Sandro A. Tanaka

Bacharelado em Quiropraxia - Universidade Anhembi Morumbi (2018 - 2022). Bacharel em Fisioterapia pela Universidade Cidade de São Paulo. Avaliação e diagnóstico em Medicina Tradicional Chinesa - CBA (Colégio Brasileiro de Acupuntura). Curso de Técnico em Acupuntura Sistêmica e Shiatsu - CBA (Colégio Brasileiro de Acupuntura). Curso Técnico em Massoterapia - Instituto Oniki do Brasil. Reikiano níveis 1, 2 e 3 - Grupo Luz e Vida.



Rosangela Gomes dos Santos Azevedo

Universidade Paulista - UNIP - Estética e Cosmética Workshop. Estética Facial (UNIP). Curso livre: Pedras Quentes.

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

A MASSAGEM, ALÉM DE SER MUITO RELAXANTE, OFERECE INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA O CORPO. CONFIRA ALGUNS DELES.

MASSAGEM RELAXANTE OU MASSAGEM CLÁSSICA

É a massagem mais comum, realizada com movimentos de deslizamento, amassamento, fricção, pressão, percussão e vibração, cuja intensidade pode ser leve, moderada ou forte. Se vale de um conjunto de técnicas manuais que atuam nos tecidos corporais com efeito sobre os sistemas nervoso, muscular, circulatório e energético, mobilizando estruturas variadas.

DRENAGEM LINFÁTICA

Técnica de terapia corporal que auxilia, otimiza e facilita a circulação da linfa e sua expulsão junto com microrganismos e substâncias não necessárias ao corpo. Tem como principal função acelerar o processo de retenção dos líquidos acumulados entre as células e os resíduos metabólicos. Dessa forma, auxilia na diminuição de retenção de líquido e melhora a circulação.

MASSAGEM MODELADORA

Utiliza movimentos manuais fortes e profundos, reorganizando as camadas de gordura, promovendo um contorno corporal belo e disfarçando a gordura localizada. Além disso, atua melhorando a circulação vascular periférica e o metabolismo no local, eliminando as toxinas.

REFLEXOLOGIA PODAL

É uma terapia complementar que visa estimular pontos específicos por pressão nas plantas dos pés, o que proporciona alívio de dores, relaxamento e melhora na circulação sanguínea.

SHIATSU

É uma técnica terapêutica que atua nos meridianos, aplicada com pressão sobre eles para liberar o fluxo energético. Sua principal finalidade é restabelecer o equilíbrio do corpo, produzindo um relaxamento profundo. //



TROCA DE COMANDO

LIDERANÇA DA COSTURA BENEFICENTE SOFRE MUDANÇAS



FOTOS: CLUBE AP

Foto de dezembro de 2019

APÓS SEIS ANOS de contribuição voluntária, a sócia Elisabete Alves, que atuava como tesoureira e exercia uma das lideranças da Costura Beneficente do AP, deixou o cargo no início de janeiro. Agora, seguirão à frente do grupo Cristina H. Braun, Arlete B. Parro, Angela Barros e Maria José F. Picarelli. Todas rasgam elogios a Elisabete que, nas palavras das próprias colegas, deixou um legado imensurável.

"A passagem da Bete foi muito positiva. O grupo cresceu muito com ela, alcançando mais sócios do AP", diz Cristina. Para Angela, a participação de Bete foi vital. "Se ela não tomasse as rédeas da situação, o grupo iria acabar", comenta, lembrando que foi também ela quem lançou o bingo realizado no chá anual da Costura. Arlete concorda com suas companheiras: "A Bete sempre foi excepcional na função. Como amiga pessoal dela, estou triste com a sua saída, mas estou muito contente que a Angela e a Maria José irão assumir mais responsabilidades".

Já Bete também se diz triste por estar deixando o cargo que assumiu por seis anos, mas lembra que continuará presente, ajudando a criar os enxovais e encontrar novos parceiros. "Fiz o trabalho com todo o amor e carinho." Para ela, seu maior legado foi trazer o grupo para o conhecimento dos sócios. "Trabalhamos em sintonia com a administração do Clube para divulgar nossas atividades cada vez mais. É importante que isso continue. Sei que estou deixando o grupo com pessoas que o conhecem bem", finaliza.

Para quem fica, o horizonte é claro: continuar crescendo. "Vamos seguir o esquema da Bete e a direção que ela dava ao grupo", afirma Maria José. "O nosso objetivo é incrementar cada vez mais o enxoval, e nos fazer conhecer para ampliar nossa rede de apoio", adiciona Cristina. Angela engrossa o coro: "A equipe formada por nós quatro dará continuidade ao trabalho".

A Costura Beneficente é um dos grupos mais tradicionais do AP.

O quadro de voluntárias atua na confecção de enxovais para bebês carentes há mais de cinquenta anos. Atualmente, em razão das normas de higiene e segurança para conter o avanço do novo coronavírus, a turma não está se encontrando presencialmente.

"Mesmo com a pandemia, todas as senhoras continuam trabalhando em suas casas para que as futuras mães carentes não se privem do enxoval para os seus bebês", ressaltava Angela.

Para mais informações de como participar ou ajudar a Costura Beneficente, entre em contato com Cristina, Arlete, Angela ou Maria José por um dos telefones abaixo. 

Cristina: (11) 99984-8942

Arlete: (11) 99194-5030

Angela: (11) 99167-2415

Maria José: (11) 99173-6804



FOTO: FREEPIK

MIMO PARA AS SÓCIAS

Até o fim de março, às terças e quintas-feiras, o QG Hair Spa Cabeleireiros irá oferecer uma hidratação às sócias do AP, gratuitamente. Não perca!

Para mais informações, consulte o QG Hair Spa Cabeleireiros.

FESTIVAL DE Parintins

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



CAPRICHOSO



GARANTIDO

AMAZON LORD

TOUR EXPERIENCE

CRUZEIRO FLUVIAL E ECOTURISMO

VALORES A PARTIR DE R\$ 3.990,00

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

CONTATO
(11) 26777-2667
(11) 9.8991-8900

8 WIDENSTADT OFFICE
www.amazonlord.com.br

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



DICAS DE LEITURA

PARA COMEMORAR O 8 DE MARÇO, SUGERIMOS TRÊS LIVROS ESCRITOS POR MULHERES. CONFIRA A RESENHA DE CADA UM DELES E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



A Hora da Estrela, de Clarice Lispector

Último livro escrito por Clarice Lispector, *A Hora da Estrela* é também uma despedida. Lançada pouco antes da morte da escritora, em 1977, a obra conta os momentos de criação do escritor Rodrigo S.M. (pseudônimo da própria Clarice) narrando a história de Macabéa, uma alagoana órfã, virgem e solitária, criada por uma tia tirana, que a leva para o Rio de Janeiro, onde trabalha como datilógrafa. A despedida de Clarice é uma obra instigante e inovadora. Como diz o personagem Rodrigo: "Estou escrevendo na hora mesma em que sou lido". É Clarice contando uma história e, ao mesmo tempo, revelando ao leitor seu processo de criação e sua angústia diante da vida e da morte. A morte de Macabéa é também a morte de Clarice. Incorporada ao escritor Rodrigo, a autora diz: "Macabéa me matou. Ela estava enfim livre de si e de nós. Não vos assusteis, morrer é um instante, passa logo, eu sei porque acabo de morrer com a moça".



A Vida Invisível de Eurídice Gusmão, de Martha Batalha

No Rio de Janeiro, nos anos 1940, Guida Gusmão desaparece da casa dos pais sem deixar notícias, enquanto sua irmã Eurídice se torna uma dona de casa exemplar. Mas nenhuma das duas parece feliz em suas escolhas. Enquanto acompanhamos as desventuras das irmãs, somos apresentados a uma gama de figuras fascinantes: Zélia, a vizinha fofoqueira, e seu pai Álvaro, às voltas com o mau-olhado de um poderoso feiticeiro; Filomena, ex-prostituta que cuida de crianças; Luiz, um dos primeiros milionários da República; e o solteirão Antônio, dono da papelaria da esquina e apaixonado por Eurídice. Essas múltiplas narrativas envolvem o leitor desde a primeira página, com ritmo e estrutura sólidos. Capaz de falar de temas como violência, marginalização e injustiça com humor, perspicácia e ironia, Martha Batalha é uma promessa da nova literatura brasileira, que tem como principal compromisso o prazer da leitura.



Americanah, de Chimamanda Ngozi Adichie

A trama situada em Lagos, nos anos 1990, conta a história de Ifemelu e Obinze, que vivem o idílio do primeiro amor durante o governo militar nigeriano. Em busca de alternativas às universidades nacionais, paralisadas por sucessivas greves, a jovem Ifemelu muda-se para os Estados Unidos. Ao mesmo tempo que se destaca no meio acadêmico, ela depara pela primeira vez com a questão racial e com as agruras da vida de imigrante, mulher e negra. Quinze anos mais tarde, Ifemelu é uma blogueira aclamada nos Estados Unidos, mas o tempo e o sucesso não atenuaram o apego à sua terra natal, tampouco anularam sua ligação com Obinze. Quando ela volta para a Nigéria, terá de encontrar seu lugar num país muito diferente do que deixou e na vida de seu companheiro de adolescência. Principal autora nigeriana de sua geração e uma das mais destacadas da cena literária internacional, Chimamanda Ngozi Adichie parte de uma história de amor para debater questões prementes e universais como imigração, preconceito racial e desigualdade de gênero. 

A VIDA É UM TEATRO



O TEATRO ADOLESCENTE IRÁ RETOMAR SUAS ATIVIDADES

a partir do dia 2/3, terça-feira. As aulas são realizadas no teatro do AP, às terças e quintas-feiras, das 16h30 às 19h30, e são ministradas pela professora Christiane Lopes, atriz e figurinista que trabalha no AP desde 2004. Ela já atuou em peças como *Casamento Aberto* e *À Margem da Vida*, de Tennessee Williams, quando venceu o Prêmio Açorianos, como Melhor Atriz Coadjuvante, e integra o corpo docente do Teatro Escola Macunaíma.

As aulas são gratuitas e abertas para jovens com idade acima de 11 anos. Para a professora, o curso é uma potente ferramenta para essa faixa etária. "O teatro desperta a criatividade, a imaginação e a sociabilização. É um lugar onde você possibilita que todas essas habilidades do adolescente venham à tona para que ele se expresse melhor", ela diz. Durante o período de pandemia, as aulas cumprirão rigorosos protocolos de segurança e higiene, como a adaptação de exercícios para garantir o distanciamento mínimo exigido. //



O AP também oferece aulas de Teatro Adulto às quintas-feiras, das 20h às 22h. As atividades retornam na quinta-feira 4/3.

O TEATRO ADOLESCENTE APRESENTA UMA PEÇA DIFERENTE EM TODO FIM DE ANO. EM 2020, ISSO NÃO FOI POSSÍVEL EM RAZÃO DA PANDEMIA.

OPÇÕES CULTURAIS

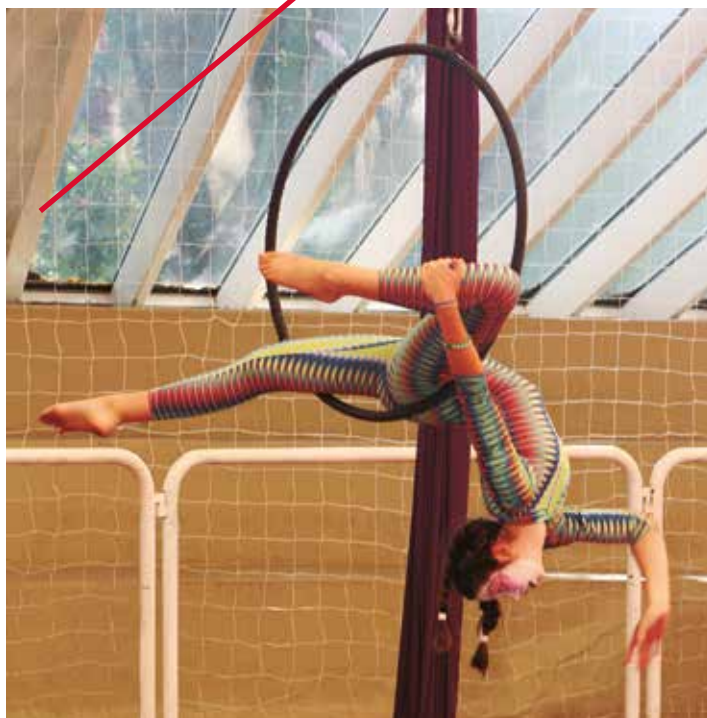
DEPARTAMENTO CULTURAL OFERECE
DIVERSAS AULAS PARA OS ASSOCIADOS

O DEPARTAMENTO CULTURAL DO AP tem uma gama bem variada de cursos e atividades para os associados. Confira quais serão retomados neste mês de março.

Vale lembrar que, em tempos de pandemia, serão cumpridos rígidos protocolos de higiene e segurança para conter a propagação do novo coronavírus, como a limitação de alunos por aula.

Mais informações: Departamento Cultural. 

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



FOTOS: CLUBE AP

CIRCO

Turma de 7 a 10 anos
Inscrições abertas. Vagas limitadas.
Quinta-feira, das 14h30 às 15h30

Turma de 11 a 17 anos
Vagas disponíveis e limitadas.
Quinta-feira, das 18h30 às 19h30



STREET DANCE

Inscrições abertas. Vagas limitadas.

A partir de 10 anos

Segunda e quarta-feira, das 18h às 19h



BALLET INICIANTE

Inscrições abertas. Vagas limitadas.

7 a 11 anos

Segunda e quarta-feira,
das 9h às 10h e das 17h às 18h

BALLET BABY

Lista de espera. Vagas limitadas.

3 a 6 anos.

Segunda e quarta-feira,
das 10h às 11h e das 16h às 17h



JAZZ INFANTIL

Lista de espera. Vagas limitadas.

6 a 10 anos

Terça e quinta-feira, das 16h às 17h

JAZZ

Inscrições abertas. Vagas limitadas.

A partir de 11 anos

Segunda e quarta-feira, das 19h às 20h



STILETTO

Vagas disponíveis e limitadas.

A partir de 11 anos

Segunda e quarta-feira, das 17h às 18h

CONEXÃO/AP

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

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

Site: www.cadetta.com.br

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

WhatsApp: (11) 95589-9573

A marca Cadetta define a personalidade de sua idealizadora. Nasceu de uma busca pela essência, um propósito. 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



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

Instagram: @capisce_em_casa

Loja virtual: capisce-em-casa.lojaintegrada.com.br/

WhatsApp: (11) 4801-6716

CEO

CORRETORA DE SEGUROS • SÓCIO: LUIZ NABOR



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

E-mail: luiznaborluna@gmail.com

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 ALTO DE PINHEIROS, e 15% de desconto para compras presenciais na nossa loja. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título. Promoções não cumulativas.

Site: www.ciaomao.com

E-mail: pinheiros@ciaomao.com

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

Instagram: @ciaomaoshoes

Telefone: (11) 2503-7768

WhatsApp: (11) 91023-0856

A marca brasileira permite que cada pessoa se torne coautora do seu próprio calçado ao escolher entre diferentes acessórios intercambiáveis. O design de nossos produtos busca aliar conforto e beleza, respeitando a saúde dos pés, o bem-estar e o estilo de cada um. Os calçados Ciao Mao são criados e produzidos no Brasil, a mão, respeitando normas ambientais e utilizando materiais sustentáveis, como o couro natural e a borracha reciclada. A marca já conquistou diversos prêmios de design e participou de exposições pelo mundo. Um mesmo sapato pode tornar-se vários!

CUIDARE

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIO: LUIZ NABOR



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

Site: 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.

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

Combo Happy Hour: compre 6 Cromossomos e ganhe 2 YellowHops.

Experimente os deliciosos Cromossomos do Graxa Pizzas. Uma daquelas coisas que precisava ser inventada. Basta escolher o sabor: costela defumada, cupim defumado, queijo com cebola roxa e calabresa artesanal com queijo. Vamos aí?

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.

MARCELO DO PNEU

PNEUS IMPORTADOS • SÓCIO: MARIO DUARTE E. DEL SANTE



Site: www.marcelodopneu.com.br **Instagram:** @marcelodopneuoficial

Telefones: (11) 5049-1269/(11) 3862-2015 **WhatsApp:** (11) 96876-0673

50% de desconto no serviço de montagem e instalação de pneus. Especial para as mulheres: nos quatro primeiros dias da semana em que se comemora o Dia Internacional da Mulher (segunda a quinta-feira, 8 a 11/3), o serviço de montagem e balanceamento não será cobrado para as sócias do AP. 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 **Instagram:** @misscroc_

Na compra de 3 garrafinhas, ganhe 1 refil do sabor tradicional, com o cupom CLUBEAP20.

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

OPENBOX2

MÓVEIS E PEÇAS DE DECORAÇÃO • SÓCIO: MARCELO LUIZ ALBINO



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

* Apenas 1 (um) uso por CPF. Para o associado utilizar, é preciso estar logado e se cadastrar no site. Válido para as doze lojas da rede.

Site: www.openbox2.com.br

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

Instagram: @openbox2.outlet

A Openbox2 oferece móveis de design e peças de decoração para qualquer ambiente. A rede possui doze lojas, nos bairros de Vila Leopoldina, Santana, Mooca, Chácara Klabin, Freguesia do Ó, Interlagos e Centro, além das cidades de Alphaville, Campinas e Santos, mais o depósito em Barueri.

RJ INVESTIMENTOS

ESCRITÓRIO DE INVESTIMENTOS • SÓCIO: RENATO PAIXÃO



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

Site: www.rjinvestimentos.com.br

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

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



SORVETES ARTESANAIS

E-mail: vendas@eskimohouse.com.br

Facebook: Sorvetes Eskimo House

Instagram: @eskimo.house

WhatsApp: (11) 95344-7883

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

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, Iogurte Mesclado com Amarelas, Ninho com Nutella e Ovomaltine. Agora, estamos produzindo também embalagens de 1,3 litro.

QUER VER SUA EMPRESA NO CONEXÃO AP?

ENTRE EM CONTATO COM A GENTE PELO
E-MAIL ALINE.CETTO@CLUBEAP.COM.BR



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.

JOE BIDEN E AS NOVAS POLÍTICAS SOBRE MUDANÇAS CLIMÁTICAS

AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS estão acontecendo e podem ser acompanhadas não só pelo aumento da temperatura e seus extremos na Terra, nos últimos anos, como também pelo maior número de furacões e aumento do nível dos oceanos. Há milhares de artigos científicos que acompanham e retratam esses fenômenos. Joe Biden foi eleito presidente dos Estados Unidos e lançou, de cara, várias medidas visando a um maior controle em relação às mudanças climáticas, entre elas a de voltar ao Acordo de Paris. Outras cinco medidas foram tomadas e apenas as revistas científicas, como a *Scientific American*, se ocuparam delas.

Emenda Kigali: na década de 80, o mundo civilizado se curvou, pela primeira vez, aos próprios estragos feitos à natureza e proibiu um tipo específico de gás que era utilizado como refrigerante em aparelhos de ar-condicionado, geladeiras e laquêes para cabelo. Esse gás, o CFC (clorofluor-carbono, escrito assim, tudo junto), tem como péssimo hábito atuar como catalisador (aquele elemento que não participa da reação química) na dissociação do O_3 (gás ozônio) que está presente na nossa atmosfera e nos protege dos raios ultravioletas vindos do Sol. Assim, sem o O_3 , não teríamos proteção e, sem essa proteção, não estaríamos por aqui. Os gases CFCs foram substituídos, então, por uma nova classe de gases: os HFCs (hidrofluorcarbono). Esses novos gases não provocam um buraco na camada de ozônio, porém são mais de 1.000 vezes piores do que o gás carbônico, no que diz respeito ao aquecimento global. Isso quer dizer que uma única molécula de HFC equivale a 1.300 moléculas de CO_2 . A ideia apoiada por Biden é diminuir drasticamente a produção dos gases HFCs e substituí-los por um outro menos agressivo.

Endurecimento do Licenciamento Ambiental: nessa diretiva, torna-se mais complicado permitir a instalação de infraestrutura dos combustíveis fósseis. A instalação de tubulações e dutos que transportam gás e derivados do petróleo fica mais difícil de ser feita. Paralelamente, facilita projetos relacionados às energias renováveis, como as linhas de transmissão.

Torne a América Resiliente: orientação para que a NOAA (*National Oceanic and Atmospheric Administration*) – que tem os vídeos e as animações mais ilustrativos e didáticos sobre as variações de temperatura do ar e do mar que você pode assistir tanto no Instagram como no Twitter – e a Agência Federal de Gestão de Emergências expandam e melhorem a capacidade de prever o clima e desenvolvam novas formas de comunicação com o público.

Empregos x Poluição: locais que geram energia a partir de combustíveis fósseis geralmente são poluídos. Essa ordem executiva (do Biden) cria um plano de emprego orbitando em torno da limpeza dessas regiões, evitando assim a evasão da população em busca de empregos.

E, finalmente, o bloqueio de financiamento de projetos de combustíveis fósseis fora dos EUA. A orientação ao secretário de Estado foi para ele, junto com os secretários de Tesouro e de Energia, o banco americano *Export-Import* e o *International Development Finance Corporation*, encerrar o financiamento internacional de projetos de exploração dos combustíveis fósseis (fora dos EUA) e, paralelamente, impulsionar e incentivar o desenvolvimento de tecnologias, visando obter energia verde tanto de empresas americanas quanto de estrangeiras.

Essa é uma nova tendência política dos EUA, que se alinham com todos os países desenvolvidos do mundo. Por outro lado, mudar a matriz energética de um país é um trabalho de décadas. Hoje, 80% da energia utilizada nos EUA é de origem fóssil e essas diretrizes apontam em uma nova direção. Retirar os combustíveis fósseis da matriz é um esforço enorme, que demanda estudos, cálculos de novas infraestruturas e empresas dispostas a investir muito. A Noruega produz aproximadamente 2% de todo o petróleo do mundo e vai continuar produzindo, mas, para diminuir a pegada de carbono gerada, investe em projetos verdes, no Brasil, inclusive. O Brasil produz um por cento a mais de petróleo (3%) e, não havendo outras formas de energia no horizonte, continuará a produzir. 

AP/CRIANÇA

HORÁRIO: 9h às 18h • **INFORMAÇÕES:** Departamento Social

AS ATIVIDADES SERÃO REALIZADAS
NO PARQUINHO, SEGUINDO TODOS OS
PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

1º A 6/3,
SEGUNDA-FEIRA A SÁBADO
Oficina de Biju

7/3,
DOMINGO
Oficina Especial –
Dia Internacional da Mulher

8 A 14/3,
SEGUNDA-FEIRA A DOMINGO
Mandala de Lã
e Plantação com Feijões

15 A 21/3,
SEGUNDA-FEIRA A DOMINGO
Sapinho Musical
e Boneco Ecológico

22 A 28/3,
SEGUNDA-FEIRA A DOMINGO
Oficina da Lixeirinha
e Massinha Caseira

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



CINECLUBE/AP

FILMES INFANTIS

QUE TAL UMA OPÇÃO PARA
DIVERTIR OS PEQUENOS?

SESSÕES DE TERÇA A SEXTA-FEIRA

LOCAL: TEATRO

HORÁRIO: 17H

CONFIRA A
PROGRAMAÇÃO
NO SITE OU NO
DEPARTAMENTO
CULTURAL

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



LUZ,
CÂMERA,
AÇÃO!

GIRL POWER

YES NO

O DIA INTERNACIONAL DA MULHER, CELEBRADO EM 8 DE MARÇO, É UMA DATA DE REFLEXÃO PARA TODAS AS GERAÇÕES. CONVERSAMOS COM ALGUMAS GAROTAS DO AP, ENTRE 11 E 15 ANOS, PARA SABER SUAS OPINIÕES. CONFIRA A SEGUIR.

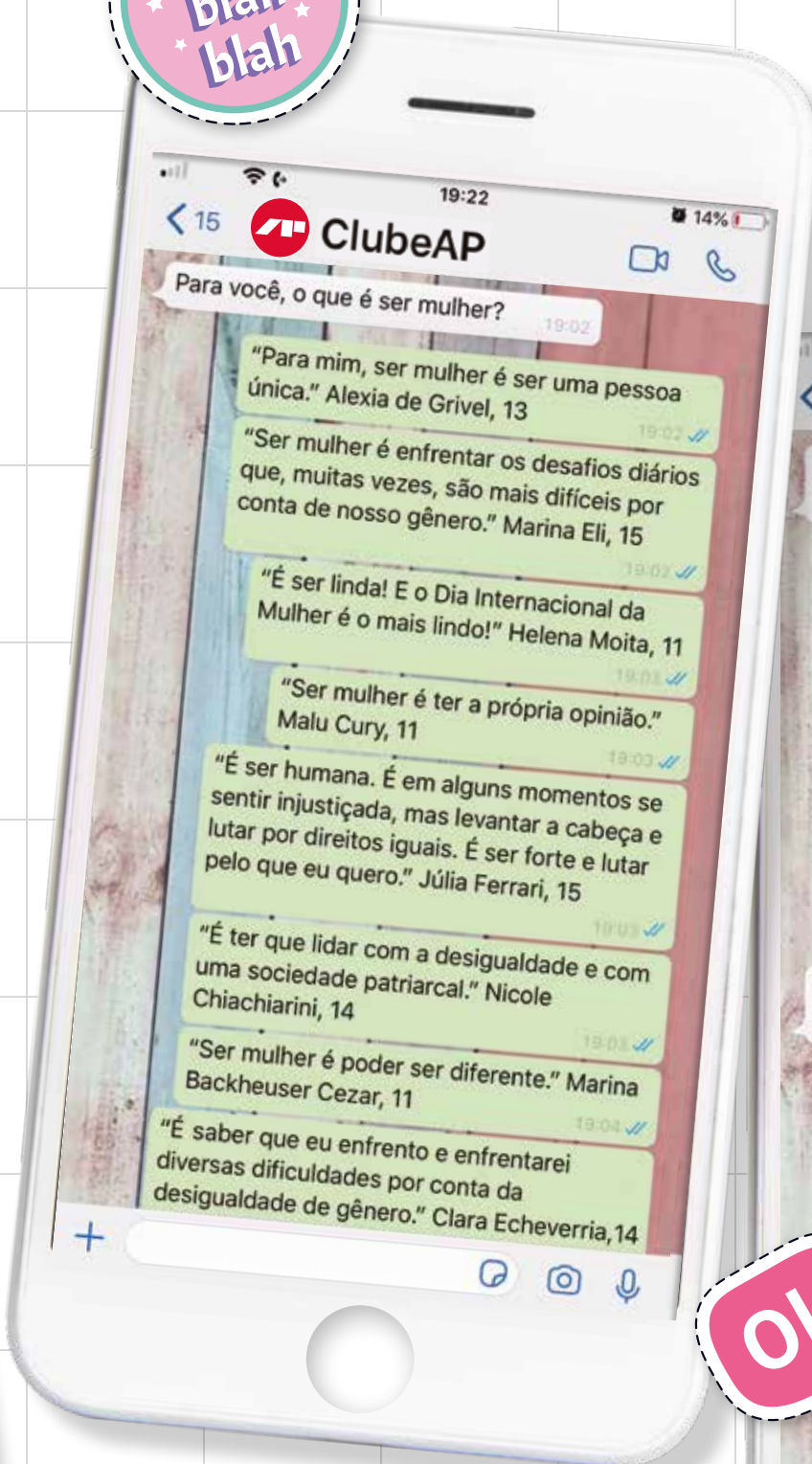
#BFFF

Hello

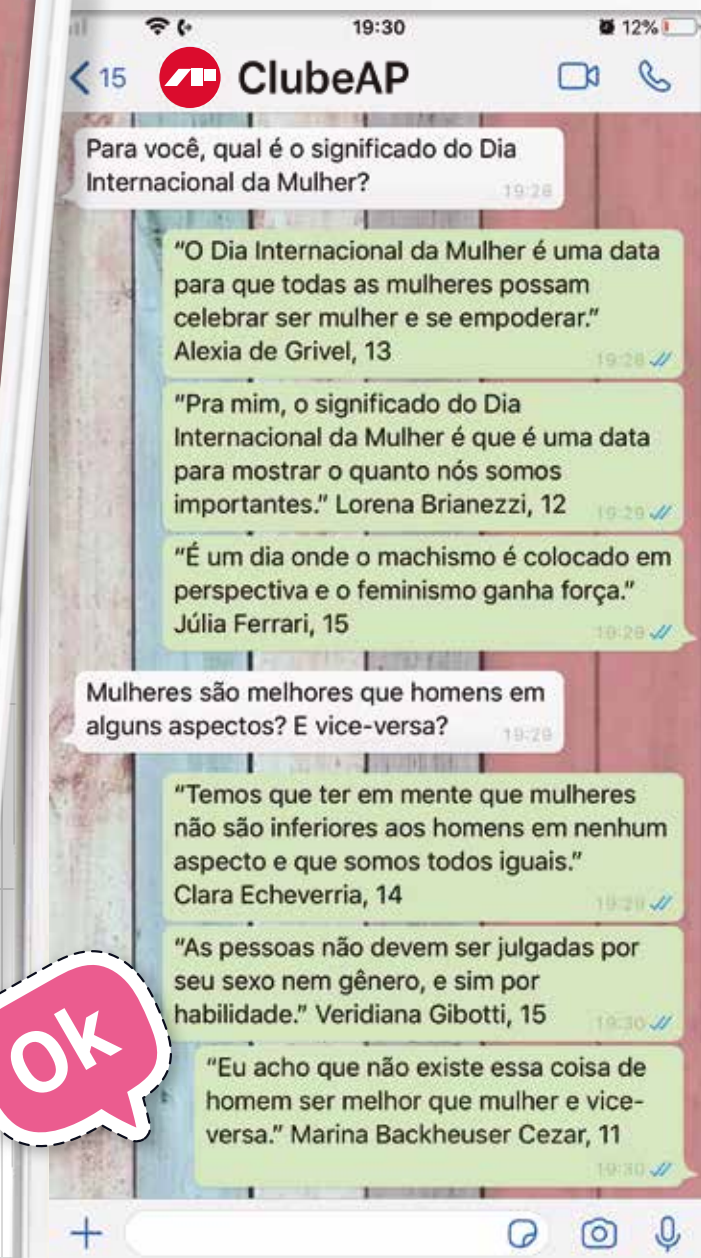


Blah
blah
blah

WOW



OK



CHILL



“CADA VEZ MAIS, AS PESSOAS SE PREOCUPAM EM COMER BEM E DE FORMA SAUDÁVEL, E O POKE É UMA MANEIRA GOSTOSA DE REUNIR ALIMENTOS RICOS EM NUTRIENTES E ESCOLHIDOS AO GOSTO DE CADA UM.”

MAHALO!

PRATO HAVAIANO CONQUISTA ADEPTOS EM SÃO PAULO E NO AP

UMA TIGELA FUNDA RECHEADA de peixe cru, frutas e vegetais frescos, carboidratos variados e temperos tradicionais – essa é a descrição mais simples do poke, prato de origem havaiana que é o mais novo queridinho dos paulistanos e dos sócios do AP.

À primeira vista, o poke parece mais com um prato da culinária oriental, em razão de levar peixes crus e ser comumente consumido com hashis, os famosos “palitinhos japoneses”. Porém, sua verdadeira casa é a pequena ilha a pouco menos de 4.000 km da Califórnia. O próprio nome, inclusive, é de uma palavra havaiana, que significa algo como “o ato de cortar ou fatiar”.

A primeira escala do poke antes de se tornar um queridinho mundial foi a Califórnia. Por ser uma iguaria fresca, bem gelada e cheia de sabores e cores, ela se encaixou perfeitamente no clima quente do estado norte-americano. Assim, não é nenhuma surpresa que o prato tenha encontrado o mesmo sucesso em terras paulistas, como declara Norberto Costa, fundador da Poke Garden, rede especializada no prato havaiano. “Como moramos em um país tropical, o poke faz todo sentido por aqui”, ele diz. Já Phelipe Silva, proprietário da Maui Poke House, comenta: “O paulista tem o costume de conhecer novas culturas e consegue se adaptar mais”. Além disso, Norberto argumenta que, cada vez mais, as pessoas se preocupam em comer bem e de forma saudável: “O poke é uma maneira gostosa de reunir alimentos ricos em nutrientes e escolhidos ao gosto de cada um”.

São muitos os empreendimentos voltados para o poke abrindo na cidade de São Paulo. A Maui Poke House, de Phelipe, por exemplo, foi o primeiro da capital paulista. O empresário ressalta que o prato havaiano vai além de ser apenas uma opção gastronômica. “Eu e meus sócios acreditamos muito no poke, pois ele representa todo um *lifestyle*, voltado a praia, surf, natureza, esportes, esse tipo de qualidade de vida.” Já Norberto conta que tomou a decisão de embarcar nessa empreitada após analisar o antigo romance da cidade com a culinária japonesa. O pensamento faz sentido, visto que em São Paulo existem mais restaurantes de sushi do que as tradicionais churrascarias.

Uma das delícias do poke é poder montar o prato ao seu próprio gosto. Enquanto Phelipe diz apostar na “mistura certa de temperos”, Norberto revela que gosta de utilizar o salmão e o polvo, e como acompanhamentos prefere incluir abacate, cebola crispy e wakame, uma alga extremamente nutritiva e saborosa. Ambos, porém, destacam que o principal segredo para um bom poke, independentemente do gosto pessoal de cada um, é a qualidade dos produtos. “É importante usar sempre uma matéria-prima muito fresca”, diz Norberto. “Abusar da criatividade também ajuda, já que é um prato que combina muitos ingredientes e atende a todos os paladares.” Assim, não há dúvida de que os dois empreendedores iriam gostar do poke servido no AP, com arroz japonês, cubos de salmão, manga, abacate, pepino, cebola roxa, gengibre, castanha-de-caju, gergelim e shoyu, todos sempre frescos. O prato é oferecido diariamente, tanto no almoço quanto no jantar, e é um dos campeões de venda do Restaurante Altíssimo. 



FOTO: CLUBE AP

O POKE DO AP ESTÁ DISPONÍVEL NO RESTAURANTE ALTÍSSIMO TODOS OS DIAS, NO ALMOÇO E NO JANTAR.



ISES A. ABRAHAMSOHN

OSSOS DO OFÍCIO

ADVOGADOS CRIMINALISTAS DE SUCESSO precisam ser bons atores. E se você for mulher e quiser ser bem-sucedida, é preciso muito mais do que ser uma boa atriz. Juliana sabia disso. Não tinha papas na língua para rebater os argumentos da promotoria e para defender os seus representados. Não cabia a ela julgá-los. Esforçava-se apenas para conseguir sentenças mais leves ou favoráveis. Os réus eram lisos como sabonete e se julgavam mais espertos do que ela. Escondiam detalhes que sabiam ser comprometedores. Mas Juliana tinha como penetrar a couraça deles e explorar as fendas na armadura, de modo a extrair a verdade, ou pelo menos a mais verossímil história de um crime.

O último réu que defendeu era acusado de homicídio. Tinha claramente matado a mulher a pancadas. Juliana o detestou desde o primeiro instante, mas o que fazer? O escritório a designara para defender o cara e ela não podia se negar. Tinha que conseguir a menor sentença possível para o crápula. Iria se agarrar à história dele de que a mulher o atacara com a faca da cozinha, encontrada na cena do crime.

– Claro que sim, a coitada já apanhara demais e agarrou a faca quando ele mais uma vez se aproximou com o braço erguido protegido pela toalha molhada, desgraçado, teria que alegar legítima defesa para ele, diria que ela tinha crises de ciúme, a vizinhança sabia dos espancamentos mas ficava calada, meu Deus, não aguento mais essa vida. O matador ainda arrumou dois coleguinhas do mesmo tipo para testemunhar que a mulher era uma piranha, coitada, era ela quem sustentava a casa de dia e apanhava de noite, os filhos, o que será dos filhos...

No dia do julgamento, Juliana fez tudo direito, alegou legítima defesa e conseguiu atenuantes com os testemunhos dos comparsas do criminoso. No grito, discutiu com a promotora e conseguiu pena reduzida. Seriam nove anos, dos quais, com boa conduta, o pilantra sairia do regime fechado em três.

Saiu do fórum já passava das cinco. No carro, ligou o rádio e ouviu um locutor meloso despejar um monte de "Feliz Dia da Mulher". 

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

MARÇO

1º/3, SEGUNDA

6h30 – Início do Desafio Corrida

1º A 6/3, SEGUNDA A SÁBADO

9h às 18h – AP Criança: Oficina de Biju

6/3, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Mix Mountain

7/3, DOMINGO

9h às 18h – AP Criança: Oficina Especial –
Dia Internacional da Mulher

8 A 14/3, SEGUNDA A DOMINGO

9h às 18h – AP Criança: Mandala de Lã
e Plantação com Feijões

10/3, QUARTA

7h – Início das Inscrições para o Torneio de Tênis Infantil

13/3, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Funcional Women

15 A 21/3, SEGUNDA A DOMINGO

9h às 18h – AP Criança: Sapinho Musical
e Boneco Ecológico

20/3, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Aero Jazz

22 A 28/3, SEGUNDA A DOMINGO

9h às 18h – AP Criança: Oficina da Lixeirinha
e Massinha Caseira

25/3, QUINTA

18h às 20h – Círculo de Leitura:

A Fórmula Preferida do Professor, de Yogo Ogawa

27/3, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Super Local

20h30 – Jantar Italiano

31/3, QUARTA

21h – Fim do Desafio Corrida

TERÇA A SEXTA

17h – CineClube AP

(confira a programação no site
ou no Departamento Cultural)

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



10/4, SÁBADO, ÀS 14H30
Categoria: Masculina, até 10 anos

11/4, DOMINGO, ÀS 14H30
Categoria: Masculina, até 12 anos

17/4, SÁBADO, ÀS 14H30
Categoria: Masculina, até 14 anos

18/4, DOMINGO, ÀS 14H30
Categoria: Mista, sem saques

24/4, SÁBADO, ÀS 14H30
Categorias: Feminina, até 12 anos,
e Feminina, até 14 anos

INSCRIÇÕES até 7/4, quarta-feira, pelo
e-mail wesley.nascimento@clubep.com.br
ou na Secretaria de Esportes.

Mais informações: Secretaria de Esportes

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