
INFORMATIVO AP

TUDO SOBRE O
NOVO CANAL DE
COMUNICAÇÃO
DO CLUBE

HOMENAGEM

WELLINGTON
STILAC LEAL SANDIM,
EX-PRESIDENTE DO AP

DIA DAS MÃES

SÓCIAS E COLABORADORAS
RELATAM A EMOÇÃO
ÚNICA DE SER MÃE

AP *sempre* **SOLIDÁRIO**

UNIÃO PARA FAZER O BEM

**PARTICIPE DA CAMPANHA DE ARRECADAÇÃO
DE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS DO AP.**

Mais informações na página 11.



REVISTA MAIS/AP

Ano 13 / Nº 144
Maio 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**

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: A Culpa É do Arquiteto?
8. Homenagem: Wellington Sandim
10. Informativo AP
11. AP Solidário
12. Capa: Dia das Mães
14. Perfil
16. Curiosidades
17. Desafio de Ginástica Artística
18. Futebol Adulto
20. Beach Tennis
22. Aulas Especiais do Fitness
24. Dicas de Leitura
25. CineClube AP
26. Conexão AP
32. Artigo: Forças da Natureza
33. AP Criança
34. Papo Jovem
36. Paladar
38. Livre Expressão
39. Agenda



JUAREZ DOS SANTOS,
BARMAN

COLABORADOR/AP

ESTRELA DO AP

A HISTÓRIA PESSOAL DE JUAREZ DOS SANTOS, 57, se confunde com a do AP. Natural de Tremedal, na Bahia, o barman veio para São Paulo em 1979 e começou a trabalhar no Clube em 1989, no almoxarifado de bebidas. Após passar por vários setores, entre eles a sedinha, se encontrou no restaurante, em 1996, e se tornou o grande responsável pelos maravilhosos drinks degustados pelos sócios do AP desde então.

Juarez conta que a vontade de trabalhar no setor de Alimentos & Bebidas era antiga. "Eu achava os barmen e maîtres elegantes, com suas roupas chiques e o jeito educado de ser", ele comenta. E é por isso que se diz muito grato pelas oportunidades que o AP ofereceu nesse quesito. Sua habilidade, porém, é fruto de muito trabalho. "Meus superiores no Clube sempre me ajudaram bastante a aprender o básico sobre bebidas, mas eu também fui atrás de muito conhecimento na internet."

Atualmente, o barman é uma das figuras mais queridas do AP – e não é por acaso. Juarez é dessas personalidades de papo fácil que cativam com poucas palavras. Tanto que foi o escolhido para estrear algumas das produções do APPplay, serviço de vídeos oferecido pelo Clube. No ano passado, ele também protagonizou um filme dos colaboradores enviando saudações aos sócios durante o primeiro período de fechamento do AP. "No começo, fiquei um pouco tímido com os vídeos, sim, mas com o tempo fui ganhando desenvoltura", ele diz, com um sorriso. E já revela: a experiência o fez considerar até novos rumos para a carreira. "Penso em criar um canal próprio no YouTube no futuro", completa.

Juarez conta que a sua relação com os sócios é baseada na confiança mútua. "Eles confiam em mim para fazer o melhor drink possível e, quando vejo que eles gostam, eu mesmo acabo ficando mais confiante." Quanto aos mais populares, ele cita o Manhattan, o gin tônica, o Dry Martini e, é claro, a caipirinha.

Em casa, também é o responsável pelos drinks – e sua caipirinha faz o mesmo sucesso. Casado há 32 anos, ele tem duas filhas, de 28 e 25 anos. A mais velha já é casada e tem dois filhos – uma menina e um menino, gêmeos de quatro anos – e a mais nova está prestes a se casar, com a cerimônia marcada para outubro. Juarez se diz muito grato ao Clube, que ajudou a custear toda a educação das meninas.

Para relaxar, o barman gosta de praticar atividades físicas. "Quando possível, gosto de ir à academia e de caminhar", ele revela. E apesar de seus quase 60 anos, ainda encontra fôlego para jogar um futebol com os amigos veteranos. "Eu me cuido, né? Aí dá pra brincar um pouquinho." Seja no bar do AP, nas quadras ou em casa, Juarez sempre bate um bolão. //

MEMÓRIA/AP

EM 1997, O AP COMEMOROU O DIA DAS MÃES DO JEITO QUE GOSTA:
COM A TRADICIONAL MISSA, UM ALMOÇO CAPRICHADO E UMA SAUDÁVEL
AGLOMERAÇÃO! CONFIRA ALGUNS CLIQUES ABAIXO.



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

MELHORIAS NAS CALÇADAS

O AP aproveitou o tempo em que esteve com as portas fechadas para realizar reformas nas calçadas perto da portaria social do Clube. O local apresentava desníveis e desgastes estruturais, causando risco de queda aos associados. Com a paralisação do AP para cumprir as normas do governo do estado, foi possível iniciar e finalizar as obras e oferecer maior conforto e segurança a todos os sócios, colaboradores, parceiros e prestadores de serviço.



DRIVE-THRU

Durante a fase emergencial do estado de São Paulo, o AP ofereceu aos seus associados um serviço de drive-thru com opções do cardápio do restaurante. Além disso, o Departamento de Alimentos & Bebidas disponibilizou combos e descontos semanais para que os sócios não sentissem muita falta do Restaurante Altíssimo. A iniciativa foi um sucesso. Agora, com a reclassificação do Plano São Paulo, o AP voltou a oferecer o serviço take-away. Peça pelo telefone (11) 98918-9307.





Francisco Segnini Jr

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

A CULPA É DO ARQUITETO?

ACREDITO QUE MUITOS DE NÓS, ARQUITETOS, já ouvimos que somos culpados por ultrapassar o orçamento previsto para execução de obras, principalmente as de pequeno porte.

Projetei muitas residências. O processo de projeto e execução da obra implica em um bom planejamento desde a primeira etapa, que denominamos estudo preliminar, até a elaboração de sua execução. Essa é a nossa prática profissional. Um bom planejamento reduz custos e minimiza erros.

Infelizmente, nem tudo que é programado acontece, principalmente quando se trata de uma obra para uso pessoal e familiar. É muito comum a presença do "já que", assunto que tratei em texto anterior. A construção de uma residência dura cerca de um ano, e nesse período a materialização dos espaços se coloca, assim como mudanças de planos. As pessoas começam a observar detalhes que muitas vezes não eram percebidos. O arquiteto passa a ser o mediador de novas ideias, alertando sempre para que mudanças no projeto original alteram o planejamento financeiro inicial. Na maior parte das vezes, as alterações se dão nos acabamentos.

Nessa fase, etapa dispendiosa, os proprietários se assustam com os acréscimos de despesas acarretados pelas suas alterações, esquecendo-se dos alertas dados. É o momento de procurar o culpado, quase sempre o arquiteto.

Vou citar uma experiência vivida. O projeto inicial apresentado, conforme solicitado, se referia a uma residência de quatro dormitórios e três banheiros, além dos outros espaços correspondentes a uma casa desse porte. Para tanto, havia uma estimativa de custos de acordo com a disponibilidade financeira calculada.

No processo de desenvolvimento do projeto, aflorou um problema não previsto: discórdias entre os quatro filhos do casal. O projeto considerava, além do dormitório principal, um outro para a mãe de um deles, um terceiro para a filha – todos com banheiro privativo – e um grande para os três meninos, com um banheiro. Problema colocado: cada um dos garotos queria um dormitório igual ao da irmã. Os pais atenderam às solicitações dos filhos. Assim, uma casa com quatro dormitórios e três banheiros passou a ter seis dormitórios e seis banheiros. O orçamento inicial deveria ser alterado.

Num determinado momento, a realidade financeira se impõe, os avisos sobre acréscimos orçamentários são esquecidos. O sonho começa a pesar no bolso. A culpa é do arquiteto. Essa afirmação é frequente, e muitas vezes um longo processo de convivência e compartilhamento de sonhos termina por criar tensões. 

UM LÍDER QUE SE VAI

WELLINGTON STILAC LEAL SANDIM
PRESIDIU O CLUBE ENTRE 2005 E 2011



FOTO: CLUBE AP

FOTO: ACERVO PESSOAL

NO DOMINGO 28/3, o AP se despediu de um gestor importante da sua história. Wellington Stilac Leal Sandim, presidente da Diretoria do AP, entre 2005 e 2011, e presidente do Conselho Deliberativo, no período de 2011 a 2017, faleceu, aos 77 anos, vítima de um AVC.

Sua história começa em 2 de fevereiro de 1944, em Bauru-SP. Além do AP, Wellington dedicou a vida à sua profissão. Formado em Direito pela Instituição Toledo de Ensino, em Bauru, trabalhou por 35 anos na Companhia Brasileira de Petróleo Ipiranga. Após se aposentar, em 2004, aos sessenta anos, assumiu a função de superintendente da Ipiranga Asfaltos (IASA). Depois, presidiu o Sindicato Nacional das Empresas Distribuidoras de Combustíveis e de Lubrificantes (Sindicom) por dez anos. Com a compra do Grupo Ipiranga pelo Grupo Ultra, passou a assessorar o grupo por meio de uma empresa própria até setembro de 2019.

No AP, Wellington foi, antes de tudo, um apaixonado. Sua esposa, Estela, conta que ele era aficionado por basquetebol. "Seu maior hobby no Clube, porém, era trabalhar", ela diz.

Wellington deixa a mulher, Estela, os filhos Thiago, Conrado, Gabriel e Manoela e netos, além de muitas saudades por parte do público do AP.

WELLINGTON NO AP

- Associado desde 2/1/1985
- 1999 - 2017: Conselheiro
- 2005 - 2011: Presidente da Diretoria
- 2011 - 2017: Presidente do Conselho Deliberativo

Neste último mês de março, o querido associado Wellington Stilac Leal Sandim nos deixou, depois de muitos meses de luta, enfrentando as sequelas decorrentes de uma série de AVCs.

Ele não deixa apenas saudades, deixa um vazio enorme em nossa história, deixa um legado e um ensinamento de dedicação e seriedade na gestão de nosso clube.

Wellington aceitou o desafio, junto com seu grupo de conselheiros e diretores, de assumir a presidência do AP em um momento difícil, dívidas acumuladas, investimentos em manutenção e recuperação das instalações postergados, diminuição do quadro de associados.

Com serenidade e perseverança, conseguiu, aos poucos, equilibrar todas as situações adversas, construiu um plano de retomada e de conquista de novos associados, estratégia que se mostrou vitoriosa, e, ao longo de seus dois mandatos no comando do Clube, a situação se reverteu e possibilitou a retomada do AP para o lugar que sempre ocupou, um clube de excelência em instalações, serviços e acolhimento dos associados, motivo de orgulho para nossa comunidade.

Não foram poucas as obras: nosso salão de eventos; o AP Criança; a aquisição do gerador a diesel; as reformas dos vestiários, da lanchonete e da sala de snooker. Foi também responsável pela aquisição do elevador, visando à acessibilidade, pela construção da quadra de areia e pelo início das obras do ginásio. Esses são apenas alguns exemplos.

A volta de nossa prestigiada festa de réveillon e shows inesquecíveis de artistas renomados, como Daniela Mercury e Skank, ajudaram a reaproximar o associado do clube e a conquistar famílias que se juntaram à nossa e hoje estão totalmente integradas a nossa proposta e história.

Particularmente, para mim, o querido Wellington foi e continuará sendo uma inspiração, sério, de poucas e sábias palavras, justo e equilibrado em suas decisões, discreto e sincero, fez o que todo bom gestor deve fazer: dedicou-se ao Clube com a mesma seriedade com que tratava sua carreira profissional, amou o AP com a mesma intensidade que amava sua casa, fez de nossa comunidade sua família e foi feliz com cada conquista, com cada sorriso dos associados, com cada benfeitoria entregue.

Descanse em paz, meu amigo. Nós, associados do Clube Alto dos Pinheiros, seremos eternamente gratos a você e nunca nos esqueceremos de seus ensinamentos.

Fábio Candalaft
Presidente do AP

FOTO: CLUBE AP



INFORMATIVO AP

CLUBE CRIARÁ CANAL DIRETO
PARA SÓCIOS NO WHATSAPP



O AP, VISANDO FACILITAR A COMUNICAÇÃO com seu quadro associativo, criará um novo canal direto para a divulgação de comunicados oficiais de caráter institucional: o Informativo AP.

O Clube passará a publicar os seus anúncios institucionais por meio de listas de transmissão no WhatsApp. Os demais avisos, como aqueles sobre modalidades ou serviços específicos, continuarão sendo divulgados nos respectivos grupos destinados apenas para os associados interessados no assunto.

Para receber o Informativo AP, cada sócio deverá manter o seu número de WhatsApp pessoal sempre atualizado na Secretaria do Clube.

Para obter mais informações, consulte a Secretaria Social.

UNIDOS PARA FAZER O BEM

AP SOLIDÁRIO ARRECADA DOAÇÕES DE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS

O BRASIL VIVE UMA CRISE HUMANITÁRIA. Atualmente, o país carrega a triste marca de mais de 116 milhões de pessoas – mais do que a metade da sua população – vivendo sem a garantia de um prato de comida na mesa todos os dias.

Com o intuito de amenizar essa situação, no dia 14 de abril, o AP iniciou a campanha AP Solidário para a arrecadação de alimentos não perecíveis. A iniciativa visa contar com a ajuda dos associados para angariar a maior quantidade possível de alimentos para doação a instituições de caridade.

Um comitê formado por sócios e colaboradores do AP analisou as entidades que receberão as doações, que podem ser realizadas até

7/5, sexta-feira, na portaria social, durante a primeira fase da campanha. Outras etapas serão divulgadas em breve. Até o dia 27/4, foram doados 351 kg de alimentos.

Para mais informações e sugestões de entidades, entre em contato com Aline Cetto, gerente do Departamento Social, no e-mail aline.cetto@clubep.com.br. 

FOTO: CLUBE AP



PARTICIPE!

ALIMENTOS QUE PODEM SER DOADOS

- Arroz • Feijão • Macarrão • Leite em pó • Açúcar • Óleo
- Molho de tomate • Fubá • Farinha de mandioca



FOTO: FREEPIK

SER MÃE É...

NO MÊS DAS MÃES, PERGUNTAMOS A ALGUMAS SÓCIAS E COLABORADORAS DO AP QUAL É O SIGNIFICADO DE SER MÃE. AS RESPOSTAS VÃO EMOCIONAR VOCÊ. CONFIRA O QUE ELAS DISSERAM.

"É a multiplicação de vida. A cada criança que parimos, renascemos. E temos a grandiosa oportunidade de recriar, através de outros olhos, uma parte do mundo que experienciamos até aquele momento." Tatiana Gomes Nascimento, 45 anos, mãe do Frederico, 10, e da Cecília, 10

"Para mim, ser mãe é um aprendizado amoroso constante que tem a capacidade de nos transformar e enriquecer a cada etapa vivida com os filhos." Vera Lúcia Petrilli Modolo, 69, mãe da Julia, 37, e da Flávia, 35

"Ser mãe é desafiador, é sentir no peito um amor incontrolável, é querer ser uma pessoa melhor." Ana Paula de Oliveira Tavares, coordenadora de Esportes do AP e mãe do Bento, 2, e do João, 1

"Ser mãe é superar desafios sem nem mesmo perceber que eles estavam ali. Diria que de todas as escolhas que eu fiz até hoje, essa foi sem dúvida a mais acertada delas." Lívia Vessoni Pereira, 41, mãe do Luca, 4

"São tantos sentimentos juntos, misturados, que se complementam e se contradizem. Um amor sem medida, com racionalidade para educar; uma felicidade infinita, com preocupação eterna; um orgulho que explode a cada mínima conquista; e uma dor absurda a qualquer maldade alheia. Ser mãe é uma das minhas melhores escolhas, todos os dias!" Fernanda de Luca Theodora Kopoulos, 53, mãe do Igor, 20, da Georgia, 15, e da Isadora, 15

"Ser mãe é parecido com vida de atleta. Treinamos o tempo todo. Praticamos o ato de dar, doar, zelar, cuidar e, principalmente, amar 24 horas por dia. Somos atletas de pódio!" Marcia de Oliveira, 63, mãe da Bibi, 35, do João Ricardo, 33, e da Ana Carolina, 30

"Para mim, ser mãe é perceber que a vida me deu o melhor de todos os presentes: meus filhos." Cristina Bueno Piovesan, 49, mãe do Lucca, 19, da Giovanna, 16, e do Matheus, 14

"A maternidade me fez entender a minha verdadeira essência, despertando o sentimento mais absoluto, divino e incondicional: o amor de mãe." Maria Paula Salles do Amaral C. de Britto, 50, mãe do João Vitor, 15

"Ser mãe me ensinou o que é o amor incondicional. Nessa experiência, você doa, alimenta, cura e ama." Aline Cetto, gerente do Departamento Social do AP e mãe da Giulia, 15, e da Laura, 4

"Ser mãe é sentir o verdadeiro significado da palavra amor e amar mais que a si mesmo. É um sentimento único, puro, verdadeiro, dádiva de Deus!"
Natália Vellozo Leite, 35, técnica de enfermagem do AP e mãe da Nicole, 11, e do Bernardo, 6 meses

"Ser mãe tem sido para mim uma linda oportunidade de acompanhar de perto essas três vidas, desde o comecinho. Vê-los aos poucos encontrando e construindo seus próprios caminhos. Uma jornada de vida toda. Experiência de amor intenso, mas também de muitos desafios – que me desacomodam, me fazem me rever e crescer muito. Dores e delícias: muitas delícias, abraços e surras de beijos. Amo meus filhotes, amo ser mãe." Roberta Rodrigues Alves, 51, mãe do Paulo, 21, da Mariana, 17, e da Izabel, 12

"Estar atenta, ser responsável e, com muito carinho, saber ouvir para podermos dar sempre o que temos de melhor." Marcela Pirozzi Giannoccaro, 41, mãe do Leo, 11, e da Lorena, 9

AMOR DE MÃE, FÉ E CORAGEM



FOTO: ACERVO PESSOAL

ADVOGADA, ESPORTISTA, casada com Ricardo e mãe de dois filhos, Lucca, 17, e Gustavo, 14, a sócia ANDREA SUCUPIRA, 48, não imaginava que sua vida sofreria um revés no fim do ano passado. Em dezembro de 2020, seu filho Lucca sofreu um sério acidente de quadriciclo, no interior de São Paulo. Com o amor da família, o apoio dos amigos e o respaldo médico, felizmente, ele já retornou aos estudos, aposta corrida com a mãe e está se divertindo na quadra de beach tennis do AP. A história que Andrea conta a seguir é uma lição de superação, amor, fé e coragem.

Como foi passar por esse momento tão difícil, sendo mãe?

Nunca alguém está preparado para enfrentar uma situação como essa. Naquela manhã, começava uma grande jornada pela vida do Lucca, e nosso maior desafio foi manter a lucidez para entender o quadro clínico e tomar as decisões necessárias com a pressão do tempo. Por sorte, pudemos contar com o suporte de vários amigos, entre eles o Dr. Jorge Flaquer, médico anestesiologista e sócio do AP, que acompanhou o Lucca desde o acidente até o hospital de Sorocaba, o Dr. Marcel Autran Machado, médico cirurgião especialista do aparelho digestivo, que evitou que o Lucca fosse operado sem necessidade em Sorocaba, e também de outro grande amigo, César Franco (também sócio do AP), que agilizou o processo de transferência para o hospital em São Paulo. Fui criada dentro dos ensinamentos católicos, estudei em colégio de freiras e, por influência da minha avó paterna, sou devota de Nossa Senhora Aparecida, mas, francamente, ultimamente estava muito longe das práticas religiosas. Como mãe, fiquei alguns momentos estática, pensando no que fazer. Sentar, chorar, pedir, rezar? Na verdade, eu e meu marido, Ricardo, nos olhamos, nos abraçamos e tenho certeza de que ali fizemos nosso pacto de ajudar nosso filho como fosse possível, sem lamentação, sem questionar ou ficar buscando culpados e razões pelo ocorrido. Conscientemente, busquei forças em Deus e, com toda fé e força interna, ao mesmo tempo em que mandava energias positivas para meu filho, pois acredito demais na força do pensamento e da energia positiva, procuramos os familiares e amigos médicos que de alguma forma poderiam nos aconselhar tecnicamente.

“Devemos dar o nosso melhor sempre, fazer o bem e cultivar amizades. O que jogamos no universo retorna sempre.”

O Lucca recebeu muito carinho dos amigos e familiares. Como foi isso para você e a sua família?

Imediatamente após o acidente, iniciaram as manifestações de carinho e apoio de amigos do Lucca nas redes sociais e a formação de diversos grupos de oração, um dos quais formado pelas meninas do tênis do AP. Aos poucos, esses grupos foram se reunindo e ao final tínhamos uma imensa corrente de energia e vibrações, que foi fundamental na recuperação do meu filho. Esse grande grupo permaneceu em orações contínuas durante todo o período crítico de internação e, diariamente, era dedicada uma mensagem especial por uma das participantes, Angela Mina, que trazia grande aconchego e esperança. Em retribuição a essas vibrações, fomentei o grupo com um boletim diário de informações médicas para que todos pudessem acompanhar a evolução e, com isso, manter a fé na plena recuperação do meu filho. A partir daí, dezenas de missas, novenas, promessas e muitas, muitas, muitas orações, sem dúvida, formaram uma corrente de fé e energia positiva, que ajudou a trazer de volta o Lucca para uma nova oportunidade de vida. Na fase de recuperação, ele ainda foi apresentado com um vídeo especial de amigos e mensagens de incentivo pela sua recuperação, enviadas

por alguns dos seus ídolos do Palmeiras. Não bastasse, nos dias de jogos do Palmeiras, Lucca ainda era prestigiado com a torcida de diversos amigos torcedores de times rivais, como demonstração de carinho e de solidariedade intensa.

Quais foram os aprendizados da sua família nesse período?

Que a vida é um sopro e que temos que pensar menos no amanhã e viver mais o presente. Muitas vezes, somos colocados à prova, em situações tão difíceis que nos quebram em pedaços, mas Deus é maior e a nossa fé é a nossa própria cura. Fazemos muitos planos e traçamos muitos objetivos durante nossa vida, mas o que temos que buscar e entender é o nosso propósito de vida. Depois de tudo isso, tenho refletido muito a respeito para encontrar essa resposta. Sem dúvida, a dor nos deixa mais fortes e, quando enfrentamos alguma tormenta, nunca podemos deixar de acreditar. Minha gratidão e dívida com o universo serão eternas pela benção que recebemos. #eucreio #euconfio #euacredito são e sempre continuarão sendo minhas palavras de força.

O que outras famílias podem aprender com tudo isso que você passou?

Que devemos dar o nosso melhor sempre, fazer o bem e cultivar

amizades. O que jogamos no universo retorna sempre. Que o ser humano é capaz de ser empático e solidário com pequenos gestos que podem fazer tanta diferença na vida de tantas pessoas, mesmo que desconhecidas. Por fim, devemos acreditar sempre que a fé e a esperança andam de mãos dadas e que unidos somos muito mais fortes.

E hoje em dia, como está o Lucca?

A recuperação do Lucca superou todos os prognósticos desde os primeiros dias. Ele sempre foi muito guerreiro e intenso em tudo a que se propunha fazer. Acredito que sua vivacidade e sua força de vontade de melhorar foram e continuam sendo essenciais nesse processo de recuperação. Fisicamente, seu histórico de esportista foi fundamental e deu toda sustentação para sua recuperação física. Hoje, ele já ensaia sua retomada aos treinos de futebol, seu esporte do coração. Mentalmente, por ser jovem e se favorecer do que a medicina chama de “plasticidade cerebral”, seus progressos são diários e, com o apoio da coordenação do Colégio Bandeirantes, já retomou suas atividades escolares. Agora que o pior passou, sabemos que o Lucca é sem dúvida a prova de que milagres existem e que, se há 1% de chance, temos que acreditar sempre. 

AP/CURIOSIDADES

Durante o período em que o AP permaneceu fechado, o Departamento de Comunicação criou o APPlay, um serviço de vídeos para entreter e informar os sócios. Confira alguns números registrados.

○ O AP PERMANECEU FECHADO
POR 49 DIAS, ENTRE 6/3 E 23/4

NESSE PERÍODO,
FORAM PUBLICADOS

99 **VÍDEOS**

NO CANAL OFICIAL
DO CLUBE NO

 **YouTube**

QUE FORAM VISUALIZADOS

2.588 VEZES.

O VÍDEO MAIS VISUALIZADO
FOI O **DICAS DO CHEF**

Croque Mounzier

PUBLICADO NO DIA 25/3, QUE
RECEBEU 322 VISUALIZAÇÕES.

Além disso, o Blog do AP também
ofereceu conteúdos exclusivos aos
sócios. Desde o dia 6/3, foram

publicados **101** posts.

Nesses quase cinquenta dias,
o site do Clube foi visitado

12.348 vezes.

RAINHA DA ELASTICIDADE

SÓCIA VENCE DESAFIO DA AULA ON-LINE DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

A SÓCIA MARINA BACKHEUSER CEZAR, 11 anos, venceu o desafio da prancha, realizado pelo Departamento de Esportes na aula de Ginástica Artística do Treinamento Poliesportivo.

O intuito do desafio era que a participante colocasse e removesse uma camiseta enquanto se mantinha na posição de prancha. Quem conseguisse realizar o movimento em menos tempo seria a grande vencedora. Marina levou o primeiro lugar após completar o desafio em apenas 7,66 segundos.

O prêmio conquistado pela ginasta foi uma camiseta especial do AP, que está à venda na lojinha em frente à Secretaria de Esportes. 



FOTO: CLUBE AP

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 ARQUITETURA COMPLETA.

AMAZON LORD TOUR EXPERIENCE

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

TEMPORADA DE PESCA ESPORTIVA no 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



DE VOLTA ÀS DISPUTAS

AP PREPARA-SE PARA RETORNAR ÀS
COMPETIÇÕES DE FUTEBOL SOCIETY ADULTO

O AP TEM UMA EXTENSA E BELA TRADIÇÃO NO FUTEBOL.

Como evidenciado pelo mural em frente à Secretaria de Esportes, os associados do Clube já disputaram diversas competições, desde torneios interclubes até campeonatos internacionais da modalidade. Porém, nos últimos anos, o AP deixou de participar de competições de futebol society na categoria adulta. Agora, isso vai mudar.

O Departamento de Esportes irá reabrir a turma da modalidade assim que as restrições em relação à pandemia causada pelo novo coronavírus permitir. Os treinos serão realizados às segundas-feiras, das 21h15 às 22h30. A equipe formada nesse horário já disputará a segunda divisão do campeonato adulto de futebol society assim que a competição for retomada.

Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.



FOTOS: CLUBE AP

Um dos principais personagens do futebol do AP é o técnico Fabão, que trabalha no Clube desde 2012. Além de um craque com a prancheta na mão, ele já desfilou seu futebol dentro das quatro linhas, jogando em categorias de base no futsal e no futebol society. A seguir, confira a entrevista exclusiva com o treinador.



Conte-nos um pouco sobre sua carreira no futsal e no futebol society.

Desde os 9 anos de idade, fui atleta federado no futsal nas categorias menores e simultaneamente jogava futebol de campo. Em 1995, me profissionalizei e me dediquei apenas ao futsal. Já o society eu comecei a praticar em 1997, no Clube Chácara Três Irmãos, em Diadema. Lá, fui vice-campeão paulista de Juniores e, no mesmo ano, fui artilheiro, com onze gols, empatado com Falcão, grande craque da história do futsal. Joguei até 2003, quando encerrei minha carreira, tanto no futsal como no society.

O que o levou a ser técnico de futebol?

A paixão pelo jogo vem desde muito cedo na minha vida. Quando entrei na faculdade de Educação Física, isso ficou ainda mais aflorado. Ser professor é um prazer muito grande para mim.

Como você chegou ao AP?

Em 2012, encontrei o gerente de Esportes, Daniel Gastaldi, e ele me falou que gostaria que eu viesse ao AP para dar uma identidade de jogo para o Clube e fazer com que todos os atletas jogassem da mesma maneira, desde o sub-7 até o sub-17. E eu acabei topando o desafio.

Você conquistou muitos títulos com o AP. Quais foram os principais e que lembranças tem deles?

O Clube é a minha segunda casa hoje em dia. Tenho ótimas lembranças e muitas histórias aqui, como o título de todas as categorias do AP no Interclubes do Anhembi Tênis Clube, em 2017. No mesmo dia, também fomos campeões paulistas. O título Paulista do Interclubes Principal em 2013, em cima do São Paulo Futebol Clube, que passou ao vivo no BandSports para todo Brasil, foi muito emocionante também.

O AP vai voltar a disputar campeonatos estaduais de futebol.

Como será a preparação para essas competições?

Temos esse projeto, que foi retomado este ano, de voltar com a equipe adulta do Clube, mas a pandemia atrapalhou um pouco. Retornaremos assim que possível e, tendo a possibilidade, o AP regressará às disputas na categoria adulta ainda neste ano.

Qual a grande diferença, taticamente, entre o futebol que vemos na TV e o society?

São modalidades bem diferentes. As dimensões do campo, o número de jogadores e as regras fazem com que cada modalidade tenha a sua própria característica. Em termos gerais, hoje o jogo de futebol está muito voltado para a força física, enquanto o jogo de society foca em uma movimentação em alta velocidade, onde os jogadores tocam muito mais vezes na bola. //

FENÔMENO NAS AREIAS

BEACH TENNIS É SENSAÇÃO ENTRE ESPORTISTAS PAULISTANOS

O BEACH TENNIS JÁ É UM FENÔMENO ENTRE OS PAULISTANOS e também no AP. A modalidade, que vêm ganhando mais adeptos ano após ano, é uma das que mais cresce no Clube, que busca expandi-la cada vez mais.

O esporte, criado na Itália em 1987, é uma mistura do tênis tradicional com o vôlei de praia e o badminton. Nele, as raquetes são de fibra de vidro e carbono e a rede que divide os adversários fica mais distante do chão, a 1,70 m de altura. A quadra é ligeiramente menor, com cerca de 16 m de comprimento x 8 m de largura. Já o sistema de pontuação é o mesmo do tênis – e a quantidade de participantes também, pois o esporte pode ser jogado no formato de singles e doubles. A diferença cabal é que ele é praticado em uma quadra de areia, o que aumenta (e muito) a dificuldade do jogo.

De acordo com uma pesquisa divulgada pela Confederação Brasileira de Beach Tennis em dezembro de 2020, 44% dos praticantes do esporte no Brasil residem em São Paulo. A maioria deles – 39% – pegou em sua primeira raquete há menos de um ano e 47% preferem jogar em clubes como o AP. A idade média dos participantes também chama a atenção: cerca de 35% dos amantes do beach tennis têm entre 41 e 49 anos, enquanto outros 35% estão na faixa etária de 24 a 40 anos. Vale ressaltar que o público ainda é majoritariamente masculino: mais de 66% dos jogadores da modalidade são homens.

Para o diretor adjunto de beach tennis do AP, Fernando Sheldon Jr., o que atrai as pessoas à prática do esporte é o contato com a areia, o fato de ele ser jogado ao ar livre e, principalmente, as oportunidades de socialização oferecidas. Quanto ao futuro da modalidade dentro do Clube, Fernando garante que haverá cada vez mais possibilidades para os sócios praticarem o beach tennis.

Uma delas já iniciou em 2021 com a abertura de nove novas turmas para sócios acima de 11 anos. Atualmente, o Clube conta com 22 horários para o esporte em sua grade. Além disso, o AP, atento à crescente demanda pelo esporte, já estuda a construção de mais quadras de areia.

Confira na próxima página as informações sobre as novas aulas de beach tennis do AP e a opinião de alguns sócios adeptos da modalidade.





FOTO: CLUBE AP

Gosto do beach tennis porque é um esporte muito democrático e fácil de aprender. Quem já praticou alguma modalidade com raquete ou esportes de areia tem mais facilidade, mas quem nunca jogou também pega super-rápido. Além disso, é um esporte legal para treinar de forma competitiva, mas que também dá para jogar com a família toda, inclusive com as crianças. Daniel Louro, 43

O que eu mais gosto no beach tennis é da integração de um esporte que pode ser facilmente praticado em família. É uma modalidade muito divertida e, ao jogar na areia, sentimos a descontração só de entrar na quadra. Super recomendo! Andrea Sucupira, 48

Sou muito competitiva, mas sempre priorizei me divertir durante os jogos. Acho que o beach tennis tem esse equilíbrio, onde as partidas são levadas a sério, mas ainda com muita diversão. É muito interessante também como é um esporte fácil de praticar. Todo mundo, com um pouquinho de força de vontade, consegue aprender e se divertir. Valentina Andrada, 17

BEACH TENNIS NO AP

Aulas: segunda a quarta-feira

Preço: R\$ 48 por mês (1 aula por semana)

Mais informações: Secretaria de Esportes

CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM MAIO

HORÁRIO: 10H

FUNCIONAL

8/5, SÁBADO

ESPECIAL DIA DAS MÃES:
MOTHER'S TRAINER

Instrutora: Beatriz

YOGA

15/5, SÁBADO

MANTRAS E MEDITAÇÃO

Instrutor: Diego

BIKE

22/5, SÁBADO

I LOVE MOUNTAIN

Instrutor: Jean

RITMOS

29/5, SÁBADO

DANCE MIX

Instrutora: Daniela

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





10 a 31/5,
na academia

DESAFIOS TAF E CORRIDA

A academia está de volta e a
equipe da Bodytech está pronta
para ajudar você a retomar a forma!

Categorias: masculina e feminina

Preparação para os desafios até 9/5

PRÊMIOS PARA OS TRÊS PRIMEIROS
COLOCADOS DE CADA CATEGORIA

Inscrições e mais informações: Academia

DICAS DE LEITURA

CONFIRA AS SUGESTÕES DA BIBLIOTECÁRIA DO AP, TELMA NAKAHARA, PARA O MÊS DE MAIO. TODAS AS OBRAS ESTÃO DISPONÍVEIS NA BIBLIOTECA.

FOTOS: INTERNET



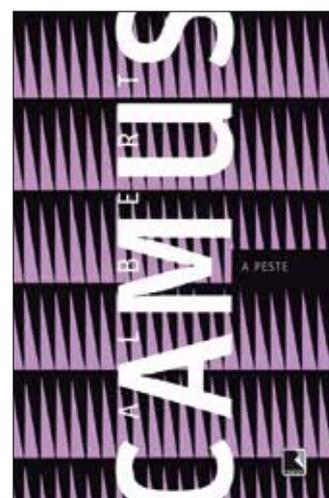
Amada, de Toni Morrison

Baseado em uma história real, *Amada* – vencedor do Pulitzer de 1988 e considerado a obra mais importante de ficção dos últimos 25 anos pelo *New York Times* em 2006 – é ambientado em 1873, época em que os Estados Unidos começavam a lidar com as feridas da escravidão recém-abolida. Sethe é uma ex-escrava que, após fugir da fazenda em que era mantida cativa com os filhos, foi refugiar-se na casa da sogra em Cincinatti. No caminho, ela dá à luz um bebê, a menina Denver, que vai acompanhá-la ao longo da história. A relação familiar, bem como os traumas do passado escravizado, transformarão a vida e o futuro de ambas de forma irreversível.



Arquivo das Crianças Perdidas, de Valeria Luiselli

Uma família viaja de carro de Nova York para o Arizona, durante as férias de verão, com o objetivo de chegar até a terra dos Apaches. No carro, eles passam o tempo como podem, com jogos e música, mas no rádio a notícia da “crise da imigração” não para de aparecer. Centenas de crianças cruzam a fronteira do México para os Estados Unidos só para ser presas do outro lado – ou pior, ficarem perdidas no deserto. Conforme a família passa pelos estados do Tennessee, Oklahoma e Texas, a crise que eles mesmos enfrentam se torna mais clara. Os pais se distanciam cada vez mais e as crianças – um menino e uma menina – são puxadas para o abismo que se abre.



A Peste, de Albert Camus

A Peste destaca a mudança na vida da cidade de Orã, na Argélia, depois que ela é atingida por uma terrível peste, transmitida por ratos, que dizima a população. Narrado do ponto de vista de um médico envolvido nos esforços para conter a doença, a obra ressalta a solidariedade, a solidão, a morte e outros temas fundamentais para a compreensão dos dilemas do homem moderno. //

CINECLUBE / AP

FILMES INFANTIS

QUE TAL UMA OPÇÃO PARA
DIVERTIR OS PEQUENOS?

SESSÕES DE TERÇA A SEXTA-FEIRA

LOCAL: TEATRO

HORÁRIO: 16H

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.*



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 maio, 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. O associado deve se identificar pelo nome e número do título.

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.

CAPISCE?

ALIMENTÍCIO/MASSAS ARTESANAIS • SÓCIO: ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO



Nas compras acima de R\$ 300, ganhe um antepasto. 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

Facebook: Ceo Corretora de Seguros

Instagram: @ceocorretoradeseguros

WhatsApp: (11) 99191-5210 (Luiz Nabor)

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

E-mail: luiznaborluna@gmail.com

Facebook: CuidareHigienopolis

Instagram: @CuidareHigienopolis

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.

DES-CALÇAR

DECORAÇÃO • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZI



10% de desconto nas peças.

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

Site: www.descalcar.com.br

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

Instagram: @des.calcar

WhatsApp: (11) 95584-1304

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

HELÔ DOCES

ALIMENTÍCIO/DOCES • SÓCIA: HELOÍSA MONTEIRO DA SILVA



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

Site: www.helodoces.com.br

Telefone: (11) 3814-4854

WhatsApp: (11) 98149-3255

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

IMUNOVITA

SAÚDE/BEM-ESTAR | SÓCIA: PRISCILA CATHERINO



Site: www.imunovita.com.br
Facebook: Imunovita Vacinas
Instagram: @imunovitavacinas
Telefone: (11) 3813-7070
WhatsApp: (11) 95665-9626

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.

Condições especiais para vacinação.

Para os associados, 7% de desconto na vacina da gripe. Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título.

LOUIS COMIDA SAUDÁVEL

ALIMENTÍCIO/SAUDÁVEL • SÓCIO: RICARDO FREITAS PANDOLFI



Delivery com frete grátis, sem pedido mínimo.

E-mail: contato@louiscomidasaudavel.com.br
Facebook: LouisComidaSaudável
WhatsApp: (11) 99963-2193

Louis Comida Saudável é uma empresa preocupada com a alimentação de seus clientes. Para tanto, fazemos pratos que utilizam ingredientes frescos, alguns de produção própria, sem uso de agrotóxico. As receitas são 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 micro-ondas ou convencional.

MANISH

ALIMENTÍCIO/CULINÁRIA ÁRABE • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZI



10% de desconto, utilizando o cupom AP10. Válido tanto no restaurante quanto no delivery.

Site: manishrestaurante.com.br
Endereço: Av. Horácio Lafer, 499 - Itaim Bibi
Instagram: @manishrestaurante
Telefone para delivery: (11) 3078-3612
WhatsApp: (11) 98859-4883

A culinária do Manish tem origem nas receitas tradicionais da família libanesa: imigrantes e descendentes das cidades de Zahle, no Líbano, e Homs, na Síria. Em nossas casas, você vai poder experimentar as mesmas sensações, como o sabor único do zaatar, o azedinho característico da coalhada, o aroma envolvente do tempero da carne, o cheiro acolhedor do pão folha sendo feito na hora.

MISS CROC

ALIMENTAÇÃO • SÓCIA: PAULA FRANCO



Site: www.misscroc.com.br **Instagram:** @misscroc_

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

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

OPENBOX2

MÓVEIS E PEÇAS DE DECORAÇÃO • SÓCIO: MARCELO LUIZ ALBINO



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

* 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

WhatsApp: (11) 97178-1362

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



INVESTIMENTOS

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.

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

SAJ

CULINÁRIA ÁRABE • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZI



10% de desconto, usando o cupom AP10. Válido apenas no restaurante da Vila Leopoldina ou nos deliveries SAJ Jardins e SAJ Leopoldina.

Site: www.sajrestaurante.com.br

Endereço da loja: Rua Carlos Weber 1.512 – Vila Leopoldina

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

TELEFONES DO DELIVERY

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

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

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

SORVETES ESKIMO HOUSE

ALIMENTÍCIO/SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA



E-mail: vendas@eskimohouse.com.br

Facebook: Sorvetes Eskimo House

Instagram: [@sorveteseskimohouse1](https://www.instagram.com/sorveteseskimohouse1)

WhatsApp: (11) 95344-7883

10% de desconto e taxa de entrega gratuita nas compras acima de R\$ 100, 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, logurte 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.

FORÇAS DA NATUREZA

AQUILO QUE NOS MANTÉM PRESOS À TERRA, o que segura a lista de compras na geladeira, a razão de o seu celular carregar, o que acontece quando você vai fazer um raio-x e como o átomo se mantém ali unido com prótons e nêutrons bem perto, tudo isso ocorre devido à presença das forças da natureza. Anteriormente, acreditava-se que eram apenas quatro forças, porém agora existem evidências da provável existência de uma nova, a quinta força. Quais são essas forças?

Lá pelo meio do século XVII, a Inglaterra sofria com a peste negra e a população, como forma de precaução, foi aconselhada a ir para o interior do país. Isaac Newton estava nessa debandada e, para sorte da ciência e nossa, produziu muito no isolamento. Um dia, sentado próximo a uma macieira, viu uma maçã cair de um galho e ao fundo estava a Lua. A maçã não caiu na cabeça dele e, sim, direto no chão. O que Newton pensou, e bolou até uma equação, foi que a mesma força que fez a maçã cair mantinha a Lua presa à Terra. Nascia ali a lei da gravitação universal. Um pouco mais de duzentos anos mais tarde, Albert Einstein avançou na ideia da gravidade e a modificou de maneira fantástica. Essa é a primeira força da natureza, a força da gravidade.

Um escocês baixinho (é isso que aparece na biografia de Maxwell, então só reproduzi aqui) que nasceu no século XIX e que teve seu nome alterado para adicionar Maxwell e assim ter parte da herança de um tio, estudava eletricidade e magnetismo. O que ele descobriu foi que as equações matemáticas, tanto de eletricidade quanto de magnetismo (as equações de Gauss, Ampère e Faraday), se relacionavam. Ele descobriu que as duas ciências, estudadas separadamente, eram na realidade uma só, o eletromagnetismo. Essa é a segunda força da natureza, a eletrodinâmica.

As duas próximas forças estão relacionadas aos átomos. A primeira controla o decaimento atômico. Essa propriedade é utilizada, por exemplo, em aparelhos de raio-x. As partículas saem de uma caixa, atravessam o objeto dentro da máquina e alcançam uma placa. O decaimento atômico é regido pela força atômica fraca.

O núcleo de um átomo é composto por prótons e nêutrons. Como os prótons são partículas positivas e estão todos próximos uns dos outros no núcleo, como eles se mantêm ali? Quem os mantém, apesar da força de repulsão em partículas de cargas de mesmo sinal (positivas), é a força atômica forte. A força atômica forte é a quarta e última (até hoje) força da natureza.

E quanto à nova e quinta força?

Um grupo de cientistas húngaros que estava estudando matéria escura encontrou uma partícula durante um experimento.

Os quarks são partículas que formam partículas mais pesadas, como o próton e o nêutron. Os quarks podem decair e formar partículas menores, chamadas léptons. Essas partículas decaem e formam os elétrons. O que esse grupo de cientistas descobriu foi o aparecimento de uma nova partícula (chamada Z prime), que tem a existência em uma fração de segundo. Essa partícula só pode existir, se existir, se não obedecer às quatro forças da natureza, criando assim a quinta e nova força. Novos experimentos estão sendo feitos, de maneira a reproduzir essas observações e confirmar, ou não, a quinta força. **///**

AP/ CRIANÇA

HORÁRIO: 9h às 19h

INFORMAÇÕES: Departamento Social

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



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

1º/5, SÁBADO

Pintura na Tela

2/5, DOMINGO

Marca-página

3 A 5/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Pintura na Tela

6 E 7/5, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Marca-página

8/5, SÁBADO

Peteca

9/5, DOMINGO

Oficina Especial de Dia das Mães:
Pote dos Sonhos e Cartão do Amor

10 A 12/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Peteca

13 E 14/5, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Cartão do Amor

15/5, SÁBADO

Aniversário do AP Criança:
Animais que Crescem na Água

16/5, DOMINGO

Luneta Mágica

17 A 19/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Pote das Galáxias

20 E 21/5, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Luneta Mágica

22/5, SÁBADO

Boneca no Rolinho de Papel

23/5, DOMINGO

Carimbos com Esponja

24 A 26/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Boneca no Rolinho de Papel

27 E 28, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Carimbos com Esponja

29/5, SÁBADO

Descabelados

30/5, DOMINGO

Quebra-cabeça de E.V.A.

31/5, SEGUNDA-FEIRA

Descabelados

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



LIBERDADE INTERROMPIDA

O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL TROUXE SEQUELAS PARA A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

O PERÍODO DE QUARENTENA E ISOLAMENTO SOCIAL trouxe dificuldades para a saúde mental mundial. Esse efeito negativo, porém, foi mais brusco em um grupo em particular: o de crianças e adolescentes. Uma pesquisa realizada na província chinesa de Hubei destacou o aumento de sintomas depressivos e de ansiedade em 2.330 estudantes, depois de apenas 34 dias de confinamento em razão da proliferação do novo coronavírus. Já um segundo estudo realizado com crianças e adolescentes italianos e espanhóis mostrou que nove em cada dez pais relataram mudanças no estado emocional e comportamental de seus filhos, em comparação com o período anterior à quarentena imposta pelo país. Além disso, o confinamento está agravando e fazendo aflorar transtornos mentais antes controlados ou desconhecidos, conta a psiquiatra Lee Fu I, coordenadora do Ambulatório de Transtornos do Humor na Infância e Adolescência do Hospital das Clínicas.

“Observamos crianças que não tinham nada e acabaram desenvolvendo problemas na pandemia. Outras possuíam questões escondidas, que estão saindo do armário. E há aquelas que já enfrentavam dificuldades e pioraram diante de tanta instabilidade”, revela a médica.

Para a psicanalista e sócia do AP Luciana Pires, a quarentena foi dura para todos, mas trouxe uma condição particularmente delicada para os jovens. “O sofrimento deles re-

flete o antagonismo do movimento exigido pelo isolamento que tranca em casa, ao lado dos pais, aqueles que vinham se preparando há anos para ir em direção ao mundo. Nesse sentido, os amigos, como sabemos, têm papel constitutivo fundamental na vida dos adolescentes, e estar separado deles implica um desmanche identitário", argumenta a profissional. Ou seja, para o adolescente, ser forçado a ficar trancado em casa com os pais exatamente na época que representa a libertação parental trouxe dificuldades para a saúde mental. "A própria noção de adolescência expressa em quase tudo o oposto da palavra confiar", avalia o pedopsiquiatra Pedro Strecht. "Ser adolescente é poder crescer, expandir, sair, ir mais longe das quatro paredes da casa paterna, viver amizades e inimizades, sentir paixões, gerir sentimentos."

Efetivamente, o isolamento forçado durante a juventude pode resultar em sentimentos como desânimo, tristeza, cansaço e saturação. Para Luciana, um dos motivos para isso é a dificuldade em enxergar novos horizontes. "A visão do futuro se alterou radicalmente, e com ela toda a sustentação do adolescente no campo da cultura." Mais uma vez, os números confirmam as informações descritas anteriormente. Uma pesquisa do instituto Datafolha mostrou que a falta de motivação entre os jovens pulou de 46% para 51%, em julho do ano passado – já 74% dos mais de mil entrevistados disseram se sentir tristes, ansiosos ou irritados. "No começo, achávamos que seriam dois ou três meses de isolamento, e a preocupação foi mobilizar os estados para criar sistemas de ensino a distância, o que foi bem-sucedido. Com o confinamento prolongado, a saúde mental passou a nos chamar a atenção. A fadiga chegou e está cobrando a

conta", relata Denis Mizne, diretor executivo da Fundação Lemann.

Luciana explica que, para contornar alguns desses sintomas e situações, é importante que os pais respeitem essa necessidade de emancipação dos jovens. "A quarentena fez cair por terra a falácia da autossuficiência da família nuclear, a falsa ideia de que basta uma família, pai e mãe, para criar uma criança", comenta a sócia, que também é doutora pelo Instituto de Psicologia da USP. "Criar alguém só faz sentido se for para o mundo, para habitar o mundo e lá deixar sua marca, e a pandemia nos traz o claustrofóbico sentimento de que não temos mais para onde seguir e nossa experiência de nós mesmos, vetor de desenvolvimento e sentimento de pertencimento, se abala radicalmente. Em virtude disso, é muito importante andar ao redor e lembrar do que nos sustenta para além do lar", ela alerta. É por isso, diz Pedro Strecht, que as redes sociais e os aparelhos celulares foram de extrema importância nesse período. "Por esses meios, foi possível manter vivas as amizades, a partilha de emoções e sentimentos, enfim, uma pequena noção de 'vida', entretanto suspensa durante demasiado tempo."

Para os pais e educadores, também é importante respeitar o luto dos jovens. Luciana dá o exemplo das famosas festas de formatura, tradicionalmente celebradas no fim do ano. Para a psicanalista, é preciso dar espaço para que os jovens lamentem a ausência desses projetos para, depois, também incentivar novas iniciativas. "Tenho visto que faz muita diferença aos adolescentes que se envolvam com alguma produção que os ligue ao universo além da família. Pode ser se envolvendo com os estudos, com uma banda de música, com um clube de leitura, com o grêmio da escola, com um projeto social, com um site de desenho, o que quer que faça sentido àquele adolescente e que relance seus investimentos num círculo mais amplo do que o familiar", finaliza a psicanalista. ✂

"Ser adolescente é poder crescer, expandir, sair, ir mais longe das quatro paredes da casa paterna, viver amizades e inimizades, sentir paixões, gerir sentimentos."



CHEIRINHO DE CAFÉ

IGUARIA FAZ PARTE DA HISTÓRIA E DO DIA A DIA DOS BRASILEIROS

COMO JÁ DIZIA FRANK SINATRA em sua canção *The Coffee Song*: "Entre os brasileiros, grãos de café são vendidos aos bilhões". A história do Brasil e até mesmo a sua identidade estão intimamente ligadas ao café, iguaria que disputa com a cerveja o posto de bebida mais querida do país. Para se ter uma ideia, os brasileiros consumiram 1,272 bilhão de quilos de café apenas em 2020, o equivalente a 6 kg por pessoa no ano, que é o bastante para fazer sessenta litros da bebida. Além disso, o Brasil é responsável por mais de 40% da produção mundial de café. "As condições climáticas do Brasil, atreladas à nossa capacidade de produção, levaram o país a ser esse monstro que é até hoje: o maior produtor e exportador de café do planeta", diz Rogério Tarantino, sócio do AP e especialista na bebida.

Rogério argumenta que o namoro brasileiro com o café é baseado em mais que simples interesses econômicos. "O Brasil tem uma relação cultural com o café que vem desde o império. Ele é motivo de orgulho nosso. E mais que uma bebida, o café é um assunto político, social e histórico do brasileiro", completa. O início do romance ocorreu quando as primeiras mudas da planta foram semeadas na província do Pará durante o século XVIII. Em 1837, o café já havia se tornado o principal produto de exportação do Brasil Imperial, o que trouxe uma vultosa fortuna aos grandes fazendeiros, os famosos "barões do café". Fortalecidas pelo trabalho escravo presente no Brasil na época, as rendas do café foram essenciais para a urbanização do Sudeste brasileiro, principalmente dos estados de São Paulo e Rio de Janeiro. O café foi simplesmente a principal mercadoria da economia brasileira até a primeira metade do século XX, quando a intensificação da industrialização trouxe novas oportunidades para comerciantes e empresários Brasil afora.

O solo brasileiro é famoso por cultivar um café de excelente qualidade, macio, com baixo teor de acidez e aroma de chocolate e agridoce. Além disso, comenta Rogério, o Brasil começou a apostar recentemente em cafés especiais, sobretudo nos estados de Minas Gerais, Espírito Santo e Bahia. "Estamos apostando e crescendo muito nessa área, que está produzindo cafés extre-

mamente complexos." A barista Isabela Raposeiras, campeã do I Campeonato Brasileiro de Baristas e provadora oficial da Specialty Coffee Association (SCA), concorda: "Os cafés especiais estão ganhando mais espaço. O seu consumo vem aumentando bastante, crescendo exponencialmente a cada ano. E isso está acontecendo no Brasil inteiro, com destaque para São Paulo e Curitiba."

Enquanto a maioria das pessoas pensa no café como aquela bebida para o início do dia ou para finalizar a refeição, Rogério defende a tese de que ele pode também ser combinado com diferentes pratos, assim como a cerveja ou o vinho. "Os cafés especiais têm, sim, características sutis de paladar e aroma que podem ser pareados com diferentes culinárias", afirma o especialista. Isabela acompanha Tarantino: "Há uma nova tendência no barismo brasileiro e mundial de aproximação com a gastronomia, entendendo a complexidade do café como um ingrediente extremamente versátil".

Assim como lidamos com vinhos e cervejas, o ideal é combinar os cafés com os alimentos que melhor harmonizam com eles. O espresso, por exemplo, é uma ótima companhia para o chocolate ao leite, enquanto o cappuccino vai bem com a cremosidade da trufa. Já chocolates amargos ou o brigadeiro conversam com cafés encorpados, de baixa acidez. Continuando no mundo das sobremesas, bolos em geral preferem cafés coados, e sobremesas mais doces, como o quindim, ficam melhores quando acompanhadas por um café de acidez mais acentuada. No geral, a regra é: quanto mais açúcar tiver a sobremesa, mais encorpado o café precisa ser.

Para quem prefere opções salgadas acompanhando o seu cafezinho, a recomendação é apostar em iguarias que levem queijos. Para os mais salgados e de sabor acentuado, como o parmesão, recomenda-se cafés mais encorpados. Já queijos suaves, como o coalho, podem ser saboreados ao lado de um café coado. 



No AP, os sócios podem saborear quatro opções da linha Nespresso de cafés. Confira a característica de cada uma a seguir.

Ristretto: encorpado e persistente (intensidade 9), produzido com um blend de Arábicas das Américas.

Origin Brazil: suave, equilibrado e de textura leve (intensidade 4), produzido a partir de um blend de grãos Arábica da região do Cerrado.

Decaffeinato: descafeinado e encorpado (intensidade 7), produzido com um blend de Arábicas com um toque de Robusta.

Vanilla: encorpado e aromatizado com baunilha (intensidade 7).



ANTONIA MARCHESIN
GONÇALVES

RECEITA DE FAMÍLIA

BACALÁ EM BIANCO BACALHAU BRANCO CREMOSO

LEMBRO COMO SE FOSSE HOJE. Minha mãe na cozinha, na Sexta-feira Santa, como todos os anos, com o bacalhau já cozido e retirado todos os espinhos e pele, ela o desfiava todo e colocava numa travessa funda. Pegava uma cabeça de alho, descascava os dentes e os amassava bem, depois misturava no bacalhau.

Aí iniciava-se outro ritual: convocava o meu pai para que a ajudasse no que seria a parte mais trabalhosa. Ele sentava na cadeira ao pé da mesa com a travessa no colo, um garfo e a lata de azeite do lado. Em manga de camisa, (não podia usar batedeira ou liquidificador) ele batia o bacalhau em sentido rotatório e ela ia alternando o fio de azeite. Ele batia, ela colocava o azeite. Durava mais de uma hora esse processo, até que se tornasse uma pasta cremosa. Cansado, ele reclamava e dizia, já com a maçã do rosto vermelha, que já estaria pronto. Mas ela, enquanto não achasse que era o ponto, não deixava que ele parasse. E finalizava com salsinha picada.

E assim crescemos aprendendo a degustar um manjar tradicional de Veneza, minha terra natal, acompanhado de polenta branca, frita em fatias retangulares. E até hoje filhos e irmãos me pedem para fazer *Bacalá em Bianco*, pois dizem que o meu é igual ao da minha mãe. É claro, para isso, tenho também a ajuda do meu marido, que aprendeu a fazer e apreciar com bom vinho, como manda a tradição.

E dessa maneira carrego comigo o amor que minha mãe sempre devotou aos pratos que nos oferecia com tanto orgulho. 

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

MAIO

1º/5, SÁBADO

9h às 18h - AP Criança: Pintura na Tela

2/5, DOMINGO

9h às 18h - AP Criança: Marca-página

3 A 5/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Pintura na Tela

6 E 7/5, QUINTA E SEXTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Marca-página

8/5, SÁBADO

9h às 18h - AP Criança: Peteca

10h - Aula Especial do Fitness:
Especial Dia das Mães - Mother's Trainer

9/5, DOMINGO

9h às 18h - AP Criança: Oficina Especial de Dia das Mães
- Pote dos Sonhos e Cartão do Amor

10 A 12/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Peteca

13 E 14/5, QUINTA E SEXTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Cartão do Amor

15/5, SÁBADO

9h às 18h - Aniversário do AP Criança:
Animais que Crescem na Água

10h - Aula Especial do Fitness: Mantras e Meditação

16/5, DOMINGO

9h às 18h - AP Criança: Luneta Mágica

17 A 19/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Pote das Galáxias

20 E 21/5, QUINTA E SEXTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Luneta Mágica

22/5, SÁBADO

9h às 18h - AP Criança: Boneca no Rolinho de Papel

10h - Aula Especial do Fitness: I Love Mountain

23/5, DOMINGO

9h às 18h - AP Criança: Carimbos com Esponja

24 A 26/5, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Boneca no Rolinho de Papel

27 E 28, QUINTA E SEXTA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Carimbos com Esponja

29/5, SÁBADO

9h às 18h - AP Criança: Descabelados

10h - Aula Especial do Fitness: Dance Mix

30/5, DOMINGO

9h às 18h - AP Criança: Quebra-cabeça de E.V.A.

31/5, SEGUNDA-FEIRA

9h às 18h - AP Criança: Descabelados

TERÇA A SEXTA

16h - 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.

TAKE-AWAY DO AP **ESTÁ DE VOLTA!**

Prático e seguro
para retirar e saborear
o cardápio especial
preparado para os
associados do AP.

Terça-feira a domingo, das 12h às 20h.