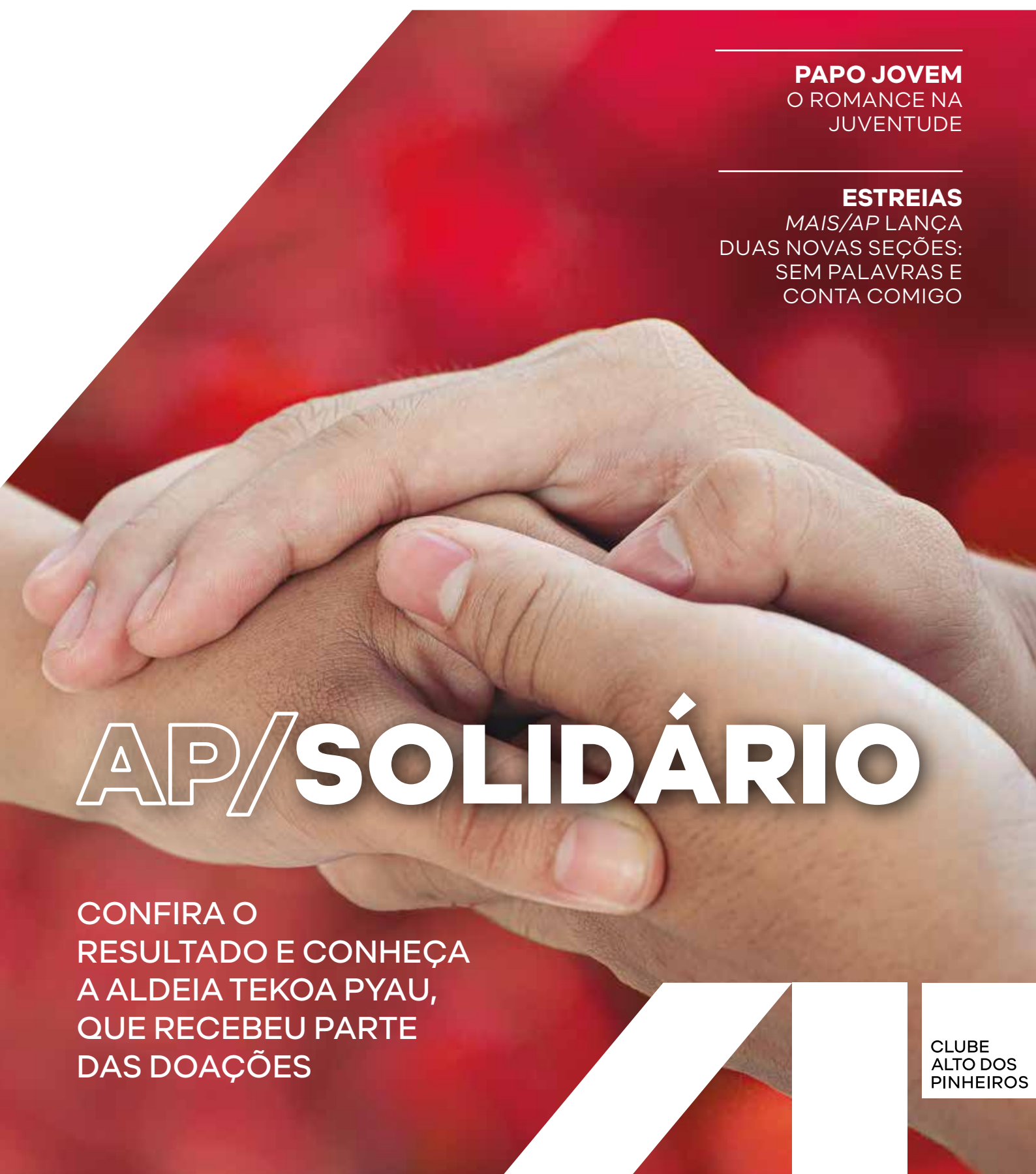

PAPO JOVEM

O ROMANCE NA
JUVENTUDE

ESTREIAS

MAIS/AP LANÇA
DUAS NOVAS SEÇÕES:
SEM PALAVRAS E
CONTA COMIGO



AP/SOLIDÁRIO

CONFIRA O
RESULTADO E CONHEÇA
A ALDEIA TEKOA PYAU,
QUE RECEBEU PARTE
DAS DOAÇÕES

JANTAR DE **DIA DOS NAMORADOS**

12/6, sábado, a partir das 19h

CELEBRE A DATA MAIS ROMÂNTICA
DO ANO COM UM JANTAR EXCLUSIVO
NO RESTAURANTE ALTÍSSIMO.

Reservas no Departamento Social a partir de 2/6, quarta-feira.

Mais informações: Departamento Social



PROTOCOLOS DE SEGURANÇA

- Uso obrigatório de máscara
- Disponibilização de totens de álcool em gel
- Mesas com distanciamento e número limitado de pessoas

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

REVISTA MAIS/AP

Ano 13 / Nº 145
Junho de 2021

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

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

Assistente de Comunicação
Lucas Parolin

Designer Gráfica
Shantala Ambrosi

Revisão
Sílvia Quirico

RAMAIS DO AP

Clube AP: 3093-8340

Telefonista: 212/224

AP Criança: 267

Barbearia: 254

Biblioteca/Cultural: 228/231

Cabeleireiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Esportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

DIRETORIA EXECUTIVA**Presidente**

Fábio Candalaft

1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria 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
- 8. Informativo AP
- 9. Artigo – Projeto de Arquitetura: Um Trabalho Coletivo
- 10. Capa: AP Solidário
- 14. Perfil
- 16. Conta Comigo
- 17. Sem Palavras
- 20. Prática de Exercícios Contra a Covid-19
- 22. Desafios do Treinamento Poliesportivo
- 24. Aulas Especiais do Fitness
- 25. MasterChef ACESC
- 26. Dicas da Biblioteca
- 27. CineClube AP
- 28. Almoço de Dia das Mães
- 30. Conexão AP
- 35. Curiosidades
- 36. Artigo: Gravidade
- 37. AP Criança
- 38. Papo Jovem
- 40. Paladar
- 42. Livre Expressão
- 43. Agenda



ANTÔNIO ÂNGELO GONÇALVES,
PROFESSOR DE VÔLEI

COLABORADOR/AP

VACINA, SIM!

ANTÔNIO ÂNGELO GONÇALVES, O POPULAR TONICO, 63, já realizou o grande sonho da maioria dos brasileiros para 2021. Ele foi um dos primeiros colaboradores do AP a tomar as duas doses da vacina contra a Covid-19. Tonico conta que a sensação de receber o imunizante foi de muita emoção. "Já me senti um pouco mais protegido", revela. "Ainda assim, continuo me precavendo com os protocolos", diz, seguindo as recomendações dos especialistas mundo afora. O professor conta que não teve reação alguma, apenas a de passar o dia com o braço dolorido após a primeira dose.

Tonico é o profissional mais longevo do AP. Ele trabalha no Clube há 38 anos, sempre focado no vôlei, desde a iniciação com os associados mais jovens até as aulas com a turma de vôlei máster. Sua relação com a modalidade é ainda mais antiga, pois praticou o esporte profissionalmente por quinze anos. Tonico iniciou sua carreira jogando pela equipe de Guarulhos, com passagens por Suzano, Palmeiras e Corinthians, até que uma cirurgia na coluna o obrigou a se aposentar. Em 1981, passou a exercer funções fora das quadras, trabalhando em todas as categorias ligadas à Federação Paulista de Voleibol (FPV) e à Confederação Brasileira de Voleibol (CBV). Inclusive, como técnico, venceu importantes campeonatos, como o Paulista Infante, pelo Corinthians; e os Jogos Regionais e Abertos do Interior, pelo São Caetano; além de conquistar um vice-campeonato da Superliga, pelo Palmeiras. O treinador também chegou a liderar grandes nomes do vôlei brasileiro, como os atletas Giovane, Marcelo Negrão e o líbero Serginho. Atualmente, ele treina a equipe máster do AP e também é coordenador técnico das equipes de competição do vôlei masculino de São Caetano do Sul. "Eu sempre gostei de esportes de uma forma geral e isso contribuiu para a minha escolha profissional. Quando você trabalha com amor e dedicação, toda profissão é prazerosa."

O professor tem uma relação muito próxima com as aulas do vôlei máster do AP, e conta que a troca entre ele e as associadas é muito positiva. "Eu aprendo muito com elas. Tenho algumas alunas acima dos setenta anos e a conversa com todas é sempre bacana. Sinto muito orgulho de dar treino para elas e também para as mais novas", ele completa, aos risos.

Quando não está se dedicando ao vôlei, Tonico aproveita o tempo para curtir a família. O professor do AP também gosta de se aventurar em outro esporte: o tênis, que pratica com o filho. Além disso, Tonico é fã de pedalar e aproveita para dar umas voltas em sua bicicleta sempre que possível. E agora, após tomar as duas doses da vacina contra a Covid-19, ele pode apreciar todos esses hobbies – e exercer a grande paixão de sua vida, o vôlei – com um pouco mais de segurança e tranquilidade. 

MEMÓRIA/AP

EM 2004, OS SÓCIOS DO AP SE REUNIRAM PARA
CELEBRAR O DIA DOS NAMORADOS COM UM JANTAR E
APROVEITARAM PARA DANÇAR JUNTINHOS A NOITE TODA!



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

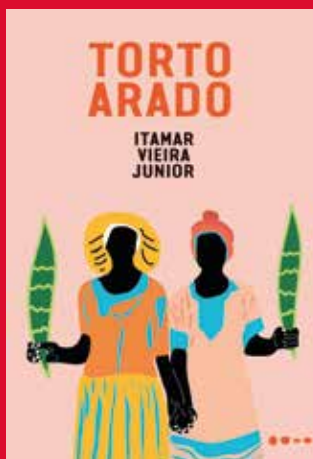
61 ANOS DO AP

Em junho, o AP comemora o seu aniversário de 61 anos. A ocasião, que normalmente conta com uma festa de arromba e grandes atrações musicais, terá que ser mais contida, em razão das medidas de higiene e segurança para a contenção do novo coronavírus. Isso não significa, porém, que o Clube deixará de festejar a data.

A partir do sábado 19, o AP oferecerá aos seus associados atividades sociais, culturais e esportivas para celebrar os seus 61 anos. Fique ligado em nossos canais digitais para mais informações sobre a comemoração.



BIBLIOTECA



AQUISIÇÕES

O Crepúsculo e a Aurora, de Ken Follett
Suíte Tóquio, de Giovana Madalosso
Torto Arado, de Itamar Vieira Junior
Uma Terra Prometida, de Barack Obama
A Rainha Vermelha, de Victoria Aveyard
As Sete Irmãs: A História de Maia, de Lucinda Riley

VENDA DE RIFAS DA COSTURA BENEFICENTE

A Costura Beneficente do AP é um dos grupos mais antigos do Clube, que vem atuando há 54 anos. Até a pouco tempo, as participantes se reuniam semanalmente. Porém, com o surgimento da Covid-19, as reuniões presenciais tiveram que ser interrompidas. Ainda assim, o grupo continua confeccionando 45 enxovais para recém-nascidos por mês, doados a famílias carentes.

As voluntárias da Costura estão sempre em busca de recursos para conseguir os fundos e materiais necessários para os enxovais. Os habituais Bazar do Dia das Mães e Almoço Beneficente, realizados sempre no primeiro semestre do ano, foram cancelados em 2020 e agora em 2021, em razão da pandemia.

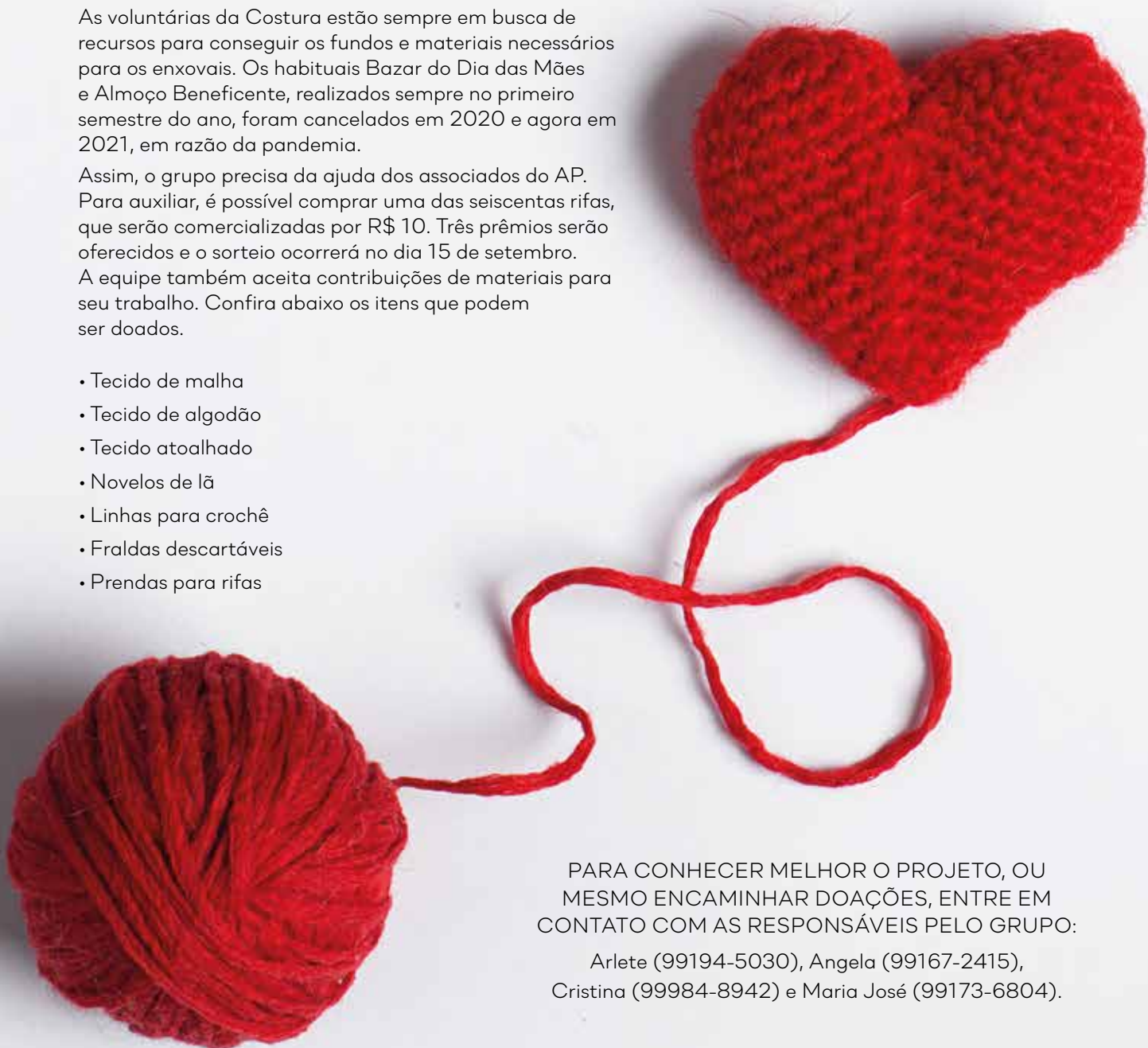
Assim, o grupo precisa da ajuda dos associados do AP. Para auxiliar, é possível comprar uma das seiscentas rifas, que serão comercializadas por R\$ 10. Três prêmios serão oferecidos e o sorteio ocorrerá no dia 15 de setembro.

A equipe também aceita contribuições de materiais para seu trabalho. Confira abaixo os itens que podem ser doados.

- Tecido de malha
- Tecido de algodão
- Tecido atoadhado
- Novelos de lã
- Linhas para crochê
- Fraldas descartáveis
- Prendas para rifas

PRÊMIOS:

- 1º** - Petisqueira de cristal
- 2º** - Conjunto de vasos para arranjo (3 peças)
- 3º** - Conjunto de vasos para arranjo (2 peças)



PARA CONHECER MELHOR O PROJETO, OU MESMO ENCAMINHAR DOAÇÕES, ENTRE EM CONTATO COM AS RESPONSÁVEIS PELO GRUPO:

Arlete (99194-5030), Angela (99167-2415), Cristina (99984-8942) e Maria José (99173-6804).

INFORMATIVO/AP

CANAL DIRETO PARA SÓCIOS NO WHATSAPP
ESTARÁ DISPONÍVEL EM JUNHO

A PARTIR DE 1º DE JUNHO, o AP passará a utilizar o seu novo canal direto para divulgação dos comunicados oficiais de caráter institucional: o Informativo/AP. Os avisos serão veiculados por uma lista de transmissão, um recurso do WhatsApp que permite o envio de mensagens para diversos contatos de uma só vez.

O número do Informativo/AP será o (11) 98918-8128. Para que o Clube possa encaminhar os comunicados, e em virtude de uma limitação do próprio WhatsApp, é imperativo que você salve esse número em sua lista de contatos e mantenha o seu telefone sempre atualizado na Secretaria Social.

Este canal será usado apenas para divulgação de comunicados. Para o esclarecimento de dúvidas, procure o departamento responsável.

Após salvar o Informativo/AP em seus contatos, envie o seu número de sócio, com seis dígitos, no WhatsApp, para entrar na lista de transmissão.

INFORMATIVO/AP:
(11) 98918-8128





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.

PROJETO DE ARQUITETURA: UM TRABALHO COLETIVO

TRABALHO EM EQUIPE É UM DOS ASPECTOS QUE CARACTERIZAM A PROFISSÃO DO ARQUITETO. A produção de um projeto arquitetônico não é resultado de inspirações particulares e autoritárias, percepção muitas vezes encontrada na sociedade. O processo de elaboração do projeto nasce de uma demanda, que pode ser privada ou pública, corporativa ou familiar. Em todos eles, há a presença e participação de vários profissionais.

O primeiro profissional a ser envolvido no processo é o arquiteto, que, junto com seu cliente, discute e compreende a demanda.

Assim, define a obra a ser realizada, momento no qual outros profissionais se agregam ao processo, constituindo uma equipe pluridisciplinar, especialista em outras áreas que envolvem a produção da obra, tais como engenheiros de estruturas, instalações elétricas e hidráulicas, ar-condicionado, luminotécnica, além de outros, conforme a complexidade do que será construído.

A produção de um projeto arquitetônico é a junção de diferentes saberes e atores. Os aspectos mais complexos, por serem subjetivos, são os anseios ou sonhos dos clientes.

Somente a conjunção de todas essas variáveis resultará numa obra de seu tempo, de acordo com as possibilidades geográficas e tecnológicas locais. Para um bom resultado, é necessária a interação harmônica e respeitosa entre todos os envolvidos.

Pela minha experiência profissional, considero que uma das variáveis mais importantes é a harmonia entre arquiteto e cliente, os responsáveis por dar início e continuidade ao processo. No meio profissional, existem diferentes posturas a respeito, alguns afirmam que o principal papel da arquitetura é materializar o sonho do cliente, o que reduz o papel da arquitetura e do profissional envolvido. Em contrapartida, Frank Gehry nos ajuda a entender essa situação quando afirma: "Não sei por que as pessoas contratam arquitetos e depois dizem a eles o que fazer".

Neste texto, vou discutir sonhos e anseios do cliente. Muitas vezes me deparei com esses aspectos, alguns consegui entender, outros, nem tanto.

Numa oportunidade, fui procurado para fazer a sede de uma fazenda. Tratava-se de um cliente que já conhecia meu trabalho, o que considerei existir um acordo inicial sobre os resultados a ser obtidos. Entretanto, depois dos acertos iniciais, me deparei com a seguinte frase da proprietária: "Eu quero uma casa colonial". O que fazer? Um projeto dito "colonial" estava completamente fora de minhas perspectivas. Em primeiro lugar, procurei entender o que minha cliente entendia por "colonial" e gastei horas explicando o que significava fazer uma casa estilo colonial na atualidade. Numa dessas apresentações, descobri que todo interesse pelo colonial vinha do fato de ela ter comprado uma porta antiga. Isto posto, daí em diante, tudo ficou mais claro, o projeto resultou num projeto atual, uma estrutura de concreto apoiada em quatro pilares. A porta passou a ser um objeto de arte numa casa moderna.

Num outro momento, em outro projeto, não consegui entender e atender o sonho de meu cliente. Depois de uma série de estudos preliminares, fui sentindo que não conseguiríamos estabelecer uma relação amistosa. Percebi que seria o caso de indicar outro colega, que poderia chegar aonde não cheguei. Dito e feito, o projeto dele foi aceito sem grandes discussões e a obra se realizou.

Resumindo, fazer arquitetura não é fácil. Nos próximos textos, pretendo discutir outros aspectos do trabalho coletivo, ou em equipe. 

AP *sempre* SOLIDÁRIO

ENTRE OS DIAS 14/4 E 7/5, O AP REALIZOU A CAMPANHA AP SOLIDÁRIO, com o intuito de arrecadar alimentos para doação. O resultado foi positivo: foi coletada cerca de uma tonelada de alimentos, além de itens de higiene pessoal e limpeza, garrafas de água potável, entre outros.

As instituições escolhidas foram a Reviver, o Serviço de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes (SAICA) e a comunidade indígena Tekoa Pyau, no Jaraguá (saiba mais nas próximas páginas). Agora, o AP se prepara para a segunda etapa de doações, que logo iremos anunciar. Confira a relação de todos os itens doados.

CAMPANHA DO AGASALHO

Em breve, o AP irá divulgar a sua campanha do agasalho. Fique ligado em nossos canais digitais para mais informações.

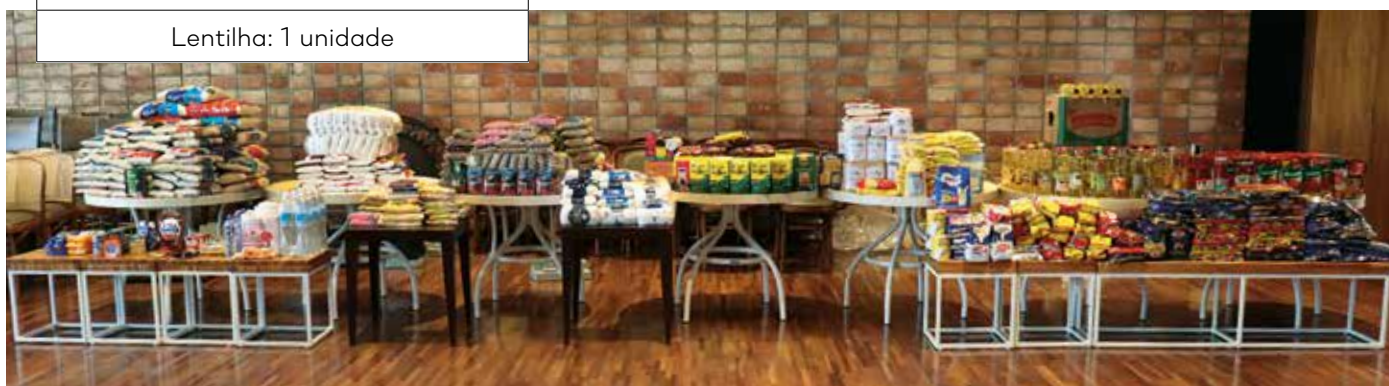


FOTOS: CLUBE AP



DIVERSOS
Água potável em garrafa de 1,5 litro: 6 garrafas
Pacote de papel higiênico: 12 unidades
Sabonete em barra: 5 unidades
Detergente líquido: 5 unidades
Água de coco: 2 unidades
Arroz italiano para risoto 500 g: 1 unidade
Leite 1 litro: 6 unidades
Mistura para bolo 450 g: 2 unidades
Cereal matinal 210 g: 1 unidade
Gelatina: 4 unidades
Sopa instantânea: 2 unidades
Pipoca para micro-ondas: 2 unidades
Pacote de queijo ralado 100 g: 1 unidade
Sardinha em lata: 6 unidades
Creme de leite: 1 unidade
Lata de grão de bico: 2 unidades
Lata de milho: 3 unidades
Lata de ervilha: 2 unidades
Pacote de biscoito (maizena e recheado): 11 unidades
Filtro de café: 1 unidade
Guardanapo de papel: 1 unidade
Tapioca 500 g: 1 unidade
Macarrão instantâneo: 11 unidades
Lentilha: 1 unidade

ITEM	QUANTIDADE	MEDIDA
Arroz	235	kg
Feijão	146	kg
Sal	62	kg
Macarrão	72	kg
Farinha de mandioca	26	kg
Farinha de trigo	53	kg
Fubá	43	kg
Café	69	kg
Açúcar	60	kg
Leite em pó	34,6	kg
Molho de tomate	105	Sachês de 340 g
Óleo	100	Unidades de 900 ml



FOTOS: CLUBE AP



TEKOA PYAU

O PICO DO JARAGUÁ ESCONDE ALDEIA INDÍGENA QUE MESCLA AS TRADIÇÕES ANTIGAS COM A MODERNIDADE

Uma pequena estrada de terra adjacente à Rodovia dos Bandeirantes esconde a Aldeia Tekoa Pyau, lar de algumas poucas dezenas de índios guaranis que sobrevivem em meio às suas casas simples, construídas de forma intuitiva e espalhadas aleatoriamente. Com uma placa logo na entrada, colocada pela Funai, que avisa que o território a seguir trata-se de uma terra indígena protegida por lei, crianças e adultos dividem o espaço com algumas galinhas, alguns cães e gatos e poucos pés de café, plantados há muitos anos na região.

Foi ali, no Pico do Jaraguá, perto do distrito de Pirituba, zona oeste de São Paulo, que colaboradores e sócios do AP entregaram parte das doações da campanha AP Solidário. No total, os moradores da aldeia receberam seiscentos quilos de alimentos. De acordo com Sérgio Fernandes, representante da comunidade, as doações são muito bem-vindas. "Costumamos receber pouco mais de noventa cestas básicas por mês."

Sérgio também relata que a aldeia é uma área abrigada por índios guarani mbyá e faz parte de um grupo que conta com outras seis aldeias – as chamadas Tekoas, denominação que vem da palavra Tekó, que significa "modo de vida guarani". A mais antiga delas é Ytu, a "aldeia da cachoeira". Em seguida, há a Pyau, a "aldeia nova", fundada depois de Tekoa Ytu; a Ita Wera, "pedra reluzente"; a Itakupe, "as costas", pois a aldeia está atrás da "pedra" (o Pico do Jaraguá); a Ita Edy, que, assim como Ita Wera, significa "pedra de luz"; e a Yvy Porã, pois fica bem na entrada da mata e recebe o mesmo nome que o povo guarani usa para se referir às regiões Sul e Sudeste do Brasil. Ao todo, cerca de setecentas pessoas moram no conjunto.

A vida dos índios que habitam a Tekoa Pyau se divide entre as antigas tradições do povo guarani mbyá e a modernidade. A língua nativa deles, por exemplo, é justamente o Guarani Mbyá, que é usada entre os membros

da aldeia. Os aposentos das casas, construídas com madeira e barro, também indicam essa justaposição: fogueiras no chão dividem o espaço com camas simples e televisões antigas que passam programas de auditório e filmes da *Sessão da Tarde*. Ao mesmo tempo, os residentes da aldeia vivem como podem, encontrando empregos na região e, para os mais novos, frequentando as aulas na escola construída pela prefeitura na Aldeia Tekoa Pyau: o Centro de Educação e Cultura Indígena (CECI). Criado pela Secretaria Municipal de Educação por meio de um decreto de 2004, o local oferece a crianças de até 6 anos diversas atividades da cultura guarani. "Antes de a criança entrar no fundamental I, ela só vai falar guarani e vai aprender só coisas da nossa cultura. Não vai pegar em lápis, não vai escrever, não vai fazer coisa do juruá", afirma David Karay Popygua, outro morador do local. Embora o currículo siga diretrizes da Secretaria Municipal de



Educação de São Paulo, a comunidade tem liberdade para pautar o ensino de acordo com valores que buscam sempre a preservação cultural. Entre as atividades, são oferecidas oficinas de artesanato, canto, dança, culinária e agricultura. Já o professor Anthony Karai Poty explica que o currículo da escola não é o mesmo que o de uma instituição convencional e que os alunos aprendem, além do português, a escrita da língua guarani e têm matérias como cultura étnica, em que aprendem sobre plantio, as fases da Lua, entre outras coisas que fazem parte da cultura indígena.

Para Sérgio, a conciliação das tradições do passado com as facilidades da modernidade é difícil. "Hoje em dia, a tecnologia chama mais atenção dos jovens", lamenta. "Preservar a cultura é algo que nos preocupa." Alguns costumes antigos, porém, foram mantidos. É o caso do petyngué, o cachimbo sagrado guarani, de argila, madeira ou nó de pinho. O aparato solta uma fumaça (chamada de tataxina) que é considerada sagrada. Com ela, os guarani mbyá conseguem se comunicar com Nhe'e, o espírito protetor das pessoas, e interpretar as mensagens dos deuses, espíritos, áureas e ancestrais.

Confira todas as fotos da Aldeia Tekoa Pyau em nosso site. 



ATRÁS DA NOTÍCIA



FOTO: ACERVO PESSOAL

COM MAIS DE 32 ANOS DE TELEJORNALISMO, o sócio Fernando Mattar, 53, tem muita história para contar. Da coordenação das eleições presidenciais ao acompanhamento do início da reconstrução de Angola, no pós-guerra, quando foi diretor de jornalismo de uma produtora em Luanda, Fernando teve o privilégio de participar de grandes projetos, entre eles o de retomada do jornalismo no SBT, com Ana Paula Padrão. Atuou também na TV Cultura, como correspondente em Paris, na TV Globo e na TV Gazeta, onde fez sua estreia em 1989. Hoje, soma 21 anos de experiência na Band. Apaixonado por documentários (inclusive já dirigiu alguns), atualmente é o diretor de núcleo e de séries especiais da emissora e o responsável pelo programa *Canal Livre*. Confira o bate-papo do jornalista com a *Mais/AP*.

Você já foi editor de grandes telejornais, como o SPTV2 e o *Jornal da Band*. Como é a responsabilidade de editar fontes de informações tão vastas, que atingem tantas pessoas?

Esse é, provavelmente, o maior desafio enfrentado diariamente por quem trabalha como editor. Feita a "lição de casa", que é ter o maior volume possível de informação diária logo no início da manhã, tudo passa a ser um trabalho de curadoria. No sentido de escolher, a partir de uma infinidade de critérios e de uma parceria constante com alguns colegas, o que vale ser destacado, o que deve e o que não deve ser exibido. Quais histórias merecem ser contadas em horário nobre para milhares de telespectadores e, num segundo momento, como elas devem ser contadas. Para chegar a essas decisões, nada é tão importante quanto a experiência diária e o aprendizado com os erros.

Você também já liderou projetos de cobertura de eleições, sobretudo na Band. Como esse trabalho difere da cobertura jornalística diária?

De maneira geral, a responsabilidade é a mesma. Mas existem alguns aspectos específicos da cobertura eleitoral, como, por exemplo, as restrições e obrigações impostas pela legislação, fiscalizadas pelo TSE. É preciso redobrar a atenção para evitar qualquer tipo de situação que possa ser interpretada como favorecimento a este ou àquele candidato. Os debates são um caso à parte. Como coordenador-geral dos debates da Band desde 2008, já comandi mais de vinte, mantendo uma tradição democrática de quarenta anos do Grupo Bandeirantes. Em 2020, tivemos que nos adaptar aos novos desa-

fios impostos pela pandemia, redimensionando o cenário, retirando o mediador do palco e discutindo detalhadamente todos os protocolos sanitários para realizar o programa com qualidade e segurança. Foi tenso, foi emocionante, mas mais uma vez deu tudo certo no final.

Como foi trabalhar em Angola, sobretudo num momento de reconstrução do país?

Foi uma experiência incrível, tanto do ponto de vista profissional quanto do pessoal. Pude conhecer a realidade da capital Luanda e um pouco do país que sempre me encantou, com uma história incrível e muitas semelhanças culturais com o Brasil. Quando cheguei lá, em 2004, encontrei um país arrasado por uma longa guerra civil, encerrada havia pouco mais de dois anos, com a morte de Jonas Savimbi. Foram 27 anos de confrontos, com poucos respiros de paz, tendo um lado apoiado pelos EUA e outro – que acabou vencedor – apoiado pela antiga União Soviética. Angola começava a se reerguer, usando vastos recursos das reservas de petróleo e diamante para contratar empreiteiras chinesas, russas e brasileiras e

tentar reconstruir uma infraestrutura esfacelada. Pontes, estradas, viadutos e ferrovias estavam destruídos e com muitos trechos minados. Viajar de carro era uma aventura de curto alcance, sempre com escolta fortemente armada, e inevitavelmente interrompida por algum obstáculo intransponível. Mas o mais grave era a ruptura do tecido social, com milhares e milhares de refugiados tentando sobreviver na caótica capital sem notícias de suas famílias divididas pela guerra. Nos "musseques" – imensas favelas sem luz nem saneamento básico, nas cercanias de Luanda –, que visitei algumas vezes, miséria, fome e malária dividiam os casebres de madeira com um calor insuportável. O governo era ocupado há 25 anos pelo "eterno" José Eduardo dos Santos, presidente não eleito, atolado em acusações de corrupção (geralmente vindas do exterior, principalmente de Portugal, já que liberdade de imprensa ou oposição atuante eram e continuam sendo termos pouco comuns na história angolana). Enfim, poderia ficar aqui falando por horas sobre essa experiência única e meu encantamento com as pessoas, as paisagens, a música ou a literatura angolana (José Eduardo Agualusa, que conheci nessa viagem, entrou para minha lista de escritores lusófonos contemporâneos – ao lado, entre outros, de Mia Couto, Valter Hugo Mãe e, claro, Saramago).

Atualmente, você é diretor de núcleo e de séries especiais na Band. Quais foram as séries que produziu que mais gostou de fazer?

São muitas. Sempre as últimas ficam mais frescas na memória. O desafio de encontrar histórias diferentes para contar no meio dessa pandemia acabou trazendo momentos gratificantes. Fizemos nos últimos meses séries sobre o futuro da educação, os riscos para a saúde mental, o drama dos motoboys de aplicativos, o aumento

da fome – todas elas marcantes, cada uma a seu modo. Acho que o que mais me agrada nessa função é buscar inovações no formato, pesquisar referências estéticas. E encaixar, no meio de um noticiário convencional, uma reportagem – geralmente dividida em episódios – que se aproxima mais de um curta-metragem documental. Sou apaixonado por documentários e já tive oportunidade de dirigir alguns, feitos para a TV.

O programa *Canal Livre* também é chefiado por você. Como é feita a escolha de entrevistados do programa?

É uma constante busca pela diversidade, relevância, pluralidade de ideias, sem esquecer dos assuntos mais discutidos do momento. Só neste ano, por exemplo, já trouxemos os presidentes do Senado e da Câmara, governadores, ministros do Supremo, e também historiadoras, sociólogas, infectologistas, economistas, cientistas. Claro que o enfrentamento da pandemia, e todos os infindáveis desafios e desdobramentos que têm nos trazido, acabou dominando a pauta do programa nos últimos meses. Nunca perdemos de vista os outros pilares da programação da emissora, como o esporte – fizemos ótimos programas sobre Fórmula 1, Olimpíadas, etc. – e a cultura – entrevistamos nos últimos anos inúmeros escritores, como o grande Milton Hatoum (também sócio do AP), compositores, como o pernambucano Lenine, artistas plásticos e músicos de todos os estilos, como o tropicalista Tom Zé e o maestro João Carlos Martins, para citar alguns.

O jornalismo passa por um momento delicado, com a ascensão das fake news e a credibilidade de grandes veículos em uma trajetória decrescente. Qual é a função do jornalismo em nossa sociedade atual?

Quando se fala em queda de credibilidade dos grandes veículos, a questão é saber o que provocou isso e se existe

algum substituto para esses veículos. É consenso que o chamado "ZapNews", aquelas pseudoinformações que circulam nos grupos de WhatsApp e nas redes sociais em geral, tem um papel preponderante nesse desvio. Mas o problema é bem mais profundo. É preciso perguntar em que momento pessoas supostamente instruídas e sensatas decidiram que preferem acreditar mais nesse tipo de informação – sem dono, sem origem, sem crédito, sem apuração, sem contraditório – do que nas notícias difundidas pela mídia tradicional. Apesar das derrapadas, das parcialidades, dos erros mais frequentes do que gostaríamos e dos interesses políticos e econômicos envolvidos, a imprensa continua sendo de longe a instituição mais confiável – e necessária – para investigar e apontar os desvios, desmandos, violências, incompetências e crimes cometidos por "autoridades" de todas as esferas públicas. É parte fundamental do papel dela incomodar os governantes. Talvez por isso, poucas vezes a imprensa esteve tão ameaçada no Brasil como agora. Numa situação de calamidade como a que estamos vivendo – em que negacionistas de plantão, com a caneta na mão, são responsáveis diretos por milhares e milhares de mortes –, o jornalismo ganha ainda mais importância e relevância. A revolução digital democratizou o acesso à informação, mas também a produção dela. Com isso, fica cada vez mais difícil separar o joio do trigo (e escolher o trigo, é bom ressaltar). A busca pela verdade factual é muito mais eficiente quando feita por profissionais sérios e experientes, sejam eles cientistas ou jornalistas. Só é possível ter acesso a informações que fogem das narrativas que agradam aos governantes com uma imprensa livre. Como comprovado pela realidade de censura em inúmeros regimes autocráticos no mundo, da esquerda à direita, não há democracia ou liberdade possível sem uma imprensa livre. 

PROJETO BRASA MAIS

ESTE MÊS, A MAIS/AP APRESENTA UMA NOVA SEÇÃO: Conta Comigo irá relatar histórias de associados que doam seu tempo para ajudar o próximo. A sócia Ana Célia Mustafá Campos criou o Projeto Brasa Mais. Conheça melhor a iniciativa.

O que é o Brasa Mais?

Um projeto social que atende crianças de 4 a 10 anos no contraturno escolar.

Como teve início?

Com o sonho de três pessoas que se uniram para abrir uma escola de muita qualidade para pessoas de baixa renda. Queríamos garantir que as futuras gerações transformem suas famílias e auxiliem na transformação da comunidade da Vila Brasilândia.

Como o projeto contornou as dificuldades da pandemia?

Criamos um aplicativo para nos comunicarmos com os pais e oferecer aulas às crianças remotamente. Para isso, foi feito todo um trabalho de formação com as famílias para que elas aprendessem a usar essa tecnologia.

Qual o objetivo do projeto?

Levar educação de alta qualidade e vivências em diversas áreas para que a criança tenha repertório de mundo adequado e acredite em seu potencial.

Quantas pessoas são beneficiadas pelo programa?

Hoje, são quarenta crianças. Queremos atender cem até 2024.

Como as pessoas podem colaborar?

Doações de livros, material escolar e de artes, além de voluntários de diferentes áreas, são sempre bem-vindos. Também acreditamos em parcerias. Se um sócio for nutricionista, pode dar formação para as cozinheiras. Se for psicólogo, pedagogo ou fonoaudiólogo, pode doar uma hora semanal para atender uma criança ou uma mãe. Se for dentista, pode ir lá uma vez por semestre ensinar as crianças a escovar os dentes. Se for médico, pode doar uma consulta para casos mais críticos. //



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O Projeto Brasa Mais é um conjunto de atividades gratuitas, envolvendo artes, esportes, música, linguagem, autoconhecimento e formação moral para crianças de 4 a 10 anos da Vila Brasilândia, no contraturno escolar. Para saber mais sobre o projeto, envie um e-mail para projetobrasamais@gmail.com.

SEM PALAVRAS

ESTE MÊS, A MAIS/AP INAUGURA OUTRA SEÇÃO: SEM PALAVRAS, um espaço reservado para os profissionais de fotografia do Clube se expressarem artisticamente. Todos os meses, dois sócios fotógrafos serão convidados para publicar uma foto autoral.

Em junho, o tema é romântico: Dia dos Namorados. Confira a seguir os fotógrafos e as obras escolhidas por eles para a data.



Rogério Miranda
rogeriomiranda.com
Instagram: @rogeriomiranda.br

Paulo Mancini
paulomancini.com
Instagram: @pgmancini



ESPORTE É SAÚDE!

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS TEM
RELAÇÃO DIRETA COM A IMUNIDADE

O ASSUNTO IMUNIDADE NUNCA ESTEVE TÃO EM ALTA.

Com a pandemia, aumentou a preocupação das pessoas em melhorar a performance do seu sistema imunológico. A boa notícia é que médicos e educadores físicos já sabem que a prática de exercícios físicos pode ajudar a aumentar a imunidade.

Enquanto a execução de atividades físicas não torna nenhum indivíduo imune ao novo coronavírus, ter um estilo de vida ativo pode ajudar o paciente a ter sintomas mais brandos e uma melhor recuperação. "Com o acometimento pulmonar global, a prática anterior de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, aumenta a nossa capacidade pulmonar total, dando maiores chances à fisioterapia respiratória em reverter esse acometimento pulmonar", explica o Dr. Maurício Miname, sócio do AP e médico anesthesiologista. Ele ainda argumenta que a frequente realização de exercícios físicos pode ajudar a desacelerar uma condição que está acometendo enfermos que passam longos períodos em leitos de UTI: a atrofia. "Alguns pacientes que evoluíram para a doença Covid-19 da forma gravíssima, ao

se recuperarem, apresentam graves sequelas motoras e comprometimento do arcabouço músculo esquelético. Se o indivíduo possuir pouca massa muscular, por baixa prática física, a atrofia será rápida e implacável."

Eduardo Netto, diretor técnico da Bodytech, lembra que já existe literatura científica provando os benefícios do exercício físico para a imunidade. "Em um recente artigo da *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, pesquisadores afirmaram que os estímulos aeróbicos contribuem para fortalecer a imunidade geral





do organismo e em particular o sistema respiratório, podendo minimizar a morbidade e a mortalidade decorrentes do vírus”, diz, adicionando que, para aumentar a primeira linha de defesa do sistema imunológico, a recomendação é de praticar no mínimo 150 minutos de exercícios com intensidade moderada por semana.

A procura por academias em países que já controlaram o coronavírus de maneira mais efetiva que o Brasil explodiu nos últimos meses. Na Austrália, por exemplo, ocorreu um aumento de 18% nos check-ins das academias, em comparação ao período pré-pandemia. Na China, 37% dos novos usuários de academias nos últimos meses nunca haviam se exercitado nesses espaços anteriormente. Por enquanto, esses números não se traduziram em solo nacional, mas Eduardo diz acreditar que a procura aumentará assim que grande parte da população começar a ser vacinada.

“Teremos que conviver ainda por um tempo com algumas restrições”, comenta Eduardo, lembrando que todos os usuários de academias devem usar máscaras, praticar o distanciamento social e se lembrar de limpar os equipamentos com álcool em gel antes e depois das atividades. Já o Dr. Miname é taxativo em dizer que, enquanto todos os indivíduos não obtiverem a imunização, tanto a prática de exercícios quanto a socialização, de maneira geral, devem ser realizadas com cuidados sanitários. “Aos que frequentam academias, o cuidado deve ser redobrado. É sempre importante ressaltar que, ao menor

sintoma de gripe, o usuário não deve utilizar a academia até que se prove a não contaminação pela Covid-19.”

A academia do AP está aberta de segunda a sexta-feira, das 6h às 21h, aos sábados, das 8h às 18h, e aos domingos e feriados, das 8h às 17h. O espaço segue rigorosos protocolos de higiene e segurança, como a limitação de pessoas e a demarcação de espaços para treino. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes ou o protocolo completo do Clube em nosso site. 

CIRCUITO AP

ALUNOS DO TREINAMENTO POLIESPORTIVO
ENCARARAM DESAFIOS NA ÚLTIMA SEMANA DE ABRIL



FOTOS: CLUBE AP

ENTRE OS DIAS 26 E 30 DE ABRIL, os alunos do Treinamento Poliesportivo do AP, programa direcionado aos jovens interessados em praticar esportes de maneira competitiva, participaram de desafios visando à retomada das atividades, em conjunto com os professores das modalidades.

As gincanas foram realizadas com o propósito de prestigiar os associados que retornaram às aulas presenciais e também de trazer práticas que desafiassem as suas habilidades técnicas e individuais.

Confira a seguir os vencedores de cada modalidade.



GINÁSTICA ARTÍSTICA

Professora: Renata Mendonça

Desafio: Parada de Cabeça
(o aluno deveria realizar a parada de cabeça pelo maior tempo possível)

Vencedora: Verônica Lombardi, 9

BASQUETE

Professores: Luiz Negretti e Pedro Luiz

Desafio: Drible
(o aluno deveria realizar o drible solicitado pelo professor no menor tempo possível)

Vencedor: Bruno Gouveia, 13

JUDÔ

Professor: Marciel Sousa

Desafio: Zenpo Kaiten Ukemi
(o aluno deveria realizar a técnica do judô em um circuito no menor tempo possível)

Vencedor: Joaquim Almeida, 10

HANDEBOL

Professor: Vinícius Marques

Desafio: Arremesso
(o aluno deveria realizar arremessos de locais variados no menor tempo possível, com o máximo de acertos)

Vencedor: Gustavo Camara, 17

VÔLEI

Professores: William Ferrari e Pedro Luiz

Desafio: Toque Cesta
(o aluno deveria realizar o máximo de cestas possíveis com o movimento do toque de voleibol em cinco tentativas)

Vencedora: Beatriz Aragão, 12



CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM JUNHO

HORÁRIO: 10H

LOCALIZADA

5/6, SÁBADO

LOCAL POWER

Instrutora: Arianne

DANÇA

12/6, SÁBADO

RITMO DE FÉRIAS

Instrutor: Maurício

BIKE

19/6, SÁBADO

MOUNTAIN DAY

Instrutor: Rafael

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



MÃO NA MASSA

SÓCIOS DO AP SÃO PREMIADOS EM CONCURSO DE CULINÁRIA DA ACESC

OS SÓCIOS DADO MACEDO E CINTHYA ARDANUY conquistaram a 3ª colocação no MasterChef ACESC Em Casa - Doce, concurso promovido pela Associação de Clubes Esportivos e Sócio-Culturais de São Paulo, no dia 16 de maio.

O casal chegou ao terceiro lugar – e recebeu faca de chef oferecida pela loja Durval, apoiadora da competição, e um bolo de uma das juradas, a chef pâtissier Daniella Jafet Ajaj Ribeiro, como prêmio – após apresentar uma sobremesa que eles batizaram de “Maria Bonita e Lampião”, uma releitura do tradicional Romeu e Julieta. “Para a competição, tínhamos como ingredientes obrigatórios a abóbora paulista, o requeijão do norte e a pimenta biquinho”, relatam. “Fizemos uma sobremesa em camadas. Como base, criamos um doce de abóbora aerado com claras em neve, por cima, colocamos um creme com textura de chantilly e um farelo de requeijão do norte incorporado a esse creme e, na cobertura, uma calda de pimenta biquinho.”

Cinthy e Dado já cozinham juntos há muito tempo. O casal, que já teve dois restaurantes, sendo um de cozinha mediterrânea e outro de culinária japonesa, promete uma terceira casa para 2022.

É a segunda vez que os dois participam de uma competição MasterChef ACESC, uma experiência que eles dizem ser muito agradável. “Para quem curte gastronomia, é diversão garantida.” Sair com o prêmio, então, foi melhor ainda. “Para nós, foi o reconhecimento de um trabalho muito prazeroso de realizar”, finalizam. //



FOTOS: ACERVO PESSOAL

DICAS DE LEITURA

EMBARQUE EM TRÊS DELICIOSAS AVENTURAS CHEIAS DE ROMANCE E SUSPENSE QUE PERCORREM TODO O MUNDO. CONFIRA A RESENHA DE CADA UMA DAS OBRAS E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



A Garota Italiana, de Lucinda Riley

Aos 11 anos, Rosanna Menici vê sua vida transformada para sempre quando conhece Roberto Rossini, um jovem cantor de ópera. Depois desse único encontro, ela se deixa guiar pelo próprio talento e embarca numa viagem que, ao longo dos anos, a leva de uma vida simples em Nápoles para os palcos das mais famosas óperas do mundo. É então que seu caminho cruza novamente com o de Roberto. Arrebatados pela paixão, eles passam a dividir os holofotes e a encantar as plateias onde quer que se apresentem. No entanto, segredos do passado ameaçam a felicidade do casal e seu relacionamento quase obsessivo começa a afetar a carreira de Rosanna e a vida de todos à sua volta.



Aconteceu em Veneza, de Molly Hopkins

Bem-vindo a Veneza, a cidade do amor. Ele traiu, mas foi uma única vez! Evie Dexter prometeu perdoar seu noivo, Rob, e todos os esforços para absolvê-lo de seus pecados estão valendo a pena: nos últimos dez dias, ela só o chamou de cafajeste onze vezes. Graças aos céus, sua carreira de guia de turismo está indo muito bem. Evie já conheceu a elegante Dublin, a estilosa Marrakesh e a descolada Amsterdã. Quando é convidada para visitar, com todo o luxo e glamour, a sensual cidade de Veneza, com seu vinho delicioso e os italianos impetuosos, ela agarra a oportunidade com unhas e dentes.



As Filhas Do Capitão, de María Dueñas

Nova York, 1936. A pequena taberna El Capitán é inaugurada na rua Catorze, um dos redutos da colônia espanhola que então reside na cidade. A morte acidental de seu proprietário, o inconsequente Emilio Arenas, força suas indomáveis filhas a tomar conta do negócio, enquanto nos tribunais é negociado o pagamento de uma promissora indenização. Abatidas e atormentadas pela necessidade urgente de sobrevivência, as temperamentais Victoria, Mona e Luz Arenas irão trilhar seus caminhos entre arranha-céus, compatriotas espanhóis, adversidades e amores, determinadas a transformar um sonho em realidade. //

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.*



LUZ,
CÂMERA,
AÇÃO!

DIA DAS MÃES NO AP

RESTAURANTE ALTÍSSIMO PREPAROU UM
CARDÁPIO ESPECIAL PARA AS MAMÃES DO AP

O DIA DAS MÃES É UMA DAS DATAS MAIS CELEBRADAS PELAS FAMÍLIAS NO BRASIL. Para comemorar, no segundo domingo de maio, o AP preparou o Almoço de Dia das Mães, com opções gastronômicas exclusivas, além do cardápio clássico do Restaurante Altíssimo.

A ocasião contou com rigorosos protocolos de higiene e segurança.

Quem compareceu pôde desfrutar de pratos especiais, como o arroz de pato, o filé de linguado à belle meunière, o bacalhau à Zé do Pipo, o medalhão de filé ao marsala e o pernil de cordeiro ao pesto de hortelã. Os presentes ainda curtiram a apresentação de um trio musical, com um repertório voltado para a bossa nova.



FOTOS: CLUBE AP





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 30 de junho, 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.

CAPISCÉ?

ALIMENTÍCIO/MASSAS ARTESANAIS • SÓCIO: ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO



Pedidos acima de R\$ 300 ganham 1 antepasto. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

Site: www.capisce.com.br

Instagram: @capisce_em_casa

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

WhatsApp: (11) 4801-6716

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.

CEO

CORRETORA DE SEGUROS • SÓCIO: LUIZ NABOR

**Site:** www.ceocorretora.com.br**E-mail:** luiznaborluna@gmail.com**Facebook:** Ceo Corretora de Seguros**Instagram:** @ceocorretoradeseguros**WhatsApp:** (11) 99191-5210 (Luiz Nabor)

Um brinde exclusivo da CEO Corretora.
Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título.

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. O sócio deve se identificar pelo nome e número do título. Promoção não cumulativa.

Site: www.ciaomao.com**E-mail:** pinheiros@ciaomao.com**Facebook:** 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



Site: www.descalcar.com.br

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

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

WhatsApp: (11) 95584-1304

10% de desconto nas peças.

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

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

ESKIMO HOUSE – SORVETES

ALIMENTÍCIO/SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA



E-mail: vendas@eskimohouse.com.br

Facebook: [Sorvetes Eskimo House](https://www.facebook.com/SorvetesEskimoHouse)

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 Granulê, 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.

GH BRINDES

BRINDES PERSONALIZADOS • SÓCIO: DANIEL HASCHELEVICI



Site: www.ghbrindes.com.br

E-mail: daniel@ghbrindes.com.br

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

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

HELÔ DOCES

ALIMENTÍCIO/DOCES • SÓCIA: HELOÍSA MONTEIRO DA SILVA



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

Site: www.helodoces.com.br

Telefone: (11) 3814-4854

WhatsApp: (11) 98149-3255

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

LOUIS COMIDA SAUDÁVEL

ALIMENTÍCIO/SAUDÁVEL • SÓCIO: RICARDO FREITAS PANDOLFI



Delivery com frete grátis, sem pedido mínimo.

E-mail: contato@louiscomidasaudavel.com.br

Facebook: www.facebook.com/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.

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 nos serviços de montagem e balanceamento de pneus. 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.

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 uso por CPF. Para o associado usar, precisa estar logado e se cadastrar no site. Válido para as 12 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.

SAJ

ALIMENTÍCIO/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

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 azevinho 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.

AP/CURIOSIDADES

A cozinha do AP conta com equipamentos para garantir a máxima qualidade em seus suprimentos. Conheça algumas curiosidades sobre esses aparelhos.

O bar do AP conta com **um juicer**, que tem capacidade de extrair o suco de **16 laranjas por minuto, ou 960 por hora**. Como cada copo da bebida leva de 5 a 6 unidades de laranja, o equipamento produz até **170 COPOS DE SUCO POR HORA**.

O FORNO A LENHA DA FORNERIA AP ALCANÇA ATÉ **400°C**

Tim-tim!

A ADEGA DE VINHOS DO AP FICA REGULADA PARA MANTER A TEMPERATURA EM 16°C, IDEAL PARA OS VINHOS TINTOS.

O CLUBE CONTA COM UMA CÂMARA DE CONGELADOS, QUE OPERA EM

-20°C

O BAR TAMBÉM POSSUI UMA **FRACIONADORA DE VINHOS WINEEMOTION**, QUE CONSEGUE REGULAR O CLIMA DE 4 VINHOS DISTINTOS POR VEZ.





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.

GRAVIDADE

CHAMADO PARA SE EXPLICAR PERANTE UM ITALIANO muito poderoso de nome Maffeo Barberini, conhecido como Papa Urbano VIII, Galileo Galilei fez o que precisava, negou tudo. O Santo Ofício não brincava em serviço, lá pelos idos de 1630, torturava, queimava e ainda tomava os bens dos hereges. Galileo havia escrito um livro sobre os astros do céu, as manchas solares, os movimentos dos planetas, das luas, mas principalmente colocando o Sol no centro do nosso sistema planetário e relegando a Terra a um deselegante terceiro lugar, depois de Mercúrio e Vênus. Um horror. O Sol era o centro e os planetas giravam ao seu redor, era Galileo tentando emplacar a teoria do heliocentrismo na lista dos mais vendidos com o livro *Sidereus Nuncius* (algo como Mensageiro Sideral, ou das Estrelas, ou ainda Mensagem das Estrelas). Num dos momentos mais vergonhosos da história, ao sair do julgamento onde havia afirmado que era a Terra que estava fixa e era o centro do nosso sistema solar, e não o Sol (o geocentrismo), o pisano murmurou um *Eppur si muove* (mas ela se move), referindo-se ao nosso belo planeta azul, querendo dizer que sob o garrote ele mentira, mas agora (quase) livre soltava a verdade.

Sir Isaac Newton, quando perguntado como tinha conseguido fazer tantos trabalhos científicos e tantas descobertas, não economizou nos elogios e na exaltação, disse que se ele enxergava longe era porque estava apoiado em ombros de gigantes, e Galileo era um deles.

Newton estava sentado vendo uma macieira (a famosa maçã de Newton – e também da Apple) e conseguia observar a Lua no céu. Uma maçã caiu do galho e ele inferiu que a mesma força que segurava a Lua próximo à Terra também era responsável por atrair a maçã ao chão.

Newton utilizou das informações de Galileo para criar a lei da gravitação universal. Nesta lei, a força gravitacional que une dois planetas (ou quaisquer outros dois corpos) é proporcional às massas desses corpos, quanto maior a massa de cada um, maior será a força de atração entre essas massas. Por outro lado, a intensidade da força gravitacional cai muito rapidamente quando a distância entre os corpos aumenta. A força é inversamente proporcional ao quadrado da distância. Para completar a equação, Newton propôs um coeficiente, bem pequeno, chamado de constante de gravitação universal.

Para se ter uma ideia de quão criativa é essa expressão, Coulomb bolou uma equação que indica a força entre duas cargas elétricas, a força eletrostática, que é basicamente a mesma fórmula.

O último avanço na teoria da gravidade veio de Einstein, na teoria da relatividade geral. A ideia de Einstein é que a massa deforma e distorce o espaço. Distorce tanto que atrapalha a passagem de luz vizinha a corpos celestes. Um exemplo: imagine uma cama dessas de casal bem grande, coloque de pé sobre o colchão da cama algumas crianças de tamanhos diferentes. Cada pé de cada criança deforma o colchão localmente, quanto maior a criança, maior será a deformação do colchão. Agora pegue uma bolinha de gude, se ainda existir uma, e jogue de maneira que ela vá rolando de uma extremidade do colchão até a outra. Cada pé de criança deforma o colchão e a bolinha se encurva, mas segue atravessando o colchão até o outro lado. O conceito de Einstein então é parecido: um feixe de luz que atravessa o espaço vai se encurvando devido à proximidade de cada corpo celeste, quanto maior o corpo, uma estrela por exemplo, maior a deformação no espaço e maior a curva que a luz faz.

Quando Albert Einstein propôs a Teoria da Relatividade Geral, não havia como testá-la em laboratório, então esperou-se um eclipse, cujo melhor ponto de observação foi no Ceará, em Sobral, para prová-la. 

AP/CRIANÇA

HORÁRIO: 9h às 19h

INFORMAÇÕES: Departamento Social

AS ATIVIDADES SEGUIRÃO TODOS OS
PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

5/6, SÁBADO

Espantalho

6/6, DOMINGO

Sapinho Musical

7 A 9/6, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Espantalho

10 E 11/6, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Sapinho Musical

12/6, SÁBADO

Mandala de Lã

13/6, DOMINGO

Tambor de Rotação

14 A 16/6, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Mandala de Lã

17 E 18/6, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Tambor de Rotação

19/6, SÁBADO

Oficina Especial Aniversário
do AP: Cake Pop

20/6, DOMINGO

Maçã do Amor

21 A 23/6, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Cake Pop

24 E 25/6, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Maçã do Amor

26/6, SÁBADO

Chapéu Caipira

27/6, DOMINGO

Animais de Pompom

28 A 30/6, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Chapéu Caipira

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

ROMANCE JOVEM

NA JUVENTUDE, AFLORAM PAIXÕES E OS ROMANCES SÃO VIVIDOS COM GRANDE INTENSIDADE

A JUVENTUDE É UMA ÉPOCA DE NOVAS DESCOBERTAS, em todos os sentidos. A principal delas talvez seja o aflorar dos desejos e sentimentos românticos. A puberdade gera processos bioquímicos que desequilibram rapidamente todo o corpo. O que ocorre fisiologicamente é que o cérebro derrama uma overdose de substâncias euforizantes no organismo, que nos deixam propensos a sentir atração pelo outro. Portanto, com o turbilhão de mudanças e hormônios acontecendo dentro do corpo adolescente, é natural que sentimentos românticos também comecem a desabrochar nesse período e sejam intensos.

A vontade de pular de cabeça em um relacionamento amoroso, porém, pode trazer alguns desconfortos. Se a vida a dois exige investimento em qualquer estágio da vida, o grau de dificuldade aumenta para os jovens, que estão com os hormônios à flor da pele e ainda estão vivenciando suas primeiras relações amorosas. Além disso, a intensidade das emoções durante a fase da adolescência pode trazer novos desafios, de acordo com o psicólogo Vinícius Carbone. "Isso faz com que todos os relacionamentos sejam afetados por essa forma intensa de existir."

A primeira lição que todo jovem deve aprender antes de entrar em um relacionamento é a de se lembrar que não há regra e nem manual para se envolver com a pessoa amada. Não existe, por exemplo, uma idade ideal para iniciar um namoro, diz Vinícius. "O importante é que o adolescente seja capaz de avaliar seu momento de vida e entender qual é o grau de disponibilidade afetiva que tem, além de buscar entender quais são os seus interesses em uma relação naquele momento de sua vida, seja essa relação mais efêmera ou mais perene", afirma o profissional. Já para a psicóloga Cybele Micaí, a idade ideal para o início de envolvimento afetivos não é representada por um número, e sim pela maturidade. "Hoje, as crianças evoluem muito rápido e a mesma faixa etária acaba tendo diversas fases de maturidade. Acredito que idade para o namoro é aquela em que o adolescente tem consciência dos seus atos, noção de responsabilidade e do que o namoro representa", explica a especialista.

Os relacionamentos amorosos muitas vezes dominam toda a vida dos adolescentes. Para Vinícius, que é filho da sócia do AP Adriana Carbone, os jovens devem ter cuidado para que esse não seja o caso. "Isso significa dizer que o investimento afetivo em diversas atividades além dos relacionamentos amorosos é uma ferramenta importante para se entender que um 'eu' não depende de um 'outro' específico para ser aceito, amado e feliz. Compreender isso é difícil para todos nós, e especialmente nessa fase da vida", esclarece o profissional. Ou seja, o adolescente deve se lembrar que a sua vida amorosa é apenas uma faceta de sua identidade, e não a sua totalidade.

Para os pais, a época em que os seus filhos começam a se relacionar afetivamente pode ser desafiadora. É comum que fiquem em dúvida do quanto eles devem interferir nos envolvimento amorosos de sua prole. Enquanto a linha é bastante tênue, os pais devem, sim, estar presentes nessa etapa da vida de seus filhos. De acordo com Cybele, esse tipo de conversa deve ocorrer antes mesmo do início de qualquer relacionamento. "É preciso separar bem, explicar que ficar não é namorar, e que fidelidade e comprometimento são os fatores que mantêm a união. Mesmo sendo piegas essa colocação, ela se fortifica no querer namorar ou simplesmente beijar na boca, é preciso diferenciar." Já Vinícius vai além, dizendo que os pais devem sempre participar dos relacionamentos dos filhos, não no sentido de fiscalizar, cercar ou julgar as relações, e mais como uma parceria. "É importantíssimo que o jovem possa enxergar no adulto um ponto de ancoragem, um lugar seguro. Isso requer uma participação contínua desse adulto na vida do jovem, oferecendo escuta, acolhimento e estabelecendo os limites necessários." A palavra "limite" é extremamente importante nessa troca, diz Cybele. "A liberação total dá a ideia de descontrole e ausência de limites." A regra de ouro, então, é uma só: é preciso, sim, acompanhar de perto a vida dos adolescentes, impondo limites e mantendo sempre um canal de comunicação aberto para que os jovens se sintam seguros para tomar as próprias decisões. 

DELÍCIAS DO APPLAY

AP OFERECEU RECEITAS ESPECIAIS PARA OS SÓCIOS PELO SEU CANAL NO YOUTUBE

DURANTE O PERÍODO DE FECHAMENTO DO CLUBE, entre os dias 6/3 e 23/4, os departamentos de Comunicação e de Alimentos & Bebidas se uniram para oferecer receitas exclusivas aos associados pelo APPlay, um serviço de vídeos para entreter e informar os sócios. Os conteúdos eram postados no canal do AP no YouTube. Confira a seguir as três receitas mais populares do serviço.

FOTOS: INTERNET



ROBALO COM AMÊNDOAS

ROBALO

INGREDIENTES

- 240 gramas de robalo
- ½ limão
- 1 colher de sopa de manteiga

PREPARO

Tempere o robalo com sal, limão, pimenta-do-reino e azeite. Grelhe o peixe em uma frigideira com um fio de azeite e manteiga. Leve ao forno a 220°C por 10 minutos. Reserve.

ASPARGOS

INGREDIENTE

- 200 gramas de aspargos frescos ou congelados

PREPARO

Salteie na mesma frigideira os aspargos já limpos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

ASSISTA AOS VÍDEOS
DE CADA UMA DESSAS
RECEITAS NO BLOG DO AP.

PURÊ DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

- 400 gramas de mandioquinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ cebola picada
- 100 ml de caldo de legumes

PREPARO

Coloque numa panela a manteiga e a cebola, acrescente as mandioquinhas já cortadas e sem casca e o caldo de legumes. Deixe cozinhar e amasse as mandioquinhas.

AMÊNDOAS

INGREDIENTES

- 100 gramas de amêndoas laminadas
- 1 colher de sopa de manteiga
- 5 folhas de sálvia

PREPARO

Coloque a manteiga em uma frigideira. Doure as amêndoas. Acrescente as folhas de sálvia. Reserve.

Monte o prato.

CROQUE MONSIEUR

MOLHO BECHAMEL

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 500 ml de leite integral
- 2 folhas de louro
- 3 grãos de pimenta-do-reino
- Sal e noz-moscada a gosto

PREPARO

Coloque a manteiga em uma panela média. Acrescente a farinha e mexa. Acrescente a noz-moscada ralada e mexa até dourar. Adicione o leite frio, aos poucos, sem parar de mexer. Coloque o louro e a pimenta-do-reino. Coloque o restante do leite, sempre mexendo. Sal a gosto. Passe o molho em uma peneira. Reserve.

MONTANDO O CROQUE MONSIEUR

INGREDIENTES

- 3 fatias de pão de forma
- 150 gramas de queijo gruyère
- 100 gramas de presunto Royale

PREPARO

Passe manteiga nos dois lados dos pães. Aqueça uma frigideira antiaderente. Coloque os pães para tostar. Passe uma camada generosa de molho bechamel. Coloque o presunto Royale, o queijo gruyère e mais uma fatia de pão. Repita o processo e capriche no molho. Leve ao forno a 240°C. Deixe por 10 minutos ou até gratinar. Se preferir, sirva com uma salada (alface americana, alface roxa, rúcula e tomate cereja).



FILÉ À OSWALDO ARANHA

FAROFA

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha beiju
- 50 gramas de bacon cortado em cubinhos
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de azeite
- 50 gramas de salsinha picada

PREPARO

Refogue o bacon no azeite. Coloque a cebola e deixe dourar. Acrescente a farinha beiju e a salsinha. Reserve.

CHIPS DE ALHO

INGREDIENTES

- 15 dentes de alho em lâminas
- 100 ml de óleo de soja

PREPARO

Aqueça o óleo em uma panela funda. Mergulhe o alho em lâminas no óleo não muito quente. Mexa sempre até dourar levemente. Escorra, coloque em um papel absorvente e reserve.

CHIPS DE BATATA

INGREDIENTE

- 1 batata asterix grande

PREPARO

Corte a batata em forma de chips. Frite por imersão em óleo bem quente até dourar. Reserve.

MEDALHÃO

INGREDIENTE

- 300 gramas de filé mignon

PREPARO

Tempere os filés com sal e pimenta preta. Grelhe até o ponto desejado. Monte o prato.



MARIA VERÔNICA
AZEVEDO

O MISTÉRIO DO LEQUE CHINÊS

DEPOIS DE DEZ ANOS OU MAIS, ela voltou a Passos, sua terra natal, acompanhando seu pai. Eles iam ver como estava a velha casa da família, agora vazia com a morte da avó quase centenária.

Entraram os dois na sala escura com cheiro forte indefinido, lembrava uma mistura de perfumes antigos. Logo abriram as grandes janelas que descortinavam a vista do vale. Dava para ver o quintal com as árvores frutíferas e a capelinha de Nossa Senhora sob o abacateiro.

Enquanto seu pai circulava pelos cômodos, ela saiu pela porta lateral, descendo até o quintal. Aproximou-se da capelinha tão antiga e bastante empoeirada. Pensou que poderia limpar a imagem de madeira da santa. Com essa intenção, retirou-a do pequeno altar. Queria levá-la para casa.

Ao levantar a imagem, percebeu que estava sobre uma delicada arca de madeira ornada com um detalhe entalhado, o que lhe chamou atenção.

Descansou a imagem na grama e pegou a caixinha. Com alguma dificuldade, conseguiu abri-la. Para sua surpresa, encontrou um pequeno leque que com certeza era chinês. As varetas de marfim eram trabalhadas com delicados recortes que se assemelhavam a rendas. Unindo-as, uma faixa de seda pintada em cores claras representava uma cena campestre.

Ela se perguntava por que tal objeto estaria aos pés da santa. Quem o havia colocado ali?

Entrou na casa e mostrou o leque para o pai.

– Eu nunca vi esse leque. Não me lembro de minha mãe com ele. Ela costumava ter um leque sempre à mão nos dias de muito calor, mas não esse leque tão delicado. Acredito que possa ter sido dela, mas não faço ideia por que estava guardado ali.

– Com certeza era um objeto com um significado especial, meu pai. Posso ficar com ele?

– É evidente que sim.

Ela levou o leque e guardou-o por muito tempo. Depois de vários anos, pensou que poderia transformá-lo em pequenas lembranças do mistério de sua avó para as bisnetas.

Com cuidado, destacou as varetas de marfim e mandou fazer pingentes com formato de medalhões retangulares com os quais foi presenteando suas filhas e noras. Eram joias bem bonitas e originais.

Mas nunca pôde explicar a verdadeira origem do leque chinês. Só resta a imaginação para lhe dar sentido. 

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

JUNHO

5/6, SÁBADO

9h às 19h – AP Criança: Espantalho

10h – Aula Especial do Fitness: Local Power

6/6, DOMINGO

9h às 19h – AP Criança: Sapinho Musical

7 A 9/6, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Espantalho

10 E 11/6, QUINTA E SEXTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Sapinho Musical

12/6, SÁBADO

9h às 19h – AP Criança: Mandala de Lã

10h – Aula Especial do Fitness: Ritmo de Férias

19h – Jantar de Dia dos Namorados

13/6, DOMINGO

9h às 19h – AP Criança: Tambor de Rotação

14 A 16/6, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Mandala de Lã

17 E 18/6, QUINTA E SEXTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Tambor de Rotação

19/6, SÁBADO

9h às 19h – AP Criança – Oficina Especial

Aniversário do AP: Cake Pop

10h – Aula Especial do Fitness: Mountain Day

20/6, DOMINGO

9h às 19h – AP Criança: Maçã do Amor

21 A 23/6, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Cake Pop

24/6, QUINTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Maçã do Amor

16h – Círculo de Leitura: *A Abadia de Northanger*, de Jane Austen

25/6, SEXTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Maçã do Amor

26/6, SÁBADO

9h às 19h – AP Criança: Chapéu Caipira

27/6, DOMINGO

9h às 19h – AP Criança: Animais de Pompom

28 A 30, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

9h às 19h – AP Criança: Chapéu Caipira

TERÇA A SEXTA

16h – CineClube AP

(confira a programação no site ou no Departamento Cultural)

19 A 26/6

61 anos do AP

(confira a programação em nossos canais digitais)

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



SuperFélias

INVERNO 2021

**ATIVIDADES
MANEIRAS PARA
A CRIANÇA
SE DIVERTIR!**

12 a 16/7 e 19 a 23/7

Mais informações em breve

Esta atividade está sujeita a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.