MAIS AP

nº 146

Ano 13
Julho 2021

DIA DOS NAMORADOS
CONFIRA OS CLIQUES DO JANTAR DO AP

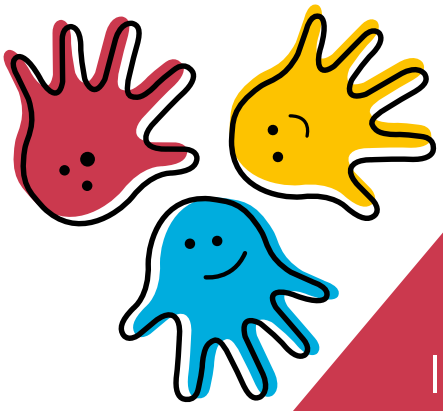
SUPERFÉRIAS DE INVERNO 2021
TUDO SOBRE AS SEMANAS DE DIVERSÃO PARA AS CRIANÇAS

JOGOS OLÍMPICOS

O MAIOR EVENTO ESPORTIVO DO MUNDO ESTÁ CHEGANDO

CLUBE
ALTO DOS
PINHEIROS

Super Férias



ATIVIDADES MANEIRAS PARA A CRIANÇADA SE DIVERTIR!

12 a 16/7 e 19 a 23/7

Inscrições: Secretaria de Esportes

Mais informações nas páginas 28 e 29.

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

FOTO DE 2019

REVISTA MAIS/AP
Ano 13 / Nº 146
Julho de 2021

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

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
Renato Silva Alvim

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

2ª Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira
Maria Cecilia de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência
Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário
Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro
Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo
Mario Unti Junior

Diretor de Marketing
Luciano Silva de Deos

Diretor Social
Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais
Leda Ribeiro Moreira

Diretor de 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

CLUBE ALTO DOS PINHEIROS

SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP News
7. Artigo: São Paulo e Alguns Problemas
8. Capa: Jogos Olímpicos de Tóquio 2021
14. Curiosidades
15. Conta Comigo
16. Perfil
18. Sem Palavras
20. Qualidade de Vida
24. Prevenção de Lesões Esportivas
28. Superférias de Inverno 2021
30. Desafios TAF e Corrida
32. Novas Aulas de Beach Tennis/ Matrículas da Natação
33. Aulas Especiais do Fitness
34. Dicas de Leitura
35. CineClube AP
36. Jantar do Dia dos Namorados
38. Conexão AP
44. Artigo: Água de Beber, Água de Benzer/Água de Banhar/Alcohol só Para Desinfetar (Jorge Benjor)
45. AP Criança
46. Papo Jovem
48. Paladar
50. Livre Expressão
51. Agenda

FOTO: CLUBE AP

DANIELLE TERTO,
MASSAGISTA

COLABORADOR/AP

MÃOS DE PRINCESA

DANIELLE TERTO, 32, sempre soube que trabalharia em alguma área voltada para a saúde. Em meados de 2007, a jovem ouviu na rádio a chamada para um curso de massagem no Senac e decidiu se arriscar. Desde então, sua vida nunca mais foi a mesma. "Eu não imaginei que a massagem, além de trazer relaxamento, teria poder de cura", revela a profissional. "Ela auxilia na prevenção e no tratamento de diversas situações, como estresse, melhora do quadro depressivo e de dores de diversos tipos, alívio dos distúrbios menstruais, edemas e constipações intestinais, entre outros inúmeros benefícios." Menos de dois anos depois, Danielle já estava formada em massoterapia e em 2010 iniciou a faculdade de Fisioterapia. Em seguida, cursou pós-graduação com especialização em Fisioterapia Ortopédica e Desportiva. Hoje, com aproximadamente doze anos de trabalho como massagista, Danielle diz que é apaixonada pela profissão.

Ela conta que os estudos adicionais a ajudam diariamente no Clube. "Eu aplico esses conhecimentos, por exemplo, usando alongamentos e mobilizações que não estão presentes na massagem para tentar aliviar dores dos sócios." Além disso, a fisioterapia a introduziu em uma área na qual ela tem muito interesse: o atendimento aos idosos. Danielle até pensa em, futuramente, focar mais na geriatria, montando grupos para o bem-estar da terceira idade ao unir seus conhecimentos de massoterapia e fisioterapia. Tudo isso sempre baseada em seu lema: "Sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia". "Essa frase serve como uma motivação diária para mim", afirma.

Além da função de massagista, Danielle acumula uma outra responsabilidade bem maior fora dos portões do Clube: a de mãe. Ela descreve a sua filha Emilly, de 7 anos, como um marco em sua vida. "Antes dela, não encarava a vida com tanta responsabilidade. Com o nascimento da Emilly, eu me vi obrigada a buscar algo melhor para mim e para ela e também a passar a dar bons exemplos", declara Danielle. Hoje, quase todos os momentos de folga da massoterapeuta são destinados à filha. "A gente gosta muito de ir ao parque, comer em restaurantes e ir ao cinema. Porém, com a pandemia, estamos ficando mais em casa."

Recentemente, Danielle adotou um novo hobby: o muay thai. A massoterapeuta nem imaginava que suas mãos terapêuticas, habituadas a aliviar as dores, iriam se adaptar tão facilmente aos golpes mais pesados da modalidade. "Treino três vezes por semana e estou amando. Ainda estou apenas começando, mas já me sinto mais leve e mais feliz com os treinos." Dá pra ver que Danielle esteve sempre destinada a trabalhar com suas mãos – as quais tratam os sócios do AP e também a sua pequena Emilly com todo o carinho do mundo.

MEMÓRIA/AP

O MUNDO ESTÁ SE PREPARANDO PARA A SUA MAIOR COMPETIÇÃO ESPORTIVA: OS JOGOS OLÍMPICOS, QUE SERÃO REALIZADOS EM TÓQUIO A PARTIR DE 23 DE JULHO. EM 1980, O AP REALIZAVA O CAMPEONATO CINZA E VERMELHO, UMA TRADIÇÃO QUE PERDURA ATÉ OS DIAS ATUAIS.

FOTOS: CLUBE AP

AP/NEWS

DESCANSO DO CULTURAL

As atividades do Departamento Cultural estarão em recesso entre os dias 2 e 18 de julho e serão retomadas no dia 19.

CÍRCULO DE LEITURA

Desde junho, o Círculo de Leitura retomou os encontros presenciais. Neste mês, ele ocorrerá no dia 29, às 17h, no salão de eventos. O livro abordado será *As Verdadeiras Riquezas*, de Kaouther Adimi. A ocasião está sujeita a cancelamento ou alterações, de acordo com o Plano São Paulo.

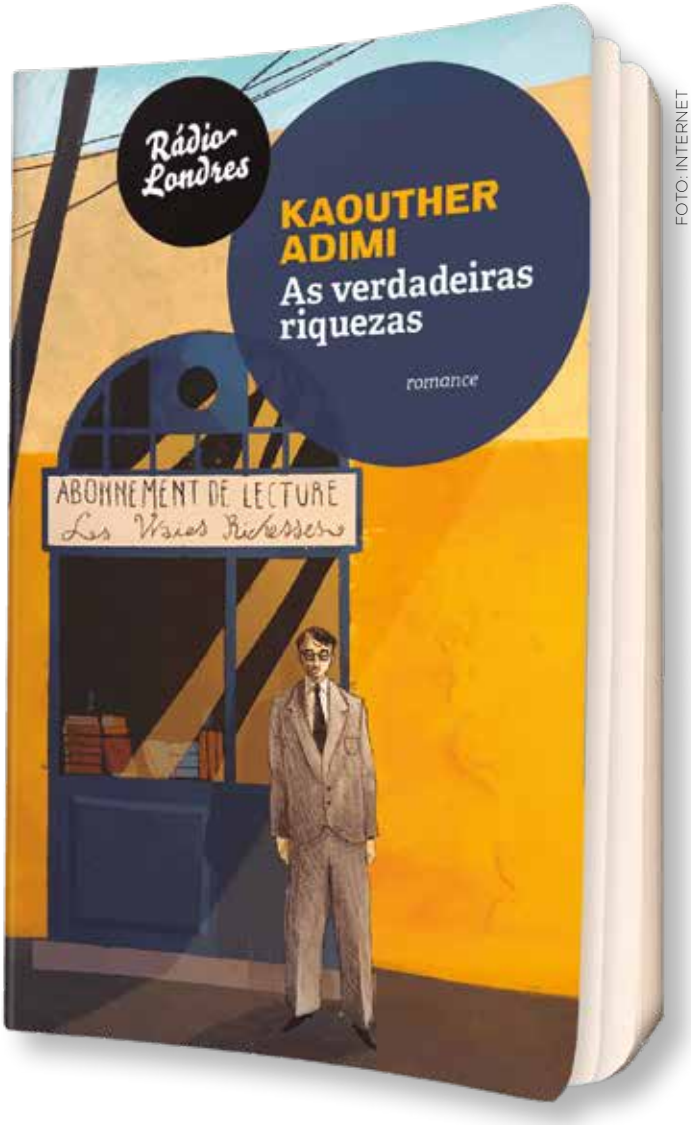


FOTO: INTERNET

FOTO: FREEPIK

CAMPANHA DO AGASALHO 2021

O AP iniciou no dia 21/6 a Campanha do Agasalho 2021, uma continuação do AP Solidário. Participe dessa iniciativa deixando sua doação na portaria social até 21/7. Para mais informações, consulte a Secretaria Social.

DATA DE VENCIMENTO MENSALIDADES DO AP

Para melhor atender os nossos associados, o AP alterou a data de vencimento das mensalidades.

A partir de julho de 2021, elas deverão ser pagas até todo dia 10. Para mais informações e esclarecimento de dúvidas, entre em contato com o Departamento Financeiro.

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.

SÃO PAULO E ALGUNS PROBLEMAS

TRAGO AQUI ALGUNS PROBLEMAS QUE CONSIDERO RELEVANTE DISCUTIR e a sua curiosidade. Sempre olhamos, mas nem sempre vemos. Explico abaixo.

Na década de 1990, estive em Buenos Aires e uma das coisas que me chamou atenção, negativamente, foi a quantidade de fios aparecendo nas ruas e calçadas. Na época, São Paulo ainda não estava sofrendo dessa enfermidade. Hoje, infelizmente, vivemos o mesmo problema. Na maior parte da cidade, as fiações elétrica, de internet e outras são aéreas. Assim, ficamos assustados com a quantidade de fios amontoados nos postes que os suportam. É muito comum encontrarmos fios pendurados e soltos nos espaços públicos.

Outro aspecto que chama atenção na cidade de São Paulo são as enchentes. Nossa região, Alto de Pinheiros, tem graves problemas com alagamento das marginais, das ruas, das garagens de casas e prédios, etc. O alagamento do Colégio Santa Cruz e região é um dos tristes exemplos. O Rio Pinheiros, antes da retificação, era cheio de meandros que ocupavam áreas hoje sujeitas a inundações. Parece que o rio procura se apropriar de um espaço que já foi dele. Algumas medidas têm sido tomadas pelo poder público, mas, mesmo assim, percebe-se grande resistência a riscos naturais. São Paulo revive as mesmas enchentes há 91 anos.

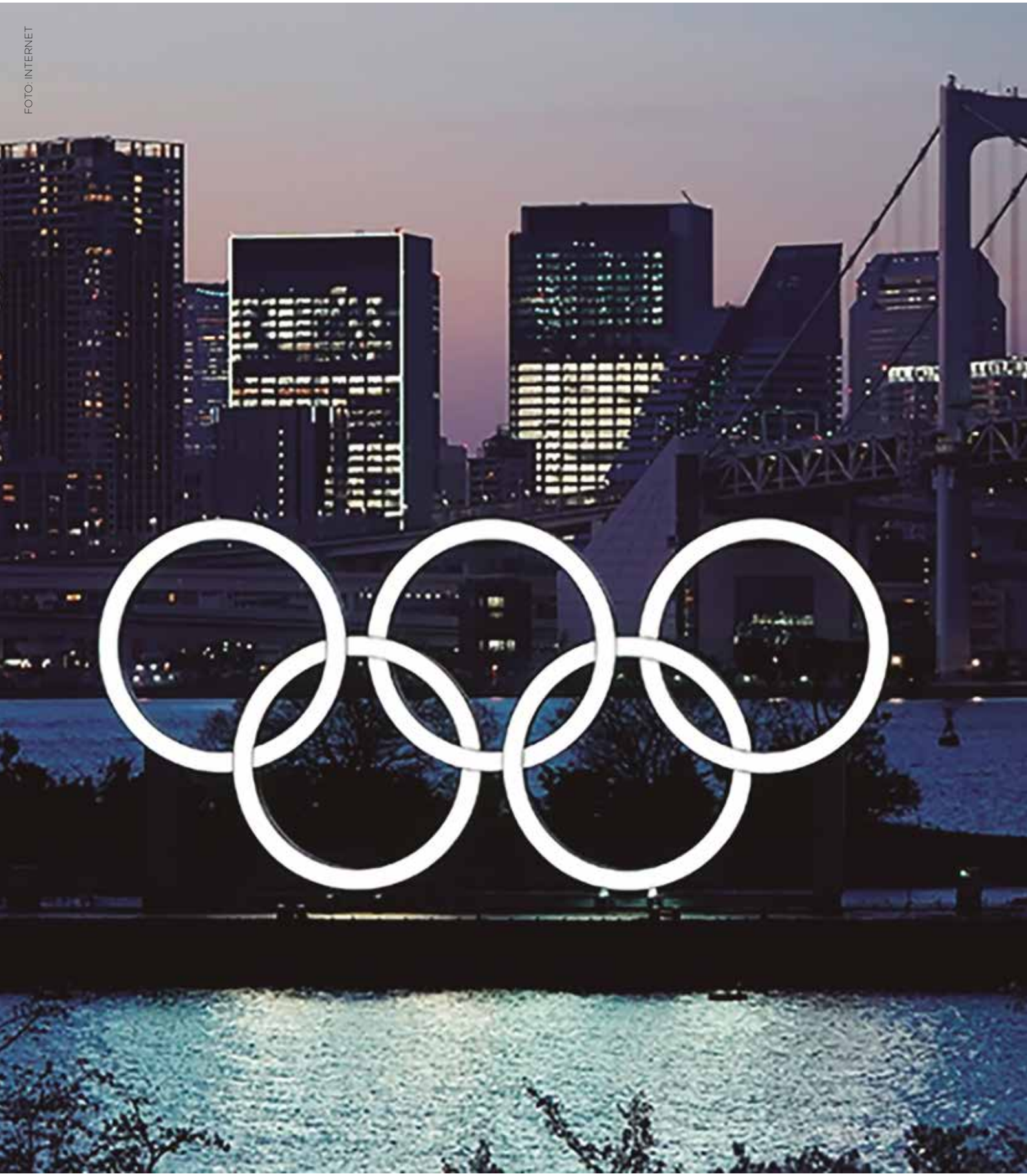
As calçadas informam outro aspecto que chama atenção. Calçadas esburacadas, desniveladas, com degraus e inclinações inadequadas são exemplos a ser discutidos. É um desrespeito ao pedestre e muitas vezes provocam acidentes desnecessários. Em São Paulo, os proprietários dos imóveis, edificados ou não, são responsáveis pela execução, manutenção e conservação das calçadas em toda a extensão correspondente à frente do terreno. A prefeitura tem normas para execução das calçadas e rebaixamento de guias disponíveis a qualquer interessado (Decreto nº 58.611, de 24 de janeiro de 2019). O rebaixamento de guias é um outro problema. Alguns proprietários transformam os recuos de suas edificações em verdadeiros estacionamentos, rebaixando as guias em toda extensão do terreno, o que é ilegal.

Também chama atenção as dificuldades que temos no que se refere à necessidade de deslocamento para cumprirmos nossas atividades diárias. As dificuldades de movimentação causam enormes transtornos à população, prejuízos econômicos e efeitos colaterais importantes sobre a saúde física e mental de todos. O intenso tráfego nas cidades também contribui fortemente para a poluição do ar que, além de graves consequências para a saúde, cria condições adversas para um meio ambiente sustentável.

As grandes cidades atualmente têm ainda muitos outros problemas, tais como abastecimento de água e esgoto, condições de moradia, construções ilegais, poluição, ausência de áreas de lazer de uso coletivo e outros. Pretendo aprofundar essas questões oportunamente e peço que vocês sugiram temas para discussão.

FOTO: ACERVO PESSOAL

FOTO: INTERNET



SONHO OLÍMPICO

OLIMPÍADA DE TÓQUIO TERÁ INÍCIO EM MEIO A TURBILHÃO GLOBAL

OS JOGOS OLÍMPICOS SÃO A MAIOR CELEBRAÇÃO ESPORTIVA DO PLANETA. Porém, o evento que seria realizado em 2020 no Japão teve que ser postergado, em razão da pandemia de Covid-19. Agora, finalmente chegou a hora de ver os maiores atletas do mundo disputarem o alto do pódio.

PERIGO DE CANCELAMENTO

Antes mesmo de o evento ter início, houve grande apreensão de um possível cancelamento dos Jogos. A notícia de que o governo japonês, preocupado com o novo coronavírus, pensava em desistir de sediar a maior competição multiesportiva do mundo ganhou fôlego no primeiro semestre do ano. Para o jornalista Guilherme Costa, dono do blog Termômetro Olímpico, nos canais digitais da Globo, a chance de cancelamento já é zero. "Se o Comitê Organizador, o Comitê Olímpico e o governo do Japão não achassem que fosse possível organizar a Olimpíada, já teriam cancelado no começo de 2021. É muito dinheiro envolvido", ele comenta. "O Japão já gastou 87 bilhões de reais com a organização e precisa ver o retorno disso em patrocínios e direitos de TV, já que, em turismo e mesmo em venda de ingressos, isso não será possível."

ARQUIBANCADAS VAZIAS

A fala de Guilherme levanta a próxima questão que trará estranhamento aos fãs das Olimpíadas: o vazio das arquibancadas. O governo japonês decidiu não permitir a entrada de torcedores do exterior, para conter o avanço da Covid-19 no país, e cada evento terá a capacidade máxima de dez mil torcedores. De qualquer maneira, o público restrito será uma das principais imagens desta edição dos Jogos Olímpicos. Para o campeão olímpico de vôlei de praia Emanuel Rego, isso não afetará o espetáculo. "O público que assiste aos Jogos Olímpicos in loco é sempre muito seleto. Geralmente, é composto pela população-sede, pela família dos participantes e por pessoas apaixonadas por esporte que viajam para ver grandes competições, mas o forte sempre foi a audiência das televisões. Dessa maneira, eu acredito que o espetáculo olímpico ainda continuará sendo um grande evento mundial, pois todos terão a oportunidade de receber em suas casas as imagens dos atletas representando seu país."

PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

Outra questão que ainda está no ar diz respeito aos protocolos de higiene e segurança para quem estiver em Tóquio. Para Guilherme, ainda restam muitas dúvidas sobre as regras que atletas, membros das comissões técnicas, jornalistas e fãs terão que cumprir para conter o avanço da pandemia. A vacinação desses grupos, por exemplo, foi recomendada, porém não é obrigatória. "O Comitê Olímpico ofereceu e induziu todos a tomar (a vacina), mas não vai cobrar um certificado na chegada a Tóquio", conta Guilherme. Existe também uma dúvida sobre como será a testagem durante os Jogos. "Os testes nos atletas podem até ser diários, mas o protocolo ainda não foi definido", informa o blogueiro. A imprensa sabe um pouco mais sobre como será a sua rotina por terras japonesas. "Nós, jornalistas, teremos quatro dias de quarentena no hotel assim que chegarmos e seremos rastreados por um aplicativo durante mais dez dias, só podendo estar presentes no hotel e nos locais de competição", relata Costa. "Não sabemos qual será a punição se formos a algum ponto turístico ou mesmo a um restaurante nesses catorze primeiros dias, mas provavelmente será a perda da credencial."

Já Emanuel prevê que o adiamento da competição e os protocolos terão um efeito direto na contagem de medalhas dos Jogos. "Os atletas se preparam e se classificam para a competição nos últimos dois anos, então eles vão evoluindo e ganhando a continuidade dos trabalhos físicos e das competições nesse tempo, crescendo sua confiança. Sem essa continuidade, acredito que haverá mais dúvidas físicas, psicológicas e até sanitárias, o que pode comprometer totalmente a sua performance. Então, essa Olimpíada será diferente para os atletas, na preparação psicológica e na forma de agir em um novo momento olímpico", completa o campeão de vôlei de praia.

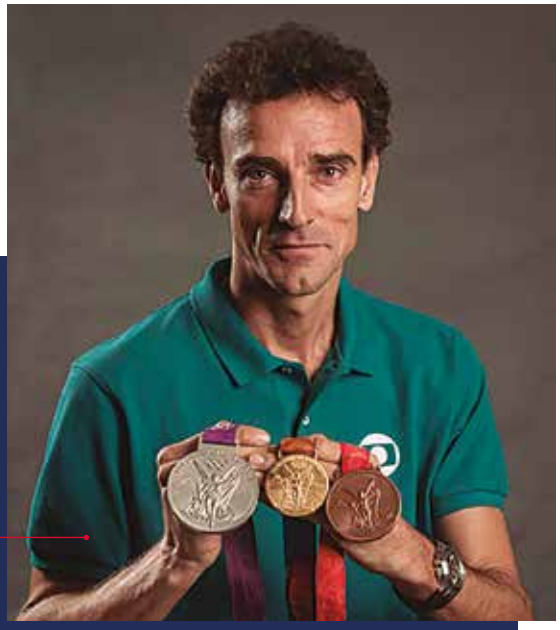


FOTO: DIVULGAÇÃO

A carreira de Emanuel fala por si só. O ex-jogador de vôlei de praia competiu em cinco Olimpíadas e conquistou três medalhas: bronze em Pequim 2008, prata em Londres 2012 e ouro em Atenas 2004. Além disso, é o jogador com mais títulos na história do vôlei de praia: 115 triunfos. Em 2016, foi introduzido no Hall da Fama do Voleibol por sua carreira lendária. Para a *Mais/AP*, Emanuel lembrou de seus tempos de atleta e comentou sobre como se preparava para a competição. "A preparação para os Jogos Olímpicos começa três anos antes, com o planejamento de equipe, treinamentos, competições importantes para a classificação no torneio, enfim, o crescimento da equipe em geral. Já o segundo momento é o ano em que chegam os Jogos. Aí, o foco é o ritmo das competições, plano de jogos contra adversários, etc. Tudo isso é muito importante para compor a equipe. A terceira fase é quando você está nos Jogos. Quando está na sede olímpica, você pensa mais em cada jogo – o que faz naquele jogo e esquece tudo o que aconteceu antes, pois você tem tudo bem estudado e já está preparado. Então, Olimpíada é cada jogo. E os Jogos Olímpicos são uma oportunidade única de quatro em quatro anos, então é preciso comprometimento total da equipe. Não tem como pensar diferente."

O ex-atleta foi um dos All-Stars do AP na recente comemoração do aniversário do Clube, que rolou na última semana de junho. Saiba mais sobre a ocasião na próxima edição da *Mais/AP*.

CHANCES DE OURO

Apesar das incertezas em relação à Covid-19, uma coisa é certa: a Olimpíada será realizada e a disputa por medalhas será intensa, como sempre. Em 2016, nos Jogos do Rio de Janeiro, a delegação brasileira alcançou uma marca histórica. Foram dezenove pódios verde e amarelo, um recorde para o país. Apesar de o Comitê Olímpico Brasileiro (COB) não falar oficialmente em uma meta de medalhas para os jogos deste ano, está claro que um novo recorde é um objetivo factível para o Brasil. A entrada de novas modalidades que contam com representantes brasileiros que estão sempre brigando por títulos e conquistas – skate e surfe, principalmente – é um dos trunfos na manga da delegação, que sonha em fazer história em terras japonesas. Além disso, diz Guilherme, o Brasil conta com resultados expressivos no vôlei de quadra e de praia. Confira as nossas maiores chances de medalha.

ATLETISMO: o barreirista Alison dos Santos vem surpreendendo e pode chegar ao topo nas provas de 400 m com barreiras, na qual é o recordista sul-americano.

BOXE: o Brasil conquistou sua primeira medalha de ouro no boxe em 2016, com Robson Conceição. Este ano, a esperança se chama Beatriz Ferreira, atual campeã mundial na categoria até 60 kg. No início deste ano, a baiana venceu dois torneios, derrotando em um deles a atual medalhista olímpica na decisão.

CANOAGEM: em 2016, Isaquias Queiroz virou um fenômeno da noite para o dia após se tornar o primeiro brasileiro a conquistar múltiplas medalhas em uma só Olimpíada. Ele e seu parceiro Erlon Souza são duas das principais esperanças de medalha para o Brasil.

ESGRIMA: outro esporte que não costuma ser o forte do Brasil, mas no qual temos uma representante de muita expressão, Nathalie Moellhausen. Nascida na Itália e filha de uma estilista ítalo-brasileira, a esgrimista é a atual campeã mundial da categoria espada.

FUTEBOL: não tem como se esquecer do esporte favorito entre os brasileiros. A equipe masculina é forte e vai em busca do bicampeonato. Já a feminina conta com a experiência de Marta e Formiga.

GINÁSTICA ARTÍSTICA: Arthur Nory e Arthur Zanetti não competiram oficialmente em 2021, mas o histórico vencedor da dupla agrada. A pequena Rebeca Andrade também pode surpreender, mas suas repetidas lesões preocupam.

JUDÔ: outro grande celeiro de medalhas para o Brasil, em que a esperança da vez é Mayra Aguiar, atual oitava colocada no ranking olímpico. Uma lesão séria no joelho, porém, pode atrapalhar os planos.

MARATONA AQUÁTICA: já em mar aberto, o Brasil conta com Ana Marcela Cunha, que tem chances de surpreender na prova dos 10 km em águas abertas.

NATAÇÃO: o nome das piscinas brasileiras é Bruno Fratus, vice-campeão mundial dos 50 m em 2017 e 2019. Em maio, ele marcou o tempo de 21s45 na prova, apenas 41 centésimos de segundo atrás de Caeleb Dressel, o campeão mundial da categoria. Olho nele!

SKATE: o Brasil será representado por Pâmela Rosa, a atual campeão mundial e líder do ranking da modalidade. Em maio, ela venceu o Dew Tour, torneio que reuniu os melhores skatistas do planeta. Como se não bastasse, o Brasil também conta com Rayssa Leal, a segunda colocada no ranking; Pedro Barros, campeão mundial em 2018 na categoria park; e a veterana Letícia Bufoni, detentora de medalhas e títulos importantes entre 2015 e 2018. Para Guilherme, é possível até sonhar com um pódio triplo no street feminino.

SURFE: esse talvez seja o esporte mais favorável para o Brasil em terras japonesas. O arsenal nacional para a modalidade é de impressionar: Gabriel Medina, Ítalo Ferreira e Tatiana Weston-Webb são apenas alguns dos que vão brigar pelo alto do pódio nas ondas nipônicas.

VELA: a tradição de Robert Scheidt continua. A dupla campeã em 2016, Martine Grael (filha do bicampeão olímpico Torben Grael) e Kahena Kunze, continua como uma das mais fortes do circuito mundial.

VÔLEI: é impossível negar o favoritismo brasileiro no vôlei. A seleção masculina é a atual campeã da Copa do Mundo e vice-campeã do Mundial, além de ser a atual campeã olímpica. Com um time que mescla a experiência com a juventude, a promessa é de fazer bonito no Japão. Já a equipe feminina é a vice-campeã da Liga das Nações, que não contará com Thaísa, a melhor jogadora da última Superliga, mas ainda briga firme pelo pódio.

VÔLEI DE PRAIA: com a palavra, Emanuel Rego: "O Brasil tem chances de medalhas no vôlei de praia em Tóquio. Acredito que a experiência dos atletas vai fazer a diferença. O Alison e o Bruno, que são os atuais campeões olímpicos, estão formando parcerias diferentes – o Alison com o Álvaro, e o Bruno com o Evandro –, mas eu acredito que eles possam fazer a diferença. E no feminino, nós temos o favoritismo da Duda e da Ágatha, uma dupla muito fortalecida pela excelente sequência de bons resultados no Circuito Mundial. Elas podem prevalecer. A outra dupla, formada pela Ana Patrícia e a Rebecca, pode ser uma surpresa. Elas têm um alto potencial para surpreender. A Ana Patrícia é uma jogadora alta e a Rebecca é uma jogadora muito forte de ataque e de contra-ataque. Acredito que essa será uma grande participação brasileira.

FOTO: INTERNET

CONFIRA ALGUMAS DATAS E OS HORÁRIOS PARA FICAR LIGADO NOS JOGOS OLÍMPICOS. PARA MAIS MODALIDADES, VISITE WWW.OLYMPICS.COM.

21/7, QUARTA-FEIRA
5h: Futebol Feminino – Brasil x China

22/7, QUINTA-FEIRA
5h30: Futebol Masculino – Brasil x Alemanha

23/7, SEXTA-FEIRA
8h às 11h: Cerimônia de Abertura

24/7, SÁBADO
5h: Futebol Feminino – Brasil x Holanda
21h: Skate Masculino – Categoria Street
21h: Vôlei Masculino – Brasil x Tunísia

25/7, DOMINGO
5h30: Futebol Masculino – Brasil x Costa do Marfim
7h40: Vôlei Feminino – Brasil x Coreia do Sul
21h: Skate Feminino – Categoria Street

26/7, SEGUNDA-FEIRA
7h40: Vôlei Masculino – Brasil x Argentina

27/7, TERÇA-FEIRA
7h40: Vôlei Feminino – Brasil x República Dominicana
8h30: Futebol Feminino – Brasil x Zâmbia

28/7, QUARTA-FEIRA
5h: Futebol Masculino – Brasil x Arábia Saudita
7h40: Vôlei Masculino – Brasil x Comitê Olímpico Russo
20h: Finais do Surfe (sujeito a alterações de acordo com as condições das ondas)

29/7, QUINTA-FEIRA
7h40: Vôlei Feminino – Brasil x Japão

30/7, SEXTA-FEIRA
A partir da 0h: Disputas por Medalhas – Tênis
21h: Vôlei Masculino – Brasil x EUA

31/7, SÁBADO
A partir da 0h: Disputas por Medalhas – Tênis
2h20: Vôlei Feminino – Brasil x Sérvia

1º/8, DOMINGO
A partir da 0h: Disputas por Medalhas –Tênis
21h: Vôlei masculino – Brasil x França

2/8, SEGUNDA-FEIRA
7h40: Vôlei Feminino – Brasil x Quênia

5/8, QUINTA-FEIRA
5h: Disputa pela Medalha de Bronze – Futebol Feminino
21h: Skate Masculino – Categoria Park
22h: Disputa pela Medalha de Bronze – Vôlei de Praia Feminino
22h: Disputa pela Medalha de Ouro – Vôlei de Praia Feminino

6/8, SEXTA-FEIRA
21h: Skate Feminino – Categoria Park
20h: Disputa pela Medalha de Bronze – Futebol Masculino
22h: Disputa pela Medalha de Bronze – Vôlei de Praia Masculino
22h: Disputa pela Medalha de Ouro – Vôlei de Praia Masculino
23h: Disputa pela Medalha de Ouro – Futebol Feminino

7/8, SÁBADO
1h30: Disputa pela Medalha de Bronze – Vôlei Masculino
8h30: Disputa pela Medalha de Ouro – Futebol Masculino
9h15: Disputa pela Medalha de Ouro – Vôlei Masculino
21h: Disputa pela Medalha de Bronze – Vôlei Feminino

8/8, DOMINGO
1h30: Disputa pela Medalha de Ouro – Vôlei Feminino
8h às 11h: Cerimônia de Encerramento

OLIMPÍADA NO AP

O AP irá disponibilizar televisores para os associados assistirem aos Jogos Olímpicos no salão social. Já o Departamento de Esportes irá propor uma série de desafios relacionados aos Jogos Olímpicos em suas aulas, começando em agosto. Saiba mais na próxima edição da *Mais/AP*.

AP/CURIOSIDADES

No mês que marca o início dos Jogos Olímpicos de Tóquio, destacamos alguns números do Departamento de Esportes do AP.

O AP oferece

15 PROGRAMAS ESPORTIVOS,

que contam com 14 modalidades, **ALÉM DE VÁRIAS AULAS ESPECIAIS.**

Dessas atividades, **12** são olímpicas:

MARATONA (pedestrianismo), JUDÔ, SKATE, ATLETISMO, GINÁSTICA, FUTEBOL MASCULINO, FUTEBOL FEMININO, NATAÇÃO, VÔLEI, BASQUETE, HANDEBOL E TÊNIS.

Você sabia?

A Olimpíada de Tóquio vai contar com cinco novos esportes: skate, beisebol/softbol, caratê, surfe e escalada.

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES POSSUI UMA EQUIPE DE **55** PROFESSORES.

A piscina do Clube tem 24,60 m de extensão. Para ser considerada uma piscina semiolímpica, ela teria que ter exatos 25 m.

Obs.: todas as informações foram obtidas com o Departamento de Esportes.

FAZER O BEM SEM OLHAR A QUEM

A *MAIS/AP* CONVERSOU COM ÂNGELA BARROS, uma verdadeira veterana na arte de ajudar o próximo. Confira a entrevista com a sócia do AP.

Na sua percepção, qual o sentido de ajudar as pessoas?
Ajudar o outro que necessita mais do que nós é uma obrigação. Realizei e continuo realizando alguns trabalhos, e posso afirmar que quem é ajudada sou eu. Estudos científicos mostram que ajudar os outros impulsiona a felicidade.

Em quais ações você se envolve?
Atualmente, participo da Costura do Clube e, apesar de não nos encontrarmos em eventos físicos como era de costume semanalmente, continuamos firmes com o nosso trabalho e propósito. Já fui voluntária na brinquedoteca do GRAACC, onde recebi um carinho enorme das crianças. Realizei também um trabalho de capacitação com as mães com filhos na academia de tênis para crianças e jovens fundada pela Bovespa, em Paraisópolis. O voluntariado ensinou as mães a bordarem ponto cruz em panos de prato. Um dia, uma mãe chegou toda tímida e confidenciou que, quando o marido chegava em casa com umas "pingas na cabeça", ela ia para um cantinho bordar. Depois de um tempo, estava vendendo seus panos bordados para as vizinhas, gerando renda para a família. Isso dá uma alegria imensa na gente! Junto com uma vizinha do meu condomínio fizemos sopão e arroz com legumes para os moradores de rua da região do Ceasa. Junto com meu falecido marido, Raymundo Magliano, doamos cestas básicas para os funcionários do Clube, funcionários do nosso condomínio, motoristas de táxi e comunidade. Toda ajuda é necessária, por mais simples que ela seja.

Quando percebe que pode ajudar as pessoas?
No país em que vivemos, as desigualdades estão escancaradas, seja num semáforo, nas grandes avenidas e agora com a pandemia mais ainda. Por que não ajudar?

O que sente quando ajuda alguém?
Ajudar o outro é ajudar a nós mesmos. Diz o ditado: "É dando que se recebe!" Apesar de nunca esperar nada em troca. Ajudo quando percebo algo que bate no meu coração, não tem explicação.

O que sugere para as pessoas que querem ajudar, mas ainda não encontraram uma forma de fazer isso?
Eu digo o seguinte para quem quer doar algo ao outro: doe um abraço, um sorriso, ajude as pessoas que estão ao seu redor. Nem sempre precisamos doar dinheiro ou algo material. Mas se você tem condições de doar, doe seu tempo e, para facilitar, procure ONGs já constituídas, que saberão direcionar sua doação.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

MEDICINA NA VEIA

O SÓCIO E CIRURGIÃO VASCULAR, PAULO ROBERTO PETRILLI, 70, diz que não se tornou médico – ele já era médico desde a infância. O gosto pela profissão aflorou bem cedo, quando fazia dissecções de pequenos animais e ainda cultivava um museu de insetos, cobras e outros bichos em um espaço de sua casa. O interesse por cirurgia de veias, artérias e vasos linfáticos veio depois, ao acompanhar um grupo de profissionais durante o período em que estudou na Faculdade de Medicina do ABC (Paulo se formou na primeira turma da instituição de ensino, em 1974). Em um bate-papo com a *Mais/AP*, o médico falou sobre o início na medicina, como seu consultório se adaptou durante a pandemia e suas principais atividades de lazer no AP.

O que o levou a se tornar médico?
Não me tornei médico. Já era médico desde a infância. Meu pai era médico e bem cedo me interessei por ciências, ainda na escola primária. Fazia dissecções de pequenos animais e tinha um museu de insetos, cobras e outros bichos em um espaço reservado na minha casa. Além do meu pai, tenho um irmão mais velho que também é médico e que muito me incentivou.

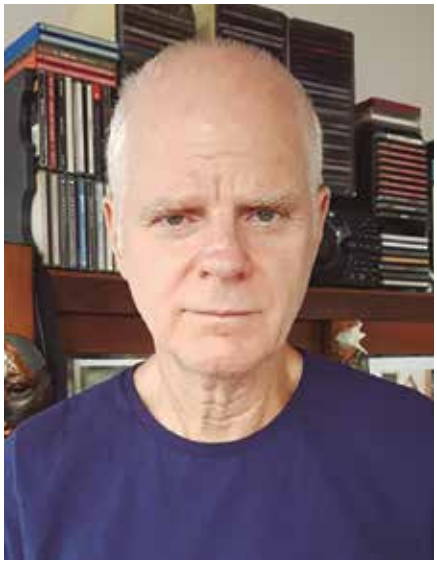


FOTO: ACERVO PESSOAL

Por que o senhor quis se especializar em cirurgia vascular?
Meu pai era cirurgião vascular e desde cedo acompanhei a especialidade. Além disso, durante a minha formação na faculdade, acompanhei um grupo de cirurgiões vasculares que eram professores e tinham um serviço de cirurgia vascular fora da faculdade, os doutores Roberto Bahdur e Osiris Ramaciotti.

A especialidade em cirurgia vascular é uma área bastante delicada, porém pouco conhecida. Como o senhor lida com a responsabilidade de operar veias, artérias e vasos linfáticos e quais são alguns dos aspectos mais difíceis da profissão?
Operar artérias e veias com treinamento não é muito difícil, porém o acesso cirúrgico é complicado. Conseguimos fazer pontes, dilatações intraluminares (dentro da artéria), colocação de stents, colocação de endopróteses e embolisações em quase todas as artérias. Também é possível realizar cirurgias abertas ou endovasculares, dependendo da indicação técnica.

> "Todos temos que tomar a vacina. Os efeitos colaterais são mínimos e os casos publicados de eventos trombóticos são raros e se confundem com os casos de trombose da população em geral"

Quais são os casos ou doenças que o senhor mais trata em seu consultório?
Queixas de dores nas pernas com obesidade e sedentarismo, varizes de membros inferiores e insuficiência venosa crônica, aterosclerose com obstrução das artérias ou formação de aneurismas.

Como evitar essas enfermidades? São congênitas ou é possível precaver-se por meio de bons hábitos? Nesse caso, quais são eles?
Grande parte das doenças vasculares são congênitas. O importante é combater os fatores de risco de agravamento, cujos principais são alimentação, fumo, diabetes, hipertensão arterial, obesidade e sedentarismo, além de manter uma rotina de exercícios físicos aeróbicos regular.

Quais são seus conselhos para quem quer seguir a carreira médica?
É preciso ter um sonho muito grande e não deixar ninguém destruí-lo. Ser médico é muito gratificante, mas é muito árduo. É importante ter alguém para se espelhar, estudar muito e não se esquecer de que, além da faculdade, é preciso fazer residência médica na especialidade, cursos e estágios de aprofundamento pós graduação. Também é preciso estudar sempre.

Como tem sido trabalhar na área da medicina durante a pandemia de Covid-19? Quais foram (e continuam sendo) algumas das principais dificuldades?
Nesse período da pandemia, já tive que fechar o consultório e fazer orientações por vídeo. Por duas vezes, quando o índice de infecção abaixou, eu abri o consultório, mas quando subiu muito eu voltei a fechá-lo. Reabri novamente agora, três semanas após tomar a segunda dose da CoronaVac. As cirurgias eletivas foram postergadas.

Um assunto em alta no momento é justamente a vacinação contra a Covid-19. Algumas pessoas estão com receio de tomar as vacinas em razão dos efeitos colaterais. Como médico, o que o senhor pode falar sobre essa questão?
A Covid-19 compromete também todos os vasos, levando a obstruções e tromboses de origem inflamatória em todos os órgãos. Felizmente, temos vacinas desenvolvidas para bloquear a contaminação ou amenizar os efeitos da doença. Todos temos que tomar a vacina. Os efeitos colaterais são mínimos e os casos publicados de eventos trombóticos são raros e se confundem com os casos de trombose da população em geral.

Quais são algumas de suas atividades favoritas no AP?
No Clube, jogo tênis com frequência. Também frequento a piscina, a sauna e o restaurante com regularidade.

A cirurgia vascular é a especialidade médica que cuida dos vasos sanguíneos e da circulação sanguínea. O tratamento de feridas, aneurismas, isquemia arterial, varizes, trombose venosa profunda e linfedema são algumas das doenças que precisam da atuação da cirurgia vascular para serem solucionadas ou controladas. O cirurgião vascular trata as veias e as artérias em todas as partes do corpo, exceto cérebro e coração.

SEM PALAVRAS

TEMA: JOGOS OLÍMPICOS

Eduardo Teiman
www.timelinedigitalstudio.com
Instagram: @eteiman

Jogos Olímpicos de 2016

Ronaldo Winter Caracas
flickr.com/photos/rwcaracas
Instagram: @rwcaracas

EQUILÍBRIO É VITAL

QUALIDADE DE VIDA: O QUE TODO MUNDO QUER!

ATRELADA A ASPECTOS OBJETIVOS, COMO NOSSOS HÁBITOS, ALIMENTAÇÃO, EXERCÍCIOS E SONO, A QUALIDADE DE VIDA TAMBÉM É INFLUENCIADA POR QUESTÕES CULTURAIS E EMOCIONAIS

CORPO SÃO, MENTE SÃ.

As nossas atitudes e as nossas escolhas são fundamentais para a obtenção da tão sonhada qualidade de vida. Em uma pesquisa feita pelo Ibope, encomendada pela Bayer, com o objetivo de entender como a população brasileira cuida de si, o que significa autocuidado e quais os impactos da pandemia no cotidiano, revelou que 84% dos entrevistados buscam ter uma rotina de autocuidado, mas apenas um terço deles consegue pôr em prática esses hábitos regularmente. Para Marcio Atalla, sócio da Clínica BemStar, localizada no Alto de Pinheiros, "aquilo que a gente repete na maior parte dos dias o corpo entende como padrão, e isso define nosso estilo de vida. E esse modo de viver influencia muito nossa qualidade de vida, longevidade e saúde. Hoje, cerca de 80% das doenças crônicas têm origem em um estilo de vida inadequado. Ou por falta de movimento, excesso de alimentação, privação de sono, enfrentamento ruim das emoções, ou até por uma combinação de alguns desses pilares". Atalla também fala sobre a importância da atividade física. "Nunca é tarde para começar. E o mais importante: inicie devagar, dentro do seu limite. O mais difícil é criar o hábito. Então, se você tem 40 anos ou até muito mais e nunca realizou alguma atividade física, saiba que vai colher os benefícios dessa prática a partir do momento em que começar a fazê-la. Claro que o melhor é começar desde criança para colher os benefícios cognitivos, emocionais e físicos desde sempre. A grande dica é criar um hábito e a repetição da tarefa. Com isso, se você é sedentário e nunca praticou uma atividade, não procure uma mudança muito grande, comece com algo bem simples, dentro do desafio de noventa dias", recomenda o preparador físico. Além disso, ele dá uma dica para quem está começando: "Reserve cinco ou dez minutos para algo que você sabe que vai conseguir realizar todos os dias, e faça isso durante os próximos três meses. Com certeza, no final desse prazo, estará executando com uma intensidade maior e, nessa freqüência, isso vira um hábito, que é o mais importante".

Marcio também menciona o descanso e o sono como fatores importantes na qualidade de vida. Um estudo realizado pelo Instituto do Sono sobre os efeitos da pandemia no padrão do sono dos brasileiros mostrou que 55,1% dos participantes alegaram uma piora significativa. A pesquisa – que envolveu 1.600 pessoas de 24 estados brasileiros – também revela que 66,8% dos entrevistados têm mais dificuldade para dormir desde o início da pandemia, sendo que 61,6% passaram a dormir mais tarde e 59,4% acordam mais vezes durante a noite. De acordo com a diretora de Pesquisa e Ensino do Instituto do Sono, Dra. Mônica Andersen, "o sono é o principal fator promotor de equilíbrio interno (homeostase). Logo, uma noite mal dormida acarreta inúmeros prejuízos para nosso organismo, levando ao comprometimento da nossa saúde. Quando dormimos, há liberação de vários hormônios que ajudam o organismo a ter horas de repouso de forma satisfatória".

Para aqueles que tiveram uma piora na qualidade de sono, ela dá algumas dicas para uma higiene do sono adequada (veja no box ao lado).

FOTO: FREEPIK

PASSOS PARA UMA
BOA HIGIENE DO SONO:

- Diminua a intensidade de luminosidade antes de iniciar o sono.
- Afaste-se de dispositivos eletrônicos horas antes de dormir.
- Mantenha uma rotina diária para que seu relógio biológico esteja sincronizado.
- Mostre ao seu corpo que já é dia. Aproveite o sol da manhã antes de começar a trabalhar.
- Estabeleça limites profissionais. Evite estar disponível o tempo todo.
- Tenha um lugar adequado para trabalhar. Não trabalhe no sofá, muito menos na cama.
- Movimente-se. Faça pausas e intervalos do trabalho para recarregar as energias.
- Hidrate-se regularmente. Crie a rotina de beber água.
- Evite abusar da cafeína, especialmente nos períodos da tarde e da noite.

Os dispositivos eletrônicos prejudicam o sono, não somente pela luminosidade das telas, mas por produzir estimulação cerebral. "Pode-se afirmar que nossa sociedade atual apresenta queixas de privação de sono, e muitos de seus distúrbios surgem em decorrência da exposição exagerada às telas e tecnologias", conclui a doutora.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Outro fator importante para melhor qualidade de vida é a alimentação. Um estudo publicado pelo Instituto de Medição e Avaliação da Saúde da Universidade de Washington (*Health Metrics and Evaluation*) mostrou que a má alimentação foi responsável por quase onze milhões de mortes em 2017, contra 10,4 milhões de mortes causadas pela pressão arterial alta e oito milhões pelo cigarro. Isso significa que, naquele ano, a alimentação desequilibrada e inadequada foi responsável por um em cada cinco óbitos no mundo inteiro. Nesse contexto, o Brasil ficou na 50ª posição no ranking de 195 países avaliados, que registraram maior número de casos de morte relacionados com a alimentação inadequada. Os vilões são os excessos no consumo das chamadas gorduras ruins e de açúcar e o déficit na ingestão de grãos integrais, legumes e frutas.

Ana Bidutte Cortez Amaro, especialista em Nutrição Infantil, Clínica e Funcional, mestre e doutora em Ciências pela Unifesp, comenta sobre a importância do ritual que envolve o momento da refeição. "É importante dizer que a alimentação envolve prazer, socialização e nutrição. Comer é aprendido desde a infância. E, portanto, a forma como nos alimentamos e todo o contexto que a envolve irá influenciar na nossa qualidade de vida. Uma alimentação saudável, buscando fazer boas escolhas com variedade no dia a dia, é um grande passo para termos disposição e envelhecermos com saúde. Devemos lembrar de nutrir nosso corpo, mente e espírito para que possamos usufruir dessa qualidade na vida. Seja feliz, aprenda a rir e não se culpe por um dia ruim. Faça melhor na próxima refeição."

Ana Bidutte também fala da qualidade das refeições. "Alimentos processados e ultraprocessados geralmente agregam nutrientes como gorduras, sódio, açúcar em excesso e aditivos. O prazer com alimentos ricos em açúcar e gorduras é imediato, mas isso desencadeia a liberação de vários fatores inflamatórios em nosso organismo. Ansiedade, cansaço, fadiga, dores, mau funcionamento intestinal, mau humor, dentre inúmeros sintomas, podem aparecer e são apenas a ponta do iceberg. A longo prazo, o corpo pode começar a sinalizar diversas doenças, como diabetes, hipertensão, sobrepeso, obesidade, entre outras."

Um cardápio equilibrado requer que, prioritariamente, os alimentos sejam minimamente processados. Para isso, a especialista dá algumas dicas. "Observe os rótulos, os ingredientes estão em ordem decrescente, por isso, os que aparecem primeiro estão em maior quantidade no produto. A partir dessa informação, pense no produto que está comprando e o que deveria encontrar como primeiro ingrediente. Você vai se espantar com o que pode encontrar. Geralmente, uma extensa lista de ingredientes indica alimentos processados e ultraprocessados. Fique atento à relação de nomes esquisitos, como aditivos, espessantes, corantes e conservantes. Para facilitar nossa vida, pense: MENOS é MAIS! Não escolha a marca, e sim o produto."

CONFIRA ALGUMAS DICAS DA NUTRICIONISTA:

- Não faça restrições alimentares sem acompanhamento.
- Consuma de três a quatro frutas diariamente e inclua vegetais e legumes nas principais refeições. Certifique-se de que metade do seu prato seja composto por esses alimentos.
- A variedade é importante, assim como a escolha por bons cereais, tubérculos, raízes, grãos e boas fontes de gordura, como peixes, azeite de oliva, abacate e oleaginosas.
- Faça suas refeições à mesa sem distrações, principalmente celulares, sempre que possível com pessoas que você gosta.
- Planeje e organize suas refeições e a lista de compras do supermercado.
- Mastigue bem os alimentos porque seu estômago não tem dentes.
- Beba água durante todo o dia.

FOTO: FREEPIK

ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

EMOÇÕES

Para Rodrigo Fonseca, especialista em Inteligência Emocional e fundador da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE), fatores emocionais têm um grande impacto na percepção de qualidade de vida. Segundo ele, para ser feliz, é preciso ter equilíbrio entre cada uma das emoções experimentadas. "É preciso saber canalizar e expressar corretamente cada uma delas, seja medo, raiva e tristeza ou alegria e amor, que geralmente são percebidos pela falta. É importante conseguir criar momentos de alegria e amor e manter o ciclo das emoções fluindo." As pessoas pensam que para ter qualidade de vida é preciso apenas cultivar a felicidade ou ser alegre, mas, segundo Rodrigo, é importante vivenciar todas as emoções de forma equilibrada, sem se apegar a nenhuma delas, sem permanecer no pico ou no vale. O profissional destaca a necessidade de ter como hábito a higiene emocional. "É importante identificar o que sentimos, falar para as pessoas não só o que não gostamos, como é mais comum, mas como gostamos de certas coisas e de que forma nos sentimos amados e acolhidos."

Segundo uma pesquisa feita pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), entre maio e julho de 2020, o período de isolamento social trouxe sequelas para a saúde emocional dos brasileiros. O estudo revelou que 80% da população do país tornou-se mais ansiosa durante a pandemia. Para Rodrigo, o isolamento trouxe à tona o que já existia. "Os últimos meses escancararam todo o desequilíbrio que já estava presente, maquiado pelas distrações do dia a dia, como baladas, bares, parques, etc. Com a ausência dessas distrações, entramos em contato direto com nossos conflitos. A família traz muito das emoções que são boas, mas também as ruins."

Nesse mesmo caminho de autopercepção emocional, o associado do AP Leo Buso, trainer em desenvolvimento humano e psicoterapeuta junguiano, complementa: "Além de todos os transtornos coletivos causados, o indivíduo se tornou alvo de um cenário instável, imprevisível e temeroso. Isso tem acarretado diversos problemas que, se não forem olhados, desencadearão mais desequilíbrio em nossos mecanismos emocionais". Leo declara que nunca foi tão importante entender nosso mundo interno, nossas emoções. "Compreender os gatilhos que disparam as nossas reações emocionais é a maneira mais eficiente para cuidar de nossa saúde emocional e gerar mais qualidade de vida. Cabe a nós colocarmo-nos numa posição mais favorável de enfrentamento, provendo-nos de meios de autocuidado em relação à nossa saúde física, mental, psicológica, emocional e espiritual." Para ele, olhar para dentro traz ganhos: mais saúde para desfrutar dos momentos felizes com as pessoas que gostamos e melhores condições para realizar aquilo que precisamos fazer em momentos desafiadores como este que estamos vivendo.

FOTO: FREEPIK

DORES DOS ATLETAS

CUIDADOS E ORIENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS CORRETOS PODEM PREVENIR LESÕES ESPORTIVAS

À ESPREITA DE TODO ESPORTISTA PROFISSIONAL OU AMADOR HÁ UM INIMIGO SILENCIOSO: A LESÃO. Apenas no futebol, por exemplo, um estudo epidemiológico publicado na *Revista Brasileira de Ortopedia* – Avaliação prospectiva das lesões esportivas ocorridas durante as partidas do Campeonato Brasileiro de Futebol em 2016 – mostra uma taxa de incidência de 16 a 28 lesões em jogadores de nível profissional a cada mil horas de exposição em jogos. Esse número cresce de maneira exponencial quando falamos de atletas amadores. E os futebolistas não são os únicos que devem se preocupar: um estudo realizado com 159 tenistas amadores no Rio de Janeiro, em 2014, e publicado na *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* descobriu que 38,4% deles relataram já ter sido acometidos por alguma lesão decorrente da atividade esportiva. Ou seja, quem quer se divertir, relaxar e se exercitar com qualquer esporte deve se preocupar não apenas com as regras da modalidade, mas também com os seus riscos de lesão.

Antes de saber como prevenir as lesões, é importante conhecer quais são as mais comuns para esportistas amadores. A fisioterapeuta esportiva e proprietária da clínica Spot Fisio Integrada, Heloisa Manso, diz que elas variam muito de acordo com o esporte, mas que entorses de tornozelo e joelho são muito comuns entre jogadores de futebol, basquete e vôlei. "Já os jogadores de tênis e os nadadores estão mais sujeitos a lesões nos membros superiores, enquanto os corredores apresentam mais acontecimentos nos membros inferiores." A ciência comprova o que diz Heloisa: um estudo realizado em 2014 pela PUC-Campinas e publicado na *Revista Brasileira de Ortopedia* mostrou que, na prática de corrida, os casos verificados com maior frequência são os das mais leves, como entorses, lesões bolhosas e escoriações nos membros inferiores. Vale lembrar também que o risco de lesões é maior no final das atividades físicas. Isso ocorre porque é nesse momento que a fadiga muscular e o cansaço físico são maiores, o que aumenta a probabilidade de danos.

A boa notícia é que a prevenção de lesões é mais fácil do que parece. Muita gente já sabe que um bom alongamento antes de qualquer atividade física é crucial para evitar dores ou estiramentos. O sócio do AP e médico ortopedista do grupo de cirurgia de joelho do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Dr. Marcelo Petrilli, lembra que "o aquecimento e o alongamento são fundamentais para preparar o músculo para a prática de atividade física e esportiva, diminuindo o risco de lesão". A fisioterapeuta Heloisa alerta que o alongamento por si só não previne lesões: "Precisamos fazer um bom aquecimento com movimentos ativos e que são específicos do esporte, que promovem mobilidade articular e ao mesmo tempo alongam o músculo de forma dinâmica". Para ela, os alongamentos estáticos (aqueles que forçam o corpo a se manter em uma mesma posição por 20 a 30 segundos) devem ser realizados em outros tipos de treinamento, principalmente para aqueles que apresentam encurtamentos musculares. Os profissionais da academia do AP, o preparador físico Roberto Santos e a especialista em traumas e lesões Kenia Rocha, explicam que não existe um alongamento universal para todos os tipos de esporte. Em vez disso, eles sugerem a consulta prévia com um profissional de educação física, que irá indicar o aquecimento e o alongamento ideais para o esporte desejado.

Enquanto o aquecimento e o alongamento são cruciais na hora de prevenir lesões, existem práticas realizadas antes mesmo do início das atividades físicas que devem ser respeitadas, como prestar atenção no que se come, informa o Dr. Petrilli. "A alimentação saudável é importante para oferecer a energia necessária para a realização dos exercícios", diz ele, reforçando que a orientação nutricional "pode contribuir muito para o ganho de performance e para o bom funcionamento do corpo, diminuindo o risco de lesões". O médico também ressalta a importância de saber o que comer durante e após os exercícios. "A ingestão de alimentos durante a prática esportiva é importante para a manutenção do fornecimento de energia, principalmente durante práticas de longa duração. A reposição de carboidratos e proteínas logo após o término do exercício também é importante para a recuperação muscular", ele relata, ressaltando que "a hidratação também é de suma importância, já que a falta de água reduz a performance e torna os músculos mais suscetíveis às lesões". Paralelamente, o excesso de peso pode ser um adversário na prevenção das dores, pois ele "gera um aumento de carga sobre as articulações, principalmente dos membros inferiores", afirma o doutor. Heloisa ainda aconselha usar sempre os equipamentos e vestimentas corretos para a modalidade escolhida: "Hoje em dia, temos calçados apropriados para cada esporte, roupas que absorvem mais o suor, outras que ajudam a manter a temperatura corporal e até equipamentos mais leves para reduzir a sobrecarga

articular. Tudo isso melhora o desempenho do atleta e proporciona maior conforto e mais segurança nas atividades físicas".

O preparo físico adequado também é fundamental na hora de prevenir lesões. Heloisa lembra que, em tempos de pandemia, as pessoas reduziram a prática de exercícios de forma geral. "Se o corpo está acostumado a determinado estímulo, ele vai sentir falta, e isso terá consequências." Portanto, ela diz que um trabalho de fortalecimento muscular e condicionamento físico por meio da musculação ou do treinamento funcional é "imprescindível" para o retorno às atividades. O Dr. Petrilli concorda: "Um adequado programa de treinamento visando ao fortalecimento da musculatura é importante para melhorar a performance e prevenir lesões durante a prática esportiva. Os músculos são estabilizadores dinâmicos das articulações que, quando fortalecidos, protegem as articulações de lesões ligamentares, traumáticas e diminuem o impacto sobre elas . Uma musculatura bem condicionada também diminui o risco de dores lombares e lesões musculares".

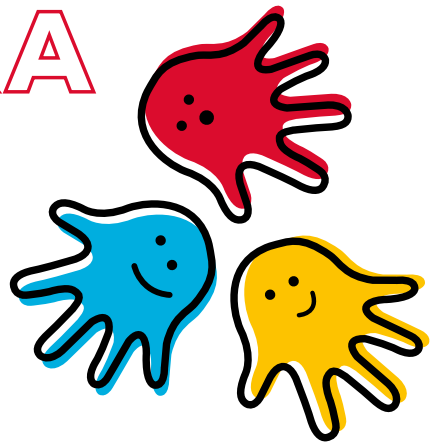
Com um pouco de cuidado e acompanhamento dos profissionais certos, é possível realizar a sua atividade favorita sem maiores preocupações. O Dr. Petrilli explica quais são esses especialistas: "Uma avaliação clínica periódica do seu estado de saúde por parte de um médico é importante para a segurança na realização de práticas esportivas, e cabe ao profissional de educação física orientar o nível de atividade adequado a cada indivíduo". Já o papel do fisioterapeuta, de acordo com Heloisa, é o de "prescrever exercícios específicos que reduzem o número e a gravidade de lesões, que variam de acordo com o esporte". Assim, lembre-se: esporte é saúde, mas desde que praticado com segurança e responsabilidade.

Dicas para a prevenção de lesões durante a prática de atividades físicas e esportivas:

- Realize uma avaliação médica antes de iniciar ou retomar a prática de atividade física e esportiva.
- Com a orientação de um profissional de educação física, faça um bom aquecimento com movimentos ativos e que são específicos do esporte praticado.
- Não se esqueça da alimentação e da ingestão de água adequadas.
- Respeite os limites do seu corpo. Esteja sempre atento aos seus sinais, como cansaço e dores.
- Em caso de lesão, busque o tratamento adequado imediatamente.

FOTOS: FREEPIK

GINCANAS PARA A GAROTADA



O SUPERFÉRIAS DE INVERNO 2021 DO AP SERÁ REALIZADO EM DUAS SEMANAS DE JULHO

CHEGOU A HORA DE A CRIANÇADA CURTIR O SUPERFÉRIAS DE INVERNO 2021. A alegria vai correr solta no AP, entre os dias 12 e 16 e 19 e 23 de julho. Para garantir a saúde de todos, rigorosos protocolos de higiene e segurança serão implementados. Confira a seguir as orientações, atividades e normas de segurança do Superférias de Inverno 2021.

DIVISÃO DAS CRIANÇAS

Respeitando as normas para evitar aglomerações, as crianças que participarão do Superférias de Inverno 2021 serão divididas em grupos com no máximo doze participantes. Cada turma será monitorada por dois professores. As crianças também serão divididas por faixa etária. Além disso, o programa terá um limite de inscrições de até 84 participantes e as turmas farão as atividades separadamente, mesmo aquelas da mesma faixa etária.

PROTOCOLOS GERAIS

O uso de máscara será obrigatório para todas as crianças e todos os professores, independentemente da idade, que deverão utilizar a proteção o tempo todo, com exceção do horário de alimentação. Todas as atividades serão realizadas nas dependências do Clube. Para a alimentação, serão seguidas as regras estabelecidas pela Vigilância Sanitária e pelo Comitê Covid-19. A fim de evitar aglomerações, o Clube disponibilizará áreas exclusivas para cada grupo durante o almoço. Não haverá rodízio dos espaços determinados e cada turma terá sua própria área para a alimentação.

INSCRIÇÕES

Os interessados deverão se inscrever na Secretaria de Esportes até o dia 2/7, sexta-feira. Até essa data, serão permitidas apenas as inscrições de associados. A partir do sábado 3/7, serão liberadas as inscrições para convidados, cujo número está restrito a dois por título.

FOTOS: CLUBE AP

VALORES

	SÓCIOS	IRMÃOS (com desconto)	CONVIDADOS
Até 2/7	R$ 620	R$ 550	Venda não permitida
A partir de 2/7	R$ 670	R$ 600	Venda não permitida
A partir de 3/7	R$ 670	R$ 600	R$ 720

O pagamento poderá ser feito à vista ou em até três vezes, no boleto do Clube. O Departamento de Esportes oferece um desconto exclusivo para as inscrições de irmãos.

IMPORTANTE

Todas as informações e todos os protocolos descritos anteriormente podem ser revistos pelos órgãos competentes a qualquer momento. Em caso de alterações ou cancelamentos, o Departamento de Esportes entrará em contato com os inscritos.

Super Férias

DESAFIOS TAF E CORRIDA

NOS ÚLTIMOS MESES, A ACADEMIA DO AP LANÇOU DOIS DESAFIOS AOS ASSOCIADOS DO CLUBE: TAF E CORRIDA. CONFIRA OS SÓCIOS VENCEDORES DE CADA UM DELES E SUAS RESPECTIVAS CATEGORIAS.

LORENZO FRATÉIA
TAF – Masculino
14 a 19 anos

LAURA FERNANDES PERSONINI
Desafio Corrida

FOTOS: CLUBE AP

GABRIEL GERNER
TAF – Masculino
14 a 19 anos

THIAGO SCHWARTZ
TAF – Masculino
14 a 19 anos

RENAN GETÚLIO
DINIZ VIMIEIRO
Desafio Corrida

TAF – MASCULINO

14 A 19 ANOS

Gabriel Gerner Maggion
Lorenzo Fratéia
Thiago Schwartz Machado

20 A 29 ANOS

Caíque Bueno Terhoch
Guilherme Gravina do Prado
Matheus Moraes Garreta

30 A 39 ANOS

Juliano Zacharias Ganem
Luciano Carone do Nascimento
Rafael Vaz de Queiroz

40+

Claudio Ricardi
Ismat Attie
Richard Twidale

TAF – FEMININO

Ana Luisa Cartolano Cuce

DESAFIO CORRIDA

MASCULINO

Renan Getúlio Diniz Vimieiro (19,3 km)

FEMININO

Laura Fernandes Personini (13,64 km)

EXPANSÃO DO BEACH TENNIS

DEVIDO À ALTA PROCURA POR PARTE DOS ASSOCIADOS PELA MODALIDADE, o que resultou em uma longa lista de espera para as aulas, o Departamento de Esportes vai abrir 27 novas turmas de beach tennis para os associados do AP. O período de inscrições para as aulas será do primeiro dia do mês até 23/7, e devem ser realizadas diretamente na Secretaria de Esportes. Caso haja mais pessoas interessadas do que vagas disponíveis, será realizado um sorteio no dia 26/7. As aulas terão início em agosto. Serão abertas apenas turmas que tiverem pelo menos quatro alunos inscritos. Quem quiser se inscrever em uma segunda turma também está liberado nesse mesmo período, porém a preferência da participação será para os associados que ainda não estão matriculados em nenhuma turma. Confira abaixo os novos horários e os respectivos níveis. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.

SEGUNDA-FEIRA
7h – Adulto Avançado
7h45 – Adulto Intermediário
8h30 – Adulto Iniciante
9h15 – Adulto Intermediário
12h – Adulto Avançado
16h30 – Adulto Iniciante

TERÇA-FEIRA
7h15 – Adulto Avançado
12h – Adulto Intermediário
16h30 – Infanto

QUARTA-FEIRA
9h15 – Adulto Iniciante
12h – Adulto Avançado
16h30 – Adulto Iniciante

QUINTA-FEIRA
7h15 – Adulto Avançado
8h – Adulto Avançado
8h45 – Adulto Intermediário
9h30 – Adulto Iniciante
12h – Adulto Intermediário

SEXTA-FEIRA
7h – Adulto Avançado
7h45 – Adulto Intermediário
8h30 – Adulto Intermediário
9h30 – Adulto Iniciante
16h30 – Infanto
17h15 – Adulto Iniciante
18h – Adulto Intermediário
18h45 – Adulto Avançado
19h30 – Adulto Avançado

MATRÍCULAS DA NATAÇÃO

NADADORES DO AP DEVERÃO FAZER REMATRÍCULA EM JULHO

NO FIM DO MÊS DE JUNHO, TODAS AS MATRÍCULAS dos alunos da natação do Clube foram canceladas. Assim, quem tiver interesse nas aulas deve apresentar a sua intenção de vaga na Secretaria de Esportes até 23/7, sexta-feira. As aulas serão reiniciadas em agosto. Na última semana de julho, as matrículas serão oficializadas. Caso haja turmas com mais candidatos do que vagas, será realizado um sorteio, com data a ser divulgada posteriormente.

Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.

CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM JULHO HORÁRIO: 10H

LOCALIZADA
3/7, SÁBADO
LOCALMOTION
Professor: Dani Guidoni

YOGA
10/7, SÁBADO
YOGA MASTER
Professor: Diego

BIKE
17/7, SÁBADO
MIX PEDAL
Professor: Jean

DANÇA
24/7, SÁBADO
DANCE DAY
Professor: Maurício

BIKE
31/7, SÁBADO
PEDAL SENSATION
Professor: Rafael

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

FOTO: FREEPIK

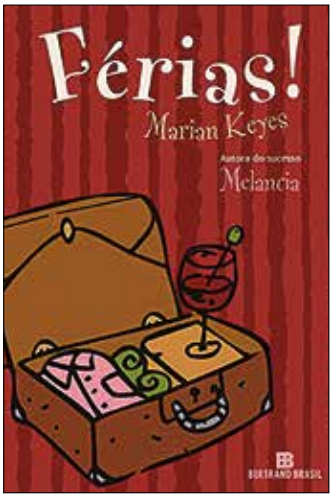
DICAS DE LEITURA

AS DICAS DO MÊS SÃO PARA AQUELES QUE GOSTAM DE MISTÉRIOS E REVIRAVOLTAS. CONFIRA A RESENHA DE CADA UMA DAS OBRAS E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO AP.

FOTOS: INTERNET

***Um Certo Verão na Sicília*, de Marlena de Blasi**

No verão de 1995, a jornalista americana Marlena de Blasi estava casada há apenas nove meses com um veneziano quando uma revista acadêmica encomendou um artigo sobre as regiões do interior da Sicília. No entanto, ela desconfiava que não fora a primeira escolha do editor entre os jornalistas qualificados que escreviam em inglês. Ainda antes de partir, teve suas suspeitas confirmadas: diversas pessoas já tinham recusado o trabalho, incluindo o redator da equipe, que vivia na Sicília havia mais de uma década. O motivo? O centro da ilha é um lugar remoto e intransitável e o silêncio colossal da região se reflete em seus habitantes. Ao longo do livro, Marlena revela os hábitos encantadores dos moradores da Villa Donnafugata e os segredos de sua bela e misteriosa proprietária, a *signora* Tosca Brozzi, que vive no lugar há mais de trinta anos.



***Férias!*, de Marian Keyes**

Após perder o emprego em Nova York, ser deixada pelo namorado Luke Costello e quase morrer de overdose, Rachel Walsh (irmã de Claire, de *Melancia*) é obrigada pelo pai a se internar em uma clínica para dependentes químicos na Irlanda. Pensando que iria para um spa curtir férias, Rachel se revolta quando descobre que está internada em um centro de reabilitação e se recusa a admitir que tem sérios problemas. Ela precisará atravessar uma intensa jornada até reconhecer seus erros e reconquistar as pessoas que mais ama.

***As Férias da Bruxa Onilda*, de Enric Larreula e Roser Capdevila**

O calor estava infernal, então Bruxa Onilda decidiu tirar férias na praia. Só que ela não sabia como era famosa. Mesmo com chapéu de palha e óculos de sol, tinha de dar autógrafos a uma multidão. Ainda assim, participou de um concurso de castelos de areia e ganhou o primeiro lugar. O prêmio era uma prancha de windsurfe. Foi aí que começaram as confusões. Bruxa Onilda quase se afogou, foi levada para o hotel e, de tão assediada, decidiu fugir pela janela. O fim das férias foi no hospital, e nem ali ela teve sossego.

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.

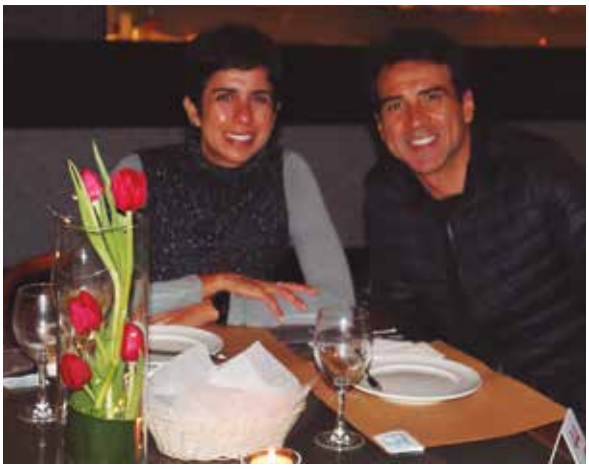
ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

NOITE ROMÂNTICA

RESTAURANTE ALTÍSSIMO PREPAROU UM CARDÁPIO ESPECIAL PARA O DIA DOS NAMORADOS

O DIA DOS NAMORADOS NO AP foi marcado por um jantar exclusivo elaborado pelo chef Mário Domingos e sua equipe e organizado pelo Departamento Social. No sábado 12 de junho, quem compareceu ao Altíssimo pôde aproveitar pratos como tartar de atum, medalhão de filé ao vinho do Porto, atum com mousseline de abóbora e tortelloni de brie ao pesto genovese, entre outras opções. A decoração foi toda planejada à luz de velas. Os presentes ainda curtiram a apresentação de um trio musical. A ocasião contou com rigorosos protocolos de higiene e segurança. Confira a seguir alguns cliques da noite.

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 31 de julho, em diversos segmentos.

BUTANTÃ WELLNESS

ALIMENTÍCIO/SOPAS • SÓCIA: DANIELA MALZONI CARAMURU

BUTANTÃ WELLNESS

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.

CAPISCE?

ALIMENTÍCIO/MASSAS ARTESANAIS • SÓCIO: ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO

Capisce? em Casa

Site: www.capisce.com.br
Instagram: @capisce_em_casa
Loja virtual: capisce-em-casa.lojaintegrada.com.br/
WhatsApp: (11) 4801-6716

Pedidos acima de R$ 300 ganham 1 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.

CEO

CORRETORA DE SEGUROS • SÓCIO: LUIZ NABOR

Um brinde exclusivo da CEO Corretora. Sócios do AP 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 parceria com as principais operadoras e seguradoras do mercado.

CUIDARE

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIO: LUIZ NABOR

Site: www.cuidare.com.br
E-mail: luiznaborluna@gmail.com
Facebook: CuidareHigienopolis
Instagram: CuidareHigienopolis
WhatsApp: (11) 99191-5210

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

Se alguém da sua família precisa de cuidados especiais, conte com a gente. Temos cuidadores disponíveis para realizar atendimento exclusivo e cada vez mais personalizado, humano e preocupado em garantir o bem-estar físico e mental de quem estamos cuidando.

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
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.

ESKIMO HOUSE – SORVETES

ALIMENTÍCIO/SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA

E-mail: vendas@eskimohouse.com.br
Facebook: SorvetesEskimoHouse
Instagram: @eskimo.house
WhatsApp: (11) 95344-7883

10% de desconto e taxa de entrega gratuita nas compras acima de R$ 115,00, para São Paulo, com o cupom CLUBEAP2021.

Fundada em 1991, a Eskimo House é uma fábrica de sorvetes artesanais voltada para o fornecimento de sorvetes, gelatos, sorbets e sorvetes diet de massa para os melhores restaurantes, clubes e eventos de São Paulo. Provavelmente você já experimentou o clássico Menta com Chocolate no restaurante do AP.

Confira os mais de 40 sabores, entre eles Beso Doble, Biscottino Oreo, Cheese Cake de Morango, Iogurte Mesclado com Amarenas, Jabuticaba, Limão Siciliano, Coco com Coco Queimado, Ferrero, Ninho com Nutella e Chocolate Amargo.

FUNDAÇÃO INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO (FIA)

EDUCAÇÃO/CURSOS • SÓCIA: ANA CRISTINA LIMONGI FRANCA

Site: www.fia.com.br
E-mail: limongi@fia.com.br
Telefone: (11) 99901-5488

Pós em Gestão da Qualidade de Vida e Comportamento Organizacional – 350 horas de curso, com início em fevereiro de 2022: desconto de 12% parcelado e 20% à vista. O valor total é de R$ 18 mil, em até 24 parcelas.

A Fundação Instituto de Administração oferece o curso "Gestão da Qualidade de Vida no Trabalho Diante da Covid-19", que tem como objetivo preparar para a Capacitação de Implantação e/ou Alinhamento de Ações, Programas e Agenda Pessoal, Institucional e Empresarial para Gestão da Qualidade de Vida no Trabalho, no Ambiente da Covid-19.

GRAXA

ALIMENTAÇÃO • SÓCIO: PAULO HENRIQUE S. GOMES

Facebook: Graxa Pizzas
Instagram: @graxappizzas
iFood: Graxa Pizzas Perdizes
Rappi: Graxa Pizzas Perdizes
Telefone/WhatsApp: (11) 96566-3897

Para pedidos pelo iFood, peça seus 6 cromossomos, escreva no campo das "observações" Clube AP e receba duas YellowHops Long Necks de brinde. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

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

HELÔ DOCES

ALIMENTÍCIO/DOCES • SÓCIA: HELOÍSA MONTEIRO DA SILVA

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

Site: www.helodoces.com.br
Telefone: (11) 3814-4854
WhatsApp: (11) 98149-3255

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

IMUNOVITA

SAÚDE/BEM-ESTAR | SÓCIA: PRISCILA CATHERINO

Condições especiais para vacinação. 10% de desconto na vacina da gripe. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

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.

LITTLE GIANTS

EDUCAÇÃO • SÓCIO: GILBERTO PINTO RODRIGUES

10% de desconto na mensalidade para os sócios do Clube AP (válido por todo o período de 2021).

Site: www. littlegiantsschool.com.br
E-mail: contato@lgiants.com.br
Endereço: Av. Padre Pereira de Andrade, 315 - Alto de Pinheiros
Telefone: (11) 3022-5819
WhatsApp: (11) 95087-5819

Na Little Giants, a criança é agente de sua própria ação, constrói seu conhecimento e aprende a reconhecer suas potencialidades onde os educadores são mediadores nesse processo. Com um currículo inovador e sempre pensando em aulas mais dinâmicas e prazerosas para nossos alunos, são abordados conteúdos de educação financeira, empreendedorismo e sustentabilidade, robótica e programação, cultura brasileira e musicalização desde seus primeiros anos, onde cerca de 80% da capacidade cerebral do ser humano é definida. Com sistema de rodízio de salas, permitindo que os alunos explorem os ambientes da escola sem o confinamento em uma única sala.

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.

MAIS TREINAMENTO E CONSULTORIA

TREINAMENTO E CONSULTORIA • SÓCIA: MARCIA PINTO RODRIGUES

Site: www.maistreinamento.com.br
E-mail: mais@maistreinamento.com.br
Instagram: @maistreinamento
WhatsApp: (11) 97564-5927
(11) 99952-3770

30% de desconto especial para sócios do AP no diagnóstico comercial para compreender como construir um time de alta performance.

Há mais de 16 anos fazendo diferença nas empresas com treinamentos customizados para aumentar a produtividade e alavancar as vendas. Nosso foco é trazer resultados efetivos para aumentar a conversão de leads em negócios e saber fazer prospecção efetiva. Nosso processo de treinamento é constituído de 4 etapas: diagnóstico inicial (reunião com os gestores e equipe), construção de conteúdo, aplicação do treinamento interativo presencial ou a distância e reunião pós-treinamento para instrumentalizar os gerentes.

MANISH

ALIMENTÍCIO/CULINÁRIA ÁRABE • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZI

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

Site: www.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.

SAJ

ALIMENTÍCIO/CULINÁRIA ÁRABE • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZI

Site: www.sajrestaurante.com.br

Endereço da loja: Rua Carlos Weber 1.512 – Vila Leopoldina

Facebook: sajrestaurante **Instagram:** @sajrestaurante

TELEFONES DO DELIVERY

Jardins: (11) 3085-1660 | **WhatsApp:** (11) 96852-4976

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

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

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.

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.*

ÁGUA DE BEBER, ÁGUA DE BENZER / ÁGUA DE BANHAR / ALCOHOL SÓ PARA DESINFETAR *(JORGE BENJOR)*

AS PERSPECTIVAS NÃO SÃO NADA BOAS PARA QUEM VIVE EM SÃO PAULO, a partir de setembro de 2021. Deve faltar água. Vivemos num clima em que no verão chove e o inverno é seco e sem chuvas. Então, o que deveria cair de chuva já caiu e, agora, só mais para o fim do ano São Pedro vai liberar as águas novamente. A água não serve somente para beber, mas também boa parte da nossa energia elétrica vem dela (escreverei sobre isso no próximo mês).

A cidade de São Paulo é abastecida por sete reservatórios (Cantareira, Alto Tietê, Guarapiranga, Cotia, Rio Grande, Rio Claro e São Lourenço), que deveriam estar mais cheios para podermos chegar até o fim do ano – eles estão com 55% de sua capacidade, quando com 65% teríamos mais segurança hídrica.

Além de estarmos no limite do abastecimento de água, temos um desperdício da água tratada. Segundo a Sabesp, esse número é de 19% e dados do Instituto Trata Brasil indicam que se joga fora 33%. Caso o número da Sabesp esteja correto, desperdiçamos quase um quinto do que produzimos, ou seja, de cada cem litros de água tratada jogamos no ralo dezenove litros.

As mudanças climáticas também afetaram o nível dos reservatórios, pois está chovendo menos.

O que deve acontecer?

Como nos outros anos, todos devem ter sua cota para economizar água. As sugestões são para se mudar os copos de vidro pelos de plástico, pois, apesar de haver mais poluição com os copos plásticos (produção a partir do petróleo, distribuição e descarte), não se lava copo descartável e se tivermos uma cota de volume de água, essa água deve ser usada para consumo (produção de comida e bebida). O mesmo vale para guardanapos, saem os de pano e entram os de papel. Podendo atingir copos e pratos.

Os lava-rápidos da capital, na realidade do estado todo, deveriam ser incentivados e procurar um sistema de lavagem a seco (que é mais cara, mas deveria ter um abatimento de imposto) em substituição à água.

Os números do consumo de água são clássicos: na agricultura, 71%; na pecuária, 11%; na indústria, 7%; e o consumo urbano é de 9%.

Assim, se na cidade o consumo cair 50%, ou seja, cada um de nós só tomar banho um dia sim e outro não e criar uma dieta dessa mesma forma de dias alternados, economizaríamos 4,5%. Uma economia de apenas 5% nos sistemas produtivos obteria esse mesmo valor.

Todas essas discussões sobre o consumo de água e, principalmente, sobre como economizar são antigas e repetitivas. Mas sempre temos que retomá-las e agir para diminuir o estrago causado pelo racionamento que pode acontecer.

Voltando ao tema da coluna, Água de beber, água de benzer / Água de banhar / Alcohol só para desinfetar, use máscara e respeite o distanciamento social.

FOTO: ACERVO PESSOAL

AP/CRIANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h

INFORMAÇÕES: Departamento Social

AS ATIVIDADES SEGUIRÃO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

FOTO: FREEPIK

3/7, SÁBADO
Decorando a Agenda

4/7, DOMINGO
Fantoche de Meia

5 A 7/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Decorando a Agenda

8 E 9/7, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Fantoche de Meia

10/7, SÁBADO
Balangandã

11/7, DOMINGO
Pintura no Quadro

12 A 14/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Balangandã

15 E 16/7, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Pintura no Quadro

17/7, SÁBADO
Slime

18/7, DOMINGO
Massinha Caseira

19 A 21/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Slime

22 E 23/7, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Massinha Caseira

24/7, SÁBADO
Mandala no CD

25/7, DOMINGO
Lagarta Articulada

26 A 28/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Mandala no CD

29 E 30/7, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Lagarta Articulada

31/7, SÁBADO
Tiara de Lã

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

INFÂNCIA CONECTADA

NOVIDADE DO INSTAGRAM ACENDE DEBATE SOBRE A PRESENÇA DE MENORES NA INTERNET

O INSTAGRAM APRESENTOU UMA NOVIDADE PARA LÁ DE POLÊMICA: a construção de uma versão exclusiva para menores de treze anos. Mark Zuckerberg explicou que, como a ferramenta original não permite a entrada de pessoas nessa faixa etária, a ideia da nova rede social visa atender um público que clama por espaços próprios nessa atmosfera. A proposta imediatamente gerou debates nos Estados Unidos. Legisladores enviaram uma carta à empresa exigindo a desistência da empreitada e alegando um "histórico de falhas em proteger crianças". Zuckerberg se defendeu, dizendo que seus planos priorizam a segurança das crianças e que especialistas em desenvolvimento e saúde mental infantis, além de defensores de privacidade, auxiliarão na criação da plataforma. A empresa comprometeu-se a seguir os moldes do YouTube Kids, cujos perfis são gerenciados pelos pais com ferramentas de controle, como o uso de senhas.

De qualquer forma, a notícia dividiu opiniões. No centro da discussão, uma pergunta reina: qual é a idade mínima para o uso das redes sociais? Pelo menos entre especialistas de redes sociais e experts em educação e psicologia infantil, parece haver um consenso: em tempos digitais como os atuais, não existe número mágico para começar a navegar na internet. Beatriz Ferraz, psicóloga, sócia-diretora da Escola de Educadoras e associada do AP, lembra que essas ferramentas foram pensadas para o uso dos adultos. "Apesar de termos os direitos das crianças por design, ainda são poucos os serviços que desde a sua concepção são guiados pelo respeito aos direitos das crianças." Já na opinião de Rodrigo Leão, sócio e diretor de criação da agência de publicidade Casa Darwin, a idade ideal para começar a navegar na internet é a mais tardia possível. "As redes sociais são um cigarro, que destrói o cérebro em vez do pulmão", diz o publicitário, que já trabalhou para clientes do mercado infantil, como Grendene Kids e Puket. "É claro que no mundo real um aparelho que distrai as crianças, deixando-as em transe, pode ser incrivelmente útil para pais e mães atarefados, sem me excluir. A internet é útil e necessária, mas não um lugar para se passar muito tempo."

Não dá para escapar do fato de que a juventude já está conectada. Uma pesquisa da TIC Kids Online Brasil mostrou que 91% das crianças acessam a internet diariamente. Ou seja: não é por acaso que quatro dos dez canais do YouTube mais acessados no país têm como maior público justamente o infantil. Para Rodrigo, o que leva as crianças à internet não é a abundância de conteúdo digital, mas sim a escassez de oportunidades para distração no universo off-line. "As crianças não têm tanto interesse

TIC Kids Online Brasil: 91% das crianças brasileiras acessam a internet diariamente.

FOTO: FREEPIK

em conteúdo digital. Elas têm interesse, ponto. Antigamente, passavam horas na roça criando bonecos com espigas de milho ou carrinhos com pedras. E agora vivem grudadas no celular e no tablet", ele declara. "Acredito que não é o Luccas Neto mergulhando em uma banheira cheia de Nutella que seja um conteúdo tão atraente assim. É a ausência de opções que leva as crianças, mais propensas a se distrair, a passar tanto tempo na solidão em companhia de gente assustando gatos, fazendo coisas inúteis com cola quente ou cobrindo seus cabelos com M&Ms", avalia o publicitário.

Mesmo com os alertas de Rodrigo, o que qualquer pai ou mãe (e até ele) irá relatar é que é absolutamente impossível proibir por completo a presença das crianças nas mídias digitais. A sócia do AP e jornalista Priscilla de Paula, responsável pelo blog Mãe sem Receita, reconhece que essa questão é um desafio onipresente na vida dos pais. "Nunca será possível fazer uma vigilância completa na vida digital dos filhos, a não ser que nós, pais, vivamos pra isso." Portanto, argumentam os especialistas, o melhor é não proibir a presença dessa faixa etária na internet, mas sim vigiar e garantir a segurança dos pequenos. Mariana Kotscho, jornalista que escreve para o portal Papo de Mãe, no UOL, roga para que algumas regras sejam respeitadas. "Até os doze anos, acho que não dá para falar em 'privacidade' da criança. É preciso olhar mesmo, ter acesso ao que fazem. Supervisionar é cuidar." Ela também pede para que os pais ensinem pelo exemplo. "Não adianta conversar com o filho de olho no próprio celular", aponta a jornalista.

A presença das crianças nas redes sociais apresenta um risco que deve ser sempre levado em conta pelos pais: o de crimes graves que podem ser cometidos contra os seus filhos. "Os principais crimes cibernéticos sofridos por crianças na internet são de pedofilia, pornografia infantil, abuso sexual e cyberbullying (violência praticada por meio da internet ou outras tecnologias virtuais com o objetivo de agredir, perseguir, ridicularizar ou assediar o menor)", relata a advogada especializada em compliance, direito digital e proteção de dados pessoais Dra. Tássila Altavista. De acordo com um relatório da Norton Cyber Security, o Brasil é o segundo país com o maior número de casos de crimes cibernéticos. Em 2018, o país registrou um total de 133.732 queixas de delitos virtuais. O principal crime denunciado foi justamente o de pornografia infantil. Já em 2019, o jornal *The New York Times* informou que empresas de tecnologia registraram mais de 45 milhões de fotos e vídeos on-line de crianças vítimas de abuso sexual. O número é mais que o dobro do registrado no ano anterior.

"A supervisão constante e o aconselhamento da criança são a melhor forma de os pais protegerem seus filhos"

No mesmo ano, de acordo com o TIC Kids, 18% dos meninos entre nove e dezessete anos viram imagens ou vídeos de conteúdo sexual na internet e 20% deles receberam mensagens de conteúdo sexual, enquanto 13% das meninas na mesma faixa etária já receberam pedidos para envio de fotos ou vídeos íntimos. Assim, a vigilância dos pais sobre o que os filhos consomem e com quem eles conversam dentro das redes é crucial. "A supervisão constante e o aconselhamento da criança são a melhor forma de os pais protegerem seus filhos", indica Tássila. Para a profissional, criar uma relação de confiança com a criança também é fundamental. "É de suma importância alertar que nem todas as pessoas que estão na internet são verdadeiras ou são quem elas dizem ser." Priscilla reforça o coro da advogada. "O ponto de partida é o diálogo, para que a gente seja capaz de transmitir valores aos nossos filhos para que eles então consigam fazer um filtro e escolhas sábias, tanto da forma que se expõem quanto daquilo que consomem."

Com todas essas colocações, fica claro o porquê da controvérsia sobre a rede social exclusiva para menores de treze anos. Para Beatriz, "é preciso muito cuidado com essas iniciativas, pois, em sua grande maioria, não respeitam os direitos das crianças, seja os relacionados à publicidade infantil, como também aqueles relacionados à sua privacidade", avisa a doutora em educação pela USP. Já Rodrigo e Mariana veem a intenção com ares positivos. "Tudo o que for feito para preservar as crianças e a infância é válido", diz a jornalista."Uma parte importante da formação das crianças infelizmente vem de assuntos consumidos nas redes sociais, e uma superexposição ao conteúdo inadequado às crianças reforça uma cultura falsa, egocêntrica, consumista e desequilibrada que só pode gerar infelicidade em futuros adultos" complementa Leão. Priscilla ainda vê qualquer controle que venha das big techs para preservar a integridade e a exposição de menores a conteúdos inapropriados positivamente. "É fundamental que essas empresas também assumam essa responsabilidade." Por fim, Tássila argumenta que a iniciativa não eliminará por completo os riscos das redes sociais para as crianças. "Se houver a possibilidade de que um maior de idade se cadastre, a rede aumentará os riscos, pois será um atrativo para pessoas com más intenções direcionadas às crianças", alerta a advogada.

FOTO: FREEPIK

NOVIDADES NO CARDÁPIO

RESTAURANTE ALTÍSSIMO APRESENTA NOVOS PRATOS

DESDE MAIO, O RESTAURANTE ALTÍSSIMO está com uma nova seção em seu cardápio. Com o intuito de trazer mais opções aos associados do AP, o Departamento de Alimentos & Bebidas estreou seis pratos que estão dando o que falar. Baseadas em diferentes culinárias e tradições gastronômicas, as receitas fazem parte da categoria "Novidades" que, de acordo com Hodenay Félix, gerente do departamento, trará sempre inovações e dinamismo ao cardápio do Altíssimo. Confira a seguir as opções disponíveis no momento.

FOTOS: CLUBE AP

ATUM SELADO NA CROSTA DE GERGELIM

Aqui ele é acompanhado de espaguete de pupunha e redução de aceto com especiarias.

LASAGNA ALLA BOLOGNESE

O nome desse clássico italiano provém do grego "lasanon", que significa "pote de quatro".

CAPELETTI IN BRODO

Um clássico da cozinha italiana, recheado com carne e servido em um saboroso e aromático caldo.

MOQUECA DE BADEJO

Com sabores inspirados no Nordeste brasileiro, o prato leva arroz de coco e farofa de dendê.

SALTIMBOCCA DE FILÉ

Outro prato inspirado na culinária italiana, ele é feito com filé mignon, presunto cru e sálvia. Acompanha gnocchi na manteiga.

SUGESTÕES DE VINHO

Para ressaltar e adicionar um toque de elegância aos pratos, cada uma das opções do grupo Novidades do menu conta com uma sugestão de vinho. Confira as alternativas diretamente no cardápio.

LEDICE DE SÁ PEREIRA

O SEGREDO DO VELHO HUG

NA PEQUENA HALLSTATT, NA ÁUSTRIA, vive o solitário Hug. Nascido e criado ali, dedicou seus quase oitenta anos a levar os turistas pelas águas do lago que circunda a cidade em sua barca.

Sujeito de pouca prosa, Hug é obrigado a se relacionar com as pessoas que ali aportam, sedentas de informação.

A paisagem bucólica da cidade, cercada de montanhas, remete a histórias de fadas e amores proibidos, despertando a curiosidade dos visitantes.

Hug se sente pressionado a responder perguntas, saindo pela tangente quando questionado.

Os boatos hoje atravessaram os limites da cidadezinha, indo parar nas redes sociais. Há indagações sobre os segredos que o lugar esconde.

Hug não se sente à vontade para revelar histórias que guarda desde a juventude.

Uma visitante, entretanto, derreteu aquele coração endurecido e rude.

Ao vê-la, teve palpitações, sentindo que seu pulsar batia descompassadamente.

A jovem era a própria reencarnação do amor que havia tentado sepultar. Principalmente aquele olhar de cor de esmeralda o fazia recordar o dia triste que vivera há tanto tempo.

Fora abandonado no altar por aquela que lhe jurara eterno amor.

Soubera que um barco a levara para outras terras distantes de onde nunca mais voltou. O mundo desmoronou para o então jovem enamorado. Jurara nunca mais se apaixonar.

Agora, via na jovem o retrato de sua paixão.

– Sabe, senhor, eu queria muito conhecer a cidade onde nasceu minha avó, que faleceu no ano passado. Ela me contava que aqui deixou seu coração. Ameaçada por seu pai, teve que deixar pra trás todos os seus sonhos para evitar que o homem que amava fosse assassinado.

Naquela tarde, Hug deixou-se levar pelas lágrimas que insistiam em rolar pelo seu rosto enrugado.

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.

FOTO: CLUBE AP

AGENDA JULHO

3/7, SÁBADO
10h – Aula Especial do Fitness: Localmotion
11h às 17h – AP Criança: Decorando a Agenda

4/7, DOMINGO
11h às 17h – AP Criança: Fantoche de Meia

5 A 7/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Decorando a Agenda

8 E 9/7, QUINTA E SEXTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Fantoche de Meia

10/7, SÁBADO
10h – Aula Especial do Fitness: Yoga Master
11h às 17h – AP Criança: Balangandã

11/7, DOMINGO
11h às 17h – AP Criança: Pintura no Quadro

12 A 14/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Balangandã

15 E 16/7, QUINTA E SEXTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Pintura no Quadro

17/7, SÁBADO
10h – Aula Especial do Fitness: Mix Pedal
11h às 17h – AP Criança: Slime

18/7, DOMINGO
11h às 17h – AP Criança: Massinha Caseira

19 A 21/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Slime

22 E 23/7, QUINTA E SEXTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Massinha Caseira

24/7, SÁBADO
10h – Aula Especial do Fitness: Dance Day
11h às 17h – AP Criança: Mandala no CD

25/7, DOMINGO
11h às 17h – AP Criança: Lagarta Articulada

26 A 28/7, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Mandala no CD

29/7, QUINTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Lagarta Articulada
17h – Círculo de Leitura: *As Verdadeiras Riquezas*, de Kaouther Adimi

30/7, SEXTA-FEIRA
11h às 17h – AP Criança: Lagarta Articulada

31/7, SÁBADO
10h – Aula Especial do Fitness: Pedal Sensation
11h às 17h – AP Criança: Tiara de Lã

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.

COMPETIÇÕES NO AP

EM AGOSTO, FIQUE LIGADO!

Torneio Interno de
Beach Tennis Adulto de Duplas

Torneio Interno de
Tênis Adulto de Duplas

Idade: a partir de 14 anos

Mais informações e inscrições:
Secretaria de Esportes

Os torneios estão sujeitos a alterações ou cancelamento em razão da pandemia, de acordo com os desdobramentos do Plano São Paulo.