

SOCIAL

CONFIRA AS FOTOS DOS JANTARES,
ALMOÇOS E QUIOSQUES

CULTURAL

CORAL DO AP PARTICIPA
DE FESTIVAL ON-LINE



AP EM OBRAS

CLUBE PASSA POR
RENOVAÇÕES

Não perca!



MÊS DAS CRIANÇAS NO AP

**EM OUTUBRO, UMA PROGRAMAÇÃO
ESPECIAL PARA A GAROTADA!**

Oficinas especiais todos os dias.

Atividades e apresentações nos fins de semana.

MAIS INFORMAÇÕES NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA MAIS/AP.

REVISTA MAIS/AP

Ano 13 / Nº 148
Setembro de 2021

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

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
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

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

7. Artigo: Espaço Urbano e Fiação Elétrica Aérea

8. Capa: AP em Obras

12. Perfil

14. Conta Comigo

16. Sem Palavras

18. Bactérias Amigáveis

20. Craque se Faz no AP

21. E-Liga Sindi Clube

22. Hidroginástica

24. Torneio Interno AP de Futebol

25. Aulas Especiais do Fitness

26. Ludicidade: Antídoto para Tempos Turbulentos

28. Festival Circuito Sindi Clube de Corais 2021

30. Dicas de Leitura

31. CineClube AP

38. Jantar de Inverno

40. Almoço de Dia dos Pais

42. Quiosque Julino

44. Quiosques Jazz

46. Conexão AP

51. Curiosidades

52. Artigo: Relatório Sobre Mudanças Climáticas do IPCC 2021

53. AP Criança

54. Papo Jovem

56. Paladar

58. Livre Expressão

59. Agenda



JAÍLSON SOUZA,
ENCANADOR

COLABORADOR/AP

SEM ENCANAÇÃO

O ENCANADOR DO AP JAÍLSON SOUZA, 45, é um dos rostos mais familiares do Clube há mais de duas décadas. Ao longo desses 22 anos que trabalha no AP, primeiro passou quatro anos como assistente-geral de manutenção até ser promovido a encanador. O Clube proporcionou a ele um curso profissionalizante na área, que durou cerca de um mês, e, desde então, Jaílson permanece na mesma função. "Aprendi muito com o antigo colaborador do setor também", relata.

O Clube, inclusive, foi o berço do seu apelido: Batoré. "Logo nos meus primeiros anos trabalhando aqui, um colaborador me achou parecido com o ator que fazia parte de *A Praça É Nossa*." Não deu outra: o apelido ficou. Hoje em dia, Jaílson conta que até alguns amigos de fora do AP o chamam assim. Ele diz que leva tudo na brincadeira.

Para Jaílson, o Clube é mais do que um local de trabalho, foi onde conseguiu alcançar todos os seus objetivos. Foi graças ao AP, por exemplo, que pôde realizar o seu maior sonho: comprar uma casa na praia. O refúgio fica em Mongaguá, a cerca de 100 km da capital paulista. "Gosto de ficar lá de boa, apenas curtindo o ambiente com minha família." O encanador é casado e tem dois filhos: um de 12 anos e Vitor Hugo, 22, que é aprendiz no AP. "Também sou muito grato ao Clube por dar oportunidades de trabalho para outros membros da minha família", ressalta. Vitor Hugo, por exemplo, sonha em ser fotógrafo. "Espero que ele alcance seus planos assim como eu alcancei os meus." Além do filho, uma irmã do encanador também já trabalhou no Clube.

Atualmente, o grande hobby de Jaílson é justamente curtir a casa em Mongaguá, que ainda precisa de alguns reparos. Além disso, o encanador gosta de ficar em casa ouvindo música ao lado de seus pássaros. Quanto ao estilo de música preferido, Jaílson se diz um cara eclético: "Gosto de tudo, sem preconceitos. Esta semana mesmo, coloquei um pagode para escutar. É legal, pois eles cantam de acordo com a canção". Um homem metódico, ele também gosta de organizar seus utensílios de trabalho. "Estou arrumando todas minhas ferramentas lá em casa o tempo todo", fala com um ar majestoso. É possível sentir em sua voz o orgulho que tem por sua profissão.

No fim das contas, esse é Jaílson. Seja na sua casa na praia, com os seus passarinhos ou realizando seu trabalho, o que ele busca mesmo é a paz e a tranquilidade. 

MEMÓRIA/AP

HÁ DOIS ANOS, O AP INAUGURAVA O SEU NOVO CINEMA, INCLUINDO EQUIPAMENTOS DE PONTA. A OCASIÃO CONTOU COM UMA DECORAÇÃO EXCLUSIVA E ATORES CARACTERIZADOS COMO GRANDES PERSONAGENS DO CINEMA MUNDIAL. O FILME DE ESTREIA FOI *BOHEMIAN RHAPSODY*, QUE LEVOU QUATRO ESTATUETAS DO OSCAR EM 2019.

FOTOS: CLUBE AP



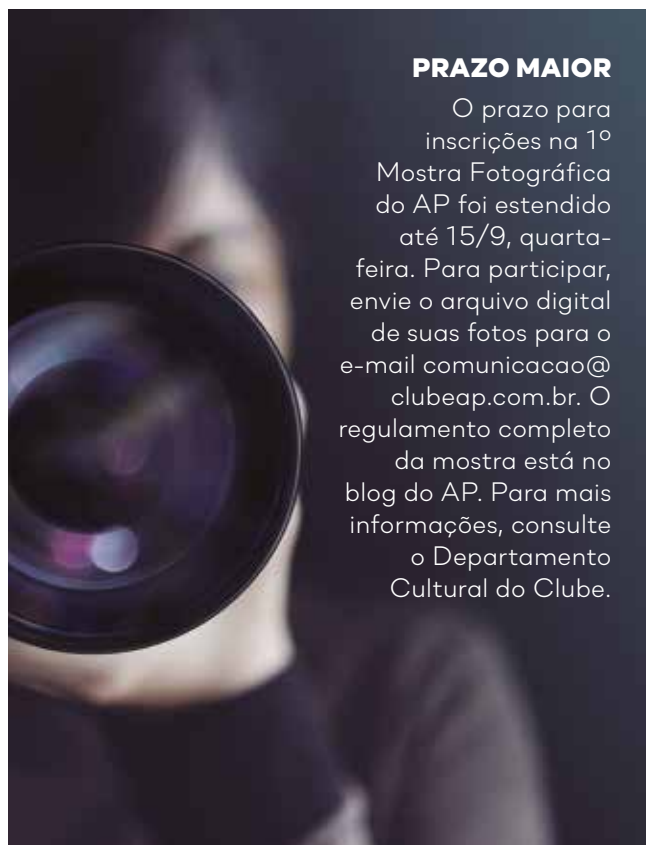
Quer ver a sua história ou algum momento marcante que viveu no Clube no Memória AP?
Envie suas fotos e as informações para comunicacao@clubeap.com.br

AP/NEWS



MUDANÇA NO VALOR - REBATEDORES DO TÊNIS

A partir de 1º/9, o serviço de rebatedor para as quadras de tênis passará a custar R\$ 18,50, a cada 30 minutos, cobrado no boleto do Clube.



PRAZO MAIOR

O prazo para inscrições na 1ª Mostra Fotográfica do AP foi estendido até 15/9, quarta-feira. Para participar, envie o arquivo digital de suas fotos para o e-mail comunicacao@clubeap.com.br. O regulamento completo da mostra está no blog do AP. Para mais informações, consulte o Departamento Cultural do Clube.

FOTOS: FREEPIK

BIBLIOTECA/AP

AQUISIÇÕES

A Irmã da Tempestade: A História de Ally, de Lucinda Riley

A Irmã da Sombra: A História de Estrela, de Lucinda Riley

Espada de Vidro, de Victoria Aveyard

A Prisão do Rei, de Victoria Aveyard

Depois a Louca Sou Eu, de Tati Bernardi

O Jardim dos Finzi-Contini, de Giorgio Bassani

Sangue Revolto, de Robert Galbraith

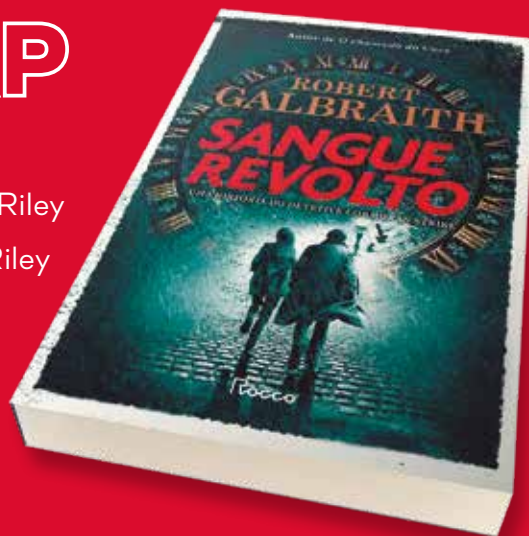


FOTO: INTERNET



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.

ESPAÇO URBANO E FIAÇÃO ELÉTRICA AÉREA

QUANDO PENSEI EM FALAR SOBRE A FIAÇÃO APARENTE, OCORREU-ME INTRODUIR UMA FOTO PARA REAFIRMAR O QUE QUERIA SALIENTAR. Depois, andando pela cidade, concluí que a situação é tão recorrente e visível nas diferentes regiões de São Paulo que a introdução de uma foto seria irrelevante.

Os postes de transmissão de energia elétrica e iluminação pública existentes passaram a ser, nos últimos anos, suportes para outros serviços, tais como cabos de telecomunicação, acarretando grave poluição visual, e que, além da questão estética das cidades, contribuem com a má qualidade dos serviços dessas concessionárias. Furtos de fios, vandalismos e diversas formas de acidentes são recorrentes e provocam insegurança à população. Grande parte desses acidentes são provocados pela forma com que as árvores existentes são tratadas por meio de podas que priorizam a fiação e destroem a estrutura da vegetação.

A fiação aérea apresenta muitas desvantagens quando comparada com as redes de distribuição subterrâneas. O cabeamento elétrico aéreo é adotado por ter um custo menor de instalação, embora os custos de manutenção sejam mais elevados. Em contrapartida, o cabeamento subterrâneo, ainda que tenha um custo inicial mais elevado, reduz os problemas citados.

As grandes capitais do mundo, mais estáveis em seu processo de crescimento, adotam as redes subterrâneas. São Paulo, uma cidade que no início do século XX tinha menos de 300 mil habitantes e chegou ao século XXI com 12 milhões (região metropolitana – 21,50 milhões), teve um crescimento violento e desordenado, assim como a distribuição de energia elétrica. Não se pode comparar com cidades como Paris, que nos anos 1900 já tinha uma população de 1 milhão de pessoas e atualmente conta com 2,1 milhões de habitantes (região metropolitana – 10 milhões), onde, atualmente, a fiação é praticamente toda subterrânea.

Em São Paulo, o processo de aterramento da fiação começou nos anos 1940. Entretanto, segundo a Eletropaulo, em 2019 somente 7% da cidade tinha fiação subterrânea. No ano de 2005, houve a intenção de tornar obrigatório o aterramento do cabeamento por meio da Lei nº 14.023 de 2005 do Município de São Paulo. Entretanto, essa lei não foi implementada, em função de demandas judiciais. Em 2017, a Prefeitura de São Paulo, mais uma vez, procurou providenciar o aterramento da fiação por meio do "Programa São Paulo Sem Fio". Esse projeto, após diálogo com as concessionárias de energia e de telecomunicação, conseguiu o aterramento de 65,2 km de redes aéreas e a retirada de 3.014 postes, beneficiando 170 vias da cidade, requalificando algumas regiões e áreas centrais.

Atualmente, tramita na Assembleia Nacional o Projeto de Lei 88/21, fixando o prazo de dez anos para que as concessionárias de energia elétrica e de telefonia providenciem a fiação subterrânea.

Isto posto, trata-se de um assunto em discussão na sociedade, fundamental para a melhoria dos espaços urbanos e para a segurança da população. Como sou otimista, acredito que São Paulo pode vir a ser uma cidade muito bonita. 

AP EM OBRAS

CLUBE PASSA POR REFORMAS
PARA MELHOR ATENDER VOCÊ

NOS ÚLTIMOS MESES, OS ASSOCIADOS, COM CERTEZA, PERCEBERAM MOVIMENTAÇÕES DE ESCAVADEIRAS, MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO E PROFISSIONAIS DE OBRAS PELO CLUBE. Tudo faz parte de um processo de melhorias dos espaços físicos do AP, pensando em agregar ainda mais valor e bem-estar aos sócios. "Foi criada uma lista de prioridades de renovações de acordo com a demanda dos associados, sempre pensando no maior conforto de todos que frequentam o Clube", explica Francisco Segnini, assessor da presidência e arquiteto responsável pelos projetos. Confira a seguir mais detalhes sobre cada uma das obras.



QUIOSQUE

Em agosto, uma das áreas mais populares do AP recebeu um novo deck. O recém-inaugurado espaço ampliou o local e agora pode receber mais mesas e até se tornar um palco para as atrações musicais do Clube. Além disso, está sendo realizado um trabalho de paisagismo em volta da renovação para proporcionar ainda maior bem-estar ao associado.

AP CRIANÇA

O Clube elaborou um projeto que irá renovar toda a cenografia do local. Entre as mudanças e ações estão a aquisição de novos brinquedos e a contratação de uma especialista em cenografia para realizar um trabalho de atualização total do espaço. Serão adicionadas novas estações para brincadeiras, como Casinha, Mercadinho, Pet Shop e Camarim, entre outras. O brinquedão também ganhará uma nova cara e um novo espaço de artes será instalado. Além disso, o AP Baby será completamente atualizado e equipado com novas atrações, como painéis sensoriais, piso e paredes estofados e uma piscina de bolinhas, todos adequados para crianças com até dois anos. Já o banheiro será refeito, melhorando suas possibilidades de uso. Por fim, também é importante salientar que o ambiente aberto ganhará uma nova cobertura, visando ao maior conforto dos frequentadores. Após a finalização deste projeto, a ideia é de renovar o playground.

PORTARIA SOCIAL

Outra área a ser modificada nos próximos meses é a portaria social. Está em fase de estudo preliminar a modernização do espaço, visando a maior comodidade e agilidade no sistema de identificação dos associados, com um sistema de catracas com biometria.





QUADRAS DE AREIA

Possivelmente, a maior das reformas do AP atualmente é a transformação da quadra poliesportiva externa. De acordo com o gerente de esportes do AP, Daniel Gastaldi, a quadra será dividida ao meio e no local serão construídas uma nova quadra de areia, atendendo à demanda por conta do crescimento dos esportes de areia em São Paulo, e uma quadra poliesportiva de cimento, com um espaço destinado ao basquete 3x3, com uma tabela oficial, e também para a prática de gols de futebol, handebol e afins. Além disso, as duas quadras de areia originais serão revitalizadas, com uma limpeza geral e o preenchimento de areia, e o espaço das três quadras será integrado. Os postes, redes e iluminação também serão reparados.



Uma das modalidades esportivas nos Jogos Olímpicos de Tóquio, o basquete 3x3 é considerado o esporte urbano mais popular do mundo. Ele surgiu no fim dos anos 80 em ruas de diversos países, mas foi nos Estados Unidos que a modalidade mais fez sucesso. Após campeonatos nacionais bem-sucedidos, a Federação Internacional de Basquete (FIBA) testou a categoria nos Jogos Asiáticos em Recinto Coberto de 2007. Mais tarde, em 2010, foi a vez de o esporte fazer sua estreia nos Jogos Olímpicos da Juventude, em Singapura. Em 2012, foi inaugurada a Copa do Mundo da modalidade, que já teve seis edições (a Sérvia já conquistou quatro títulos masculinos, enquanto a maior campeã feminina é a Eslovênia). As principais diferenças entre o basquete 3x3 e o basquete tradicional são as dimensões da quadra (15 m x 11 m, bem menor que os 28 m x 15 m do esporte tradicional), o tempo de posse de bola (12 segundos, contra 24 na NBA) e a pontuação (arremessos dentro do arco valem um ponto, enquanto os chutes de fora da linha valem dois). E mais: vence quem fizer 21 pontos primeiro ou tiver a maior pontuação após o tempo-limite de dez minutos.

FOTO: FREEPIK

CAMPO DE FUTEBOL

O local sagrado para os peladeiros do AP também está sendo renovado, a começar pelo próprio gramado. A grama e o sistema de amortecimento antigos serão removidos e substituídos por tecnologias de ponta. A grama será de monofilamento, com 40 mm de altura, e o amortecedor shock pad que fica sob a grama terá 15 mm. Sua função é reduzir o impacto, diminuindo o risco de lesões nos jogadores, além de aumentar significativamente o conforto de jogo.

O sistema que será instalado foi aprovado nos rigorosos testes exigidos pela FIFA, no instituto Labosport Ltd, localizado em Nottingham, no Reino Unido, com excelentes resultados de performance e resistência, qualificando esse sistema para ser instalado em campos profissionais com a mais alta certificação da associação futebolística para um gramado sintético: o FIFA Quality Pro. 



PAIXÃO POR ESPORTES

SEJA COMO SÓCIA DA BR ARENA, UM ESPAÇO PARA LOCAÇÃO DE CAMPOS DE FUTEBOL E QUADRAS DE AREIA, OU JOGANDO TÊNIS NO AP, Flavia Modolo, 35, está sempre com a cabeça nas competições. Formada em Comunicação Social pela ESPM e com uma pós-graduação em Gestão, Marketing e Direito no Esporte pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), ela dedica seu tempo a garantir que pessoas por toda São Paulo tenham um espaço confortável e com estrutura de qualidade para praticar suas atividades físicas. Em seu vasto currículo voltado para a área esportiva, destaca-se o trabalho como produtora de protocolo nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2016, uma experiência que ela retrata como transformadora. Confira o bate-papo de Flavia com a *Mais/AP*.



FOTOS: ACERVO PESSOAL

Você é sócia da BR Arena, um espaço com campos de futebol e quadras de areia para aulas e locação. Por que você decidiu entrar nesse meio?

Eu tomei essa decisão porque sempre fui muito apaixonada por esportes, principalmente o futebol. A paixão começou no Clube. Quando o campo de futebol ainda era de areia, eu jogava bola lá. Minha primeira medalha conquistada no AP foi aos três anos de idade. Deve ter sido só por honra ao mérito, mas, enfim, eu já estava lá. Sempre gostei de esportes no geral, aí me formei em marketing e fiz uma pós-graduação em marketing esportivo e surgiu essa oportunidade com dois amigos, que achei ótima, e resolvi entrar nesse meio.

O seu background em marketing auxilia nas suas responsabilidades na sociedade da BR Arena?

Eu sou a sócia que cuida da comunicação e do marketing da BR Arena. Assim, meu background me ajuda demais.

Existe alguma dificuldade no mercado de locação de espaços esportivos?

O futebol é uma paixão nacional. O brasileiro ama jogar futebol, e isso de disputar uma partida no fim do dia ou estar em escolinhas do esporte é algo cultural nosso. Então, é um negócio que tem uma demanda muito alta. Assim, a maior dificuldade é que são muitos players no mercado.

Esse tipo de empreendimento é um concorrente dos clubes?

Eu não acho. Os clubes são algo muito maior, pois eles envolvem toda a vida social de seus associados, enquanto o mercado de locação de quadras atende quem precisa de horários específicos para jogar. São climas diferentes.

O beach tennis e o futevôlei são dois dos esportes que mais crescem em São Paulo e no Brasil. Por que você acha que eles fazem tanto sucesso?

Esses dois esportes estão crescendo muito, sem dúvida, e até por isso resolvemos criar as quadras de areia na nova unidade. Eles fazem muito sucesso pelo clima de descontração que passam. Apesar de estarmos em São Paulo, você se sente um pouco na praia ao praticar beach tennis ou futevôlei. Além disso, o beach tennis tem uma barreira de entrada muito pequena. Logo no primeiro dia de prática, quem entra na quadra já consegue jogar, talvez não com muita qualidade, e se diverte facilmente. Já o futevôlei vem muito da paixão do brasileiro pelo futebol, mas é muito difícil começar a jogá-lo de fato. A aula é divertida logo de primeira, mas para "dar jogo" a barreira de entrada é bem grande.

Você foi produtora de protocolo nas cerimônias de boas-vindas das delegações na Vila Olímpica e Paralímpica nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Como foi essa experiência?

Foi uma experiência maravilhosa. Trabalhar na Vila Olímpica é muito legal, principalmente pelo contato com os atletas. Como eu era da equipe de cerimônias de boas-vindas, de fato vi todos os atletas de perto. Mas, para mim, a experiência realmente especial foi trabalhar na Paralimpíada. Foi uma lição de vida. Eu vi as pessoas com as maiores dificuldades possíveis se superando e vencendo. Parte da cerimônia tinha um show e, quando olhei, um cadeirante brasileiro estava dançando ali com todos e pediu para nossas dançarinas subirem nos ombros dele. Nessa hora, eu fiquei bem surpresa. Teve outro momento em que vi duas deficientes visuais, uma grega e uma brasileira, se reconhecendo pelo toque de mão e pela voz. Elas não se encontravam

há oito anos! Eu nunca conseguiria imaginar isso. Todos em volta ficaram emocionados. Trabalhar em uma Paralimpíada realmente muda a sua visão de mundo.

Quais são os esportes que você pratica?

Antes, eu jogava mais futebol e handebol, mas agora sou do tênis, que estou jogando praticamente diariamente. Virou uma paixão total.

Você tem outro hobby, além de praticar esportes? E o que você mais gosta de fazer no Clube?

Como eu sou sócia do AP desde que nasci, muito da minha vida está no Clube. Meus grandes amigos estão aqui. Eu gosto de jogar tênis de manhã e depois ir para o quiosque. Gosto de curtir o pessoal por aí. Um hobby meu fora do Clube é viajar. Recentemente, eu e as outras meninas do tênis fomos assistir ao ATP Finals. O mais importante, porém, é estar sempre com os amigos. 



ESPORTE SOLIDÁRIO



FOTOS: ACERVO PESSOAL

O SÓCIO PAULO FERNANDES, 57, PROMOVE DIVERSAS AÇÕES SOCIAIS RELACIONADAS A ESPORTES DENTRO E FORA DO AP.

No Clube, ele faz parte do AP Solidário, sendo um dos organizadores do jogo de futebol Amigos do Luiz x Amigos do Paulinho, arrecadando dinheiro que reverte em brinquedos para crianças carentes. Fora dos portões do AP, Paulo realiza projetos relativos a esportes olímpicos e paralímpicos em parceria com secretarias esportivas municipais e estaduais. O sócio ainda faz sua contribuição para o programa Médicos Sem Fronteiras. Saiba um pouco mais sobre as iniciativas das quais Paulo participa.

Há quanto tempo você contribui com o Médicos Sem Fronteiras? Como alguém pode participar se tiver interesse?

Há três anos, comecei a contribuir, uma forma prática e eficiente de colaborar. A propaganda deles na TV é bem emocionante e me motivou a ajudar. Para contribuir, basta entrar no site www.msf.com.br.

Quais são os projetos esportivos que você realiza?

Tenho um projeto chamado Futebol DNA, com apoio da Secretaria de Esportes do Governo do Estado. São jogos de futebol 3x3 e freestyle entre jovens de 10 a 17 anos. O programa é gratuito e realizado em centros esportivos próximos às comunidades das zonas Leste, Oeste, Sul e Norte. O projeto foi paralisado por conta da pandemia, mas estamos com previsão de retorno para o fim de 2021.



Em suas palavras, qual é o poder transformador do esporte para pessoas carentes?

O esporte agrega, motiva e te leva em frente. O projeto foi idealizado para elas, as verdadeiras "estrelas", o centro das atenções. Isso aumenta a autoestima, desperta a vontade de seguir praticando aquele ou outro esporte e, de modo geral, contribui muito no seu crescimento pessoal.

Quando você criou o projeto e qual o seu objetivo?

Sempre trabalhei com programas esportivos e há dez anos estou focado naqueles em parceria com as secretarias esportivas. São projetos gratuitos e quase na sua totalidade executados para a população mais carente e periférica das cidades. Trabalho com o que gosto e fomento o esporte das mais variadas formas e locais.

Quais os planos que você tem para os seus projetos no futuro?

Para 2022, estou trabalhando em projetos de escolas esportivas de futebol, basquete, skate e corrida. Outra proposta será a Escola Olímpica, vivenciando esportes não convencionais, como o badminton, e alguns paralímpicos, como o basquete em cadeira de rodas. Todos os programas são realizados no contraturno escolar, em comunidades carentes distribuídas em várias cidades do estado de São Paulo. Nosso objetivo será encaminhar para um treinamento mais específico os alunos que se destacam nessas escolinhas e, quem sabe, eles possam virar atletas profissionais.



Como surgiu a ideia de realizar o jogo Amigos do Luiz x Amigos do Paulinho durante o AP Solidário?

Em 2014, o sócio Luiz Neubern teve a ideia de fazer o jogo e junto com o Daniel Gastaldi, gerente do Departamento de Esportes, me convidaram. Seria um jogo entre os nossos amigos do futebol com a intenção de arrecadar dinheiro para comprar brinquedos e distribuí-los a crianças de comunidades carentes no Natal. Aceitei na hora e fiquei muito empolgado. De lá para cá, o projeto foi crescendo e, em 2017, convidamos os outros esportes do Clube para fazer parte da ação. Nós que escolhemos, compramos e embalamos os brinquedos. Depois, próximo ao Natal, levamos pessoalmente a algumas comunidades junto com o Papai Noel (Luiz Neubern) e entregamos às crianças. É um dia muito especial, pois podemos presenciar na prática a nossa ideia sendo concretizada.

Quanto vocês conseguiram arrecadar com as partidas?

Ao longo dos anos, fomos aumentando o número de participantes. O futebol sempre foi o esporte que teve mais integrantes, mas as outras modalidades têm evoluído a cada ano. Na última edição, em 2020, conseguimos a participação de mais de 250 sócios, o que resultou na compra de aproximadamente 1.500 brinquedos, além de ser um grande dia de confraternização esportiva solidária no AP.

Você tem outros projetos além dos esportivos?

Tenho um projeto com a minha filha Alice onde faremos luminárias com tampinhas de plástico. Com o recurso da venda das luminárias, compraremos brinquedos para ser distribuídos no Natal de 2021. No mês que vem, começaremos a produção, unindo sustentabilidade e ação social, além de ficarmos mais tempo juntos. Na verdade, faço menos do que gostaria e do que poderia, mas tento me manter dentro desse pensamento de ajudar sempre que puder e da melhor forma que conseguir, seguindo o que aprendi com meus pais e agora tentando passar para minha filha e para todos com quem convivo. 

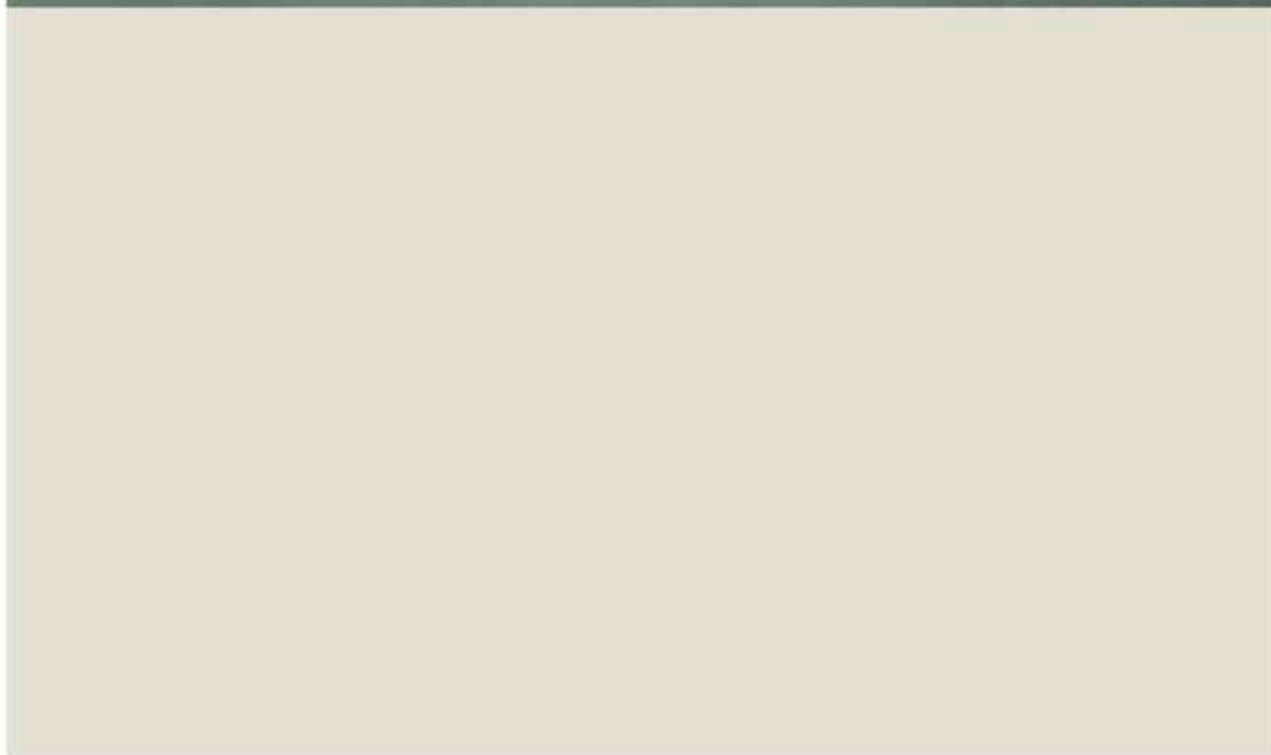
SEM PALAVRAS

TEMA: NATUREZA

FERNANDA TRICOLI
fernandatricoli.com
@fetricoli

JONATHAN NOBREGA
jonathannobrega.com
@jonathan1971





BACTÉRIAS AMIGÁVEIS

MICRORGANISMOS EM NOSSO INTESTINO SÃO
CHAVE PARA BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

PODE PARECER ESTRANHO, MAS O EQUILÍBRIO DE BACTÉRIAS QUE AGEM NO NOSSO INTESTINO É FUNDAMENTAL PARA O FUNCIONAMENTO ADEQUADO DO ORGANISMO. É o que aponta um artigo científico publicado na revista *Nature*, em julho, que pode ser mais um passo para revelar o segredo da longevidade. O estudo, escrito em parceria entre pesquisadores japoneses e americanos, sugere a possibilidade de manipulação de um conjunto de ácidos biliares, interferindo nas capacidades dessas bactérias amigáveis pelos benefícios que elas são capazes de proporcionar à saúde. Ou seja, estar com as bactérias do intestino em dia pode ser um caminho para a vida longa e saudável.

Para melhor entender esse conceito, primeiro é preciso compreender o significado da microbiota intestinal. De acordo com a Dra. Rosana Farah, integrante da diretoria da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, o termo "corresponde a um conjunto de microrganismos presentes no intestino humano que são essenciais no processo de digestão dos alimentos e na absorção dos nutrientes, além da manutenção do equilíbrio intestinal". A profissional explica que a microbiota exerce diversos papéis em prol da nossa saúde, entre eles a produção da barreira fisiológica do nosso organismo. "Portanto, se há baixa quantidade de bactérias benéficas ou uma alta contagem de bactérias maléficas, esse sistema entra em desequilíbrio, afetando os componentes imunes do trato gastrointestinal e aumentando as chances de desenvolvimento de doenças inflamatórias intestinais (DII) e enterocolites." Quem também comenta sobre a relação simbiótica entre a microbiota intestinal e o bem-estar do nosso organismo é o sócio do AP e cirurgião do aparelho digestivo Daniel Riccioppo. "A diminuição na diversidade de bactérias em nosso intestino é encontrada hoje em uma série de doenças, como obesidade, doenças inflamatórias intestinais, diabetes tipo 2, aterosclerose e artrites. A microbiota influencia também a resposta do organismo à quimioterapia e à imunoterapia no tratamento do câncer, e provavelmente tem muitos outros efeitos em nosso organismo, ainda desconhecidos", diz ele, que também é doutor em Ciências em Gastroenterologia pela Universidade de São Paulo (USP).

O que pouca gente sabe é que a microbiota intestinal também influencia o funcionamento do cérebro. De acordo com o médico Ri-

cardo Barbuti, do Departamento de Gastroenterologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), o intestino é responsável pela produção de trinta hormônios, incluindo 95% da serotonina, um importante neurotransmissor que age na regulação do humor, do sono e do apetite, entre outras funções. Já a Dra. Farah lembra que "a relação entre a microbiota alterada e transtornos mentais como ansiedade, depressão, autismo, mal de Parkinson ou Alzheimer está bem estabelecida na literatura médica". Tal conexão é tão próxima que o gastroenterologista Pierre Déchelotte, da Universidade de Rouen, na França, já comprou a microbiota a um "terceiro cérebro". Isso se dá pelo fato de ela desempenhar um papel importante no desenvolvimento e na função do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), que regula a resposta ao estresse, sendo essencial para prevenir o desenvolvimento de transtornos de humor e ansiedade.

Sendo assim, manter hábitos saudáveis para fortalecer a microbiota intestinal é fundamental não apenas para a regularização de nosso intestino, mas também

de nossa saúde mental. Como sempre, uma alimentação saudável e equilibrada é de suma importância. "Uma boa ingestão de fibras e água tem um peso positivo na microbiota intestinal", diz a Dra. Farah. O Dr. Riccioppo lista alguns outros alimentos que podem ajudar nessa questão. "Evidências mostram efeitos positivos na microbiota com o consumo de queijos, iogurtes e de alimentos ricos em polifenóis", revela o médico, que ainda lembra que "alguns medicamentos também influenciam negativamente a população bacteriana intestinal, como antibióticos e alguns tipos de antiácidos e laxantes". Porém, também é importante saber que algumas condições do nosso nascimento e de nossos anos formativos são cruciais para o fortalecimento da microbiota intestinal. "A resistência da microbiota intestinal está relacionada com o tipo de parto, com a amamentação e também com a contaminação ambiental", explica a integrante da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. "No parto natural, o recém-nascido entra em contato com as bactérias maternas por meio do canal de parto e isso favorece a melhora do perfil da microbiota da criança. Além disso, o aleitamento materno fornece ao bebê bifidobactérias, que complementam o desenvolvimento da microbiota, inibindo bactérias patogênicas." Por fim, a Dra. Farah ainda explica que condições externas, como a fal-

ta de saneamento básico, podem expor as crianças a fatores que comprometem a colônia intestinal. Essas desregulações podem ser combatidas com o uso de prebióticos e probióticos, sempre com a recomendação de profissionais da saúde capacitados.

É preciso saber conviver com os bichinhos amigáveis que vivem dentro do nosso intestino. Afinal, a medicina já sabe que eles são fundamentais não apenas para o sistema imunológico, mas também para o funcionamento do cérebro. Intestino feliz, mente alegre! 





FOTOS: CLUBE AP

CRAQUE SE FAZ NO AP

DEPARTAMENTO DE ESPORTES OFERECE NOVA TURMA DE FUTEBOL DE BASE

APÓS A RENOVAÇÃO DO CAMPO DE FUTEBOL, o Departamento de Esportes trará uma grande novidade para os jogadores do futebol de base do período da tarde: uma nova turma para a categoria sub-9 (nascidos em 2012/2013), às segundas e quartas-feiras, das 16h30 às 17h30.

Com a mudança, será possível separar as aulas das equipes sub-7 e sub-9 a partir de 2022, proporcionando assim uma maior homogeneidade às faixas etárias. Dessa forma, o departamento irá conseguir zerar a fila de espera da modalidade e promover um melhor nível de treinamento a cada aluno.

Em 2021, para não atrapalhar a agenda das mães, alunos das duas categorias poderão participar da atividade em qualquer horário.

Para mais informações e inscrições, procure a Secretaria de Esportes. //

FERAS GAMERS

ASSOCIADOS PARTICIPAM DE CAMPEONATO DE VIDEOGAME PROMOVIDO PELO SINDI CLUBE

EM JULHO E AGOSTO, ASSOCIADOS DO AP PARTICIPARAM DA E-LIGA SINDI CLUBE, o maior campeonato de videogame interclubes do Brasil. Os inscritos competiram em três dos jogos eletrônicos mais populares do mundo: *Teamfight Tactics*, *Fortnite* e *FIFA*.

Dois associados do AP – Alexandre Quintella Aranha e Victor de Castro Ardito – se classificaram para as etapas finais do campeonato de *Fortnite*, que foram realizadas nos dias 14 e 15 de agosto e transmitidas on-line pelo Twitch, um serviço de streaming de vídeo ao vivo, com narradores e comentaristas influenciadores de grande visibilidade entre os gamers. O melhor colocado do Clube foi Alexandre, que ficou na 15ª colocação geral. Confira ao lado todos os sócios do AP que participaram da competição. 

FORTNITE

Alexandre Quintella Aranha
Bernardo F. V. A. Botelho
Bernardo Nahoum Heck
Fernando Buso Lima
Filipe Pinho Ribeiro
Frederico Nahoum Heck
Guilherme M. Cavaggione
Gustavo Santos Galli
João Lombardi
João Pedro Ferraz Martins Cuze
João Souza Barbosa Serra
Joaquim da Silva Cardoso
Luca Fonseca Von Beust
Lucas Passafaro
Nuno Cattai Gonçalves
Victor de Castro Ardito

FIFA

Alexandre Quintella Aranha
Enrico R. Khachikian
Fernando Buso Lima
João Lombardi
Matheus Bueno Piovesan
Matias Henrique Gregori Yusta
Rafael Romano Artese



FOTO: LU AI TH/CINDI CLUBE

PARA TODAS AS IDADES

HIDROGINÁSTICA TRAZ BENEFÍCIOS PARA OS MAIS VELHOS E TAMBÉM AOS MAIS JOVENS

O ESTIGMA SOBRE A HIDROGINÁSTICA É DE QUE ELA É INDICADA APENAS PARA A TERCEIRA IDADE. Porém, a verdade é outra. Especialistas da área esportiva afirmam: a prática melhora a força muscular, a resistência, a flexibilidade, a mobilidade articular, a capacidade cardiorrespiratória e o equilíbrio de todas as faixas etárias, além de reduzir o impacto sobre as articulações e apresentar menor risco de lesões, em comparação com os exercícios terrestres.

Para o professor da modalidade no AP, Douglas Xavier, a hidroginástica pode trazer benefícios específicos para os mais jovens de acordo com o objetivo de cada aluno. "Além de ter exercícios multifuncionais, a hidroginástica pode auxiliar na recuperação de lesões e no fortalecimento muscular, com a força da água", ele explica. Vale lembrar também que a hidroginástica pode ajudar a diminuir a hipertensão. Enquanto exercícios físicos em solo reduzem a medida de pressão entre 4 e 5 mmHg, esse número pode chegar a 20 mmHg quando a prática é realizada em uma piscina aquecida. De acordo com o Instituto do Coração da Universidade de São Paulo (InCor), a explicação para isso é a dilatação dos vasos sanguíneos promovida pelo calor da água e a melhor circulação causada pela pressão da água no corpo.

Há ainda um terceiro grupo que pode se beneficiar da prática de hidroginástica: as gestantes. "Manter-se ativa é importante para controlar o ganho de peso durante a gravidez e regular a pressão arterial", diz Douglas. "Porém, o peso da barriga tende a sobrecarregar a coluna e as articulações das gestantes. É aí que entra a hidroginástica: o exercício físico feito na água ajuda a aliviar esse impacto. A pressão hidrostática ainda melhora a circulação e reduz a retenção de líquidos em membros inferiores, aliviando os inchaços típicos da gestação", finaliza o profissional de educação física.

Portanto, não perca tempo. A hidroginástica é uma prática que, além de muito divertida, oferece muitos benefícios para a saúde. Só não esqueça a sua touca! 



FOTO DE 2019

As aulas de hidroginástica do AP são realizadas às quartas e sextas-feiras, das 10h15 às 11h. A partir de setembro, será aberta mais uma turma, às segundas-feiras, no mesmo horário. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes. Além disso, o programa Esporte Total oferece aulas de Hidro Power às terças e quintas-feiras, das 8h15 às 9h15.



FOTO: CLUBE AP

DICA

A touca é importante para proteger os cabelos. Para quem não gosta de usá-la, a sugestão é passar um pouco de creme antes de colocá-la para que ela deslize com mais facilidade. Além disso, o produto aumenta a proteção dos fios.



FOTO: FREEPIK



FOTO: CLUBE AP

AREIA NO PÉ

AP PROMETE DIA AGITADO PARA OS AMANTES DO FUTEVÔLEI

OS SÓCIOS INTERESSADOS NA MODALIDADE poderão participar do Torneio Interno AP de Futevôlei no sábado 18/9, a partir das 8h30.

O campeonato contará com três categorias. Confira ao lado o horário de cada uma delas. As inscrições deverão ser realizadas presencialmente no dia do torneio. Para saber mais, consulte a Secretaria de Esportes. 

TORNEIO INTERNO AP DE FUTEVÔLEI

18/9, sábado,
a partir das 8h30

Local: Quadras de Areia

CATEGORIAS

Masculina

Iniciante/Intermediária:

das 8h30 às 10h30

Mista: das 10h30 às 12h

Masculina Livre:

a partir das 12h

CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM SETEMBRO

HORÁRIO: 10H

YOGA

4/9, SÁBADO

DAYZEN

Professor: Diego

BIKE

11/9, SÁBADO

BIKE CLASSICS

Professor: Jean

BIKE

18/9, SÁBADO

HOUSE MIX

Professor: Mario

DANÇA

25/9, SÁBADO

STEP DANCE

Professor: Mauricio

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

UM MUNDO DE POSSIBILIDADES

COMO A CRIATIVIDADE PODE SER A SAÍDA
PARA LIDAR COM O BELO DA VIDA

A ESPONTANEIDADE, TÃO FLUIDA NA INFÂNCIA, QUANDO APLICADA NA VIDA ADULTA, propicia um olhar voltado para enxergar novas possibilidades e resolver problemas cotidianos de forma criativa. Essa foi a principal abordagem da palestra "Ludicidade: Antídoto para Tempos Turbulentos", proferida por Wellington Nogueira, dia 20 de agosto, no teatro do AP. Wellington é ator, palhaço, empreendedor social e fundador do Doutores da Alegria, uma organização da sociedade civil sem fins lucrativos que introduziu a arte do palhaço no universo da saúde, interagindo com crianças, adolescentes e outros públicos em situação de vulnerabilidade e risco social em hospitais públicos.

De acordo com o ator, "ser palhaço em hospital possibilita a interação entre pacientes, médicos, enfermeiros e famílias, tornando o momento mais leve e trazendo alegria para o ambiente, onde todos ganham". Quando entra em um espaço denso, de preocupações, o palhaço quebra o convencional. Ele enxerga na diversão, com a permissão do paciente por meio da conexão e do diálogo, uma forma de promover prazer para aquele momento. Ao mostrar uma foto de dois pacientes indo fazer exames em cadeiras de rodas "pilota-das" por dois palhaços, demonstra que a diversão é nítida, todos sorrindo e se divertindo. "Somente dois palhaços enxergam em uma dessas faixas amarelas

e pretas de 'não ultrapasse' uma linha de chegada, por exemplo. Eles estavam indo fazer exames, olha só que maravilhoso!"

Levar alegria, avivar a criança que existe dentro de cada pessoa, manter essa criança ativa e feliz é o caminho para enxergar possibilidades onde normalmente não as vemos, e isso vale para todos os aspectos da vida. "Aprendemos a ver possibilidades e soluções onde elas parecem não existir. A Inteligência Lúdica vem para abrir ao adulto as portas dessa criatividade. Brincar na fase adulta da vida é um santo remédio para o cultivo da saúde mental", completa Wellington. 





AFINANDO O TOM

CORAL DO AP SE PREPARA PARA FESTIVAL
PROMOVIDO PELO SINDI CLUBE



UM DOS GRUPOS MAIS TRADICIONAIS DO CLUBE, O CORAL DO AP irá se apresentar virtualmente no dia 25/9, sábado, às 19h, no Festival Circuito Sindi Clube de Corais 2021. O evento on-line é gratuito para todos e será mais um encontro emocionante entre as agremiações paulistas, com a finalidade de promover o canto de coral.

As apresentações em vídeo serão exibidas no canal Sindi Clube Cultural, no YouTube. A execução com o maior número de visualizações levará o prêmio Coral em Destaque. Os grupos inscritos também participarão do vídeo de confraternização entre os corais de clubes com uma canção especial comemorativa.

Para o maestro do Coral do AP, Thiago Tavares, o maior desafio será a participação de forma virtual. "Nossa prática diária é fazer música de forma acústica e presencial. Dessa forma, não estamos acostumados a lidar com todos os elementos tecnológicos necessários para uma boa

transmissão e gravação de vídeos de música", diz o regente. Além disso, Thiago acredita que as apresentações on-line vieram para ficar. "Acredito que no futuro veremos encontros de corais de forma mista, parte on-line e parte presencial, afinal, músico gosta do 'calor do público' e estamos adorando a possibilidade de levar nossa música a um número ainda maior de pessoas por meio da internet."

Confira nosso bate-papo com Thiago Tavares.

Por que vocês decidiram participar do festival? É algo que já estão acostumados a fazer?

Participar de festivais e encontros de corais faz parte da programação dos coros amadores, ensaiar é a rotina semanal onde montamos e refinamos o repertório e nos encontros é onde temos a oportunidade de compartilhar com o público e com outros coros os resultados do nosso trabalho. O objetivo é sempre compartilhar e trazer beleza para nossas vidas. Felizmente, nosso coral já está acostumado a participar desses encontros e o atual desafio é participar de forma virtual, em virtude das atuais restrições impostas pela pandemia.

Como está sendo a preparação para esse evento?

Do ponto de vista musical, a preparação segue tranquila. Sofremos bastante com as restrições sanitárias do início da pandemia, onde os ensaios foram cancelados. Desde as flexibilizações e a retomada dos ensaios presenciais, com todos os protocolos de segurança, o desafio tem sido reconstruir a sonoridade do coro, o que já mostra grandes avanços.

Quais músicas serão apresentadas pelo Coral do AP?

O nosso grupo irá participar com a música *Eleanor Rigby*, de John Lennon e Paul McCartney. Nossas coralistas ainda participarão de um vídeo-mosaico junto com todos os coros, cada um gravado individualmente, da música *Estão Voltando as Flores*, de Paulo Soledade.

É muito diferente se apresentar de forma on-line?

Sim, realizar um encontro de corais de forma virtual é um grande desafio, principalmente porque nossa prática diária é fazer música de forma acústica e presencial. Dessa forma, não estamos acostumados a lidar com todos os elementos tecnológicos necessários para uma boa transmissão e gravação de vídeos de música. Essa nova maneira de participar é uma solução temporária por causa da pandemia de Covid-19. Estamos aprendendo muito com essa experiência e acredito que no futuro veremos encontros de corais de forma mista, parte on-line e parte presencial, afinal, músico gosta do "calor do público" e estamos adorando a possibilidade de levar nossa música a um número ainda maior de pessoas por meio da internet. //

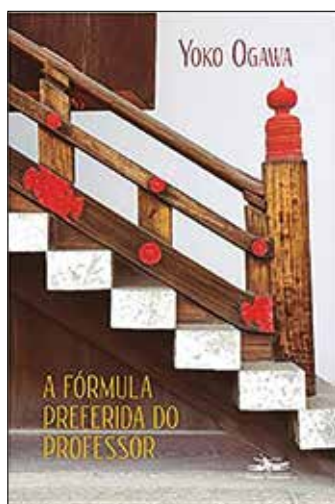
FESTIVAL CIRCUITO SINDI CLUBE DE CORAIS 2021
25/9, SÁBADO, ÀS 19H
CANAL NO YOUTUBE: SINDI CLUBE CULTURAL



DICAS DE LEITURA

UM RECLUSO APAIXONADO POR MATEMÁTICA, UMA VIAGEM PELA MENTE DE UM DOS MAIORES ESCRITORES DE TODOS OS TEMPOS E MAIS UMA TRAMA ROMÂNTICA CRIADA PELA AUTORA BEST-SELLER LUCINDA RILEY. ESSAS SÃO AS DICAS DO MÊS ELABORADAS PELA BIBLIOTECÁRIA DO AP TELMA NAKAHARA. CONFIRA A RESENHA DE CADA UMA DAS OBRAS E VERIFIQUE SUA DISPONIBILIDADE NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



***A Fórmula Preferida do Professor,* de Yoko Ogawa**

A obra acompanha o personagem nomeado simplesmente como Professor, um velho idiossincrático que, em função de um peculiar problema de memória, vive recluso em casa dedicando a maior parte de seu tempo a resolver desafios matemáticos propostos por revistas especializadas. Por ser um sujeito de trato difícil, nenhuma empregada contrata-se para limpar a casa e preparar suas refeições perdura no serviço por muito tempo. Ao conhecer o filho de uma delas, um perspicaz garotinho de dez anos de idade, o Professor irá revelar que, tanto quanto pela matemática, ele também é capaz de nutrir outra paixão incondicional: por crianças.



***Kafka e a Marca do Corvo,* de Jeanette Rozsas**

Escritores, mesmo os mais geniais, geralmente levam uma vida muito sem graça. Por isso, escrevem para recompor seu monótono mundo de maneira mais surpreendente e impactante. Em *Kafka e a Marca do Corvo*, Jeanette Rozsas transformou a vida sem graça de um grande escritor, Franz Kafka, numa emocionante aventura existencial. O narrador onisciente entra na cabeça do grande escritor tcheco – que privilégio! – para mostrar que a emocionante aventura existencial está mais dentro do que do lado de fora. É na mente e na alma de Kafka que as façanhas e as peripécias acontecem pra valer.



***A Garota do Penhasco,* de Lucinda Riley**

Tentando superar um coração partido, Grania Ryan deixa Nova York e volta para a casa dos pais, na costa da Irlanda. Lá, na beira de um penhasco, em meio a uma tempestade, ela conhece Aurora Lisle, uma garotinha de 8 anos que mudará sua vida para sempre. Apesar dos avisos da mãe para ter cuidado com os Lisles, Grania e Aurora ficam cada vez mais próximas, e ela passa a cuidar da menina sempre que Alexander, o belo e misterioso pai, precisa viajar a trabalho. O que Grania ainda não sabe é que há mais de cem anos o destino das famílias Ryan e Lisle se entrelaçam inexoravelmente, nunca com um final feliz. //

CINECLUBE/AP

FILMES INFANTIS

QUE TAL UMA OPÇÃO PARA
DIVERTIR OS PEQUENOS?

SESSÕES DE QUARTA A SEXTA-FEIRA

LOCAL: TEATRO

HORÁRIO: 16H

CONFIRA A
PROGRAMAÇÃO
A SEGUIR, 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.*



CINECLUBE/AP

HORÁRIO: 16H • LOCAL: TEATRO

1º/9 - QUARTA

FOTOS: INTERNET



FANTASIA

Livre | 2h6min | 1940

A integração das grandes obras da música clássica com visuais extremamente criativos e originais da animação. São as seguintes composições que fazem parte do filme: "Toccata e Fuga em Ré Menor", de Johann Sebastian Bach; "Suíte Quebra-Nozes", de Tchaikovsky; "O Aprendiz de Feiticeiro", de Paul Dukas; "A Sagração da Primavera", de Igor Stravinsky; "Sinfonia Pastoral", de Beethoven; "Dança das Horas", de Amilcare Ponchielli; "Noite no Monte Calvo", de Modest Mussorgsky; e "Ave Maria", de Franz Schubert.

2/9 - QUINTA



CINDERELA

Livre | 1h18min | 1950

Cinderela vive com sua madrasta, Lady Tremaine, e as duas filhas dela. Obrigada a trabalhar como empregada da casa, ela tem como amigos apenas os animais que a rodeiam. O local em que vive está agitado devido ao baile que será realizado no castelo, que contará com a presença do príncipe. Como Lady Tremaine pretende que uma das filhas se case com ele, elas se preparam com requinte para o evento. Cinderela, entretanto, não pode ir. Até que surge a Fada Madrinha, que dá para Cinderela um vestido e condições para que possa ir ao baile em alto estilo. Entretanto, há uma condição: Cinderela precisa retornar antes da meia-noite, caso contrário, o feitiço será desfeito.

3/9 - SEXTA



A BELA E A FERA

Livre | 1h29min | 1992

A jovem Bela está cansada da vida provinciana de uma pequena cidade francesa, onde vive também o galã Gastón que, apesar de derreter corações, não consegue conquistá-la com seu jeito grosseiro. Maurice, o pai de Bela, viaja para expor uma de suas invenções e acaba preso em um castelo onde vive uma temível Fera, que precisa encontrar o verdadeiro amor e ser correspondido para quebrar um feitiço e voltar a ser príncipe. Em troca da liberdade do pai, Bela aceita ficar presa no castelo para sempre.

EM SETEMBRO, AS SESSÕES INFANTIS DO AP SERÃO RECHEADAS DE FILMES CLÁSSICOS DA DISNEY. CONFIRA A PROGRAMAÇÃO.

8/9 - QUARTA



PINÓQUIO

Livre | 1h30min | 1940

Gepeto é um carpinteiro solitário que um dia resolve fazer um boneco de madeira para lhe fazer companhia. Durante a noite, a Fada Azul dá vida ao boneco, que passa a se chamar Pinóquio. Ansioso para se tornar um menino de verdade, Pinóquio se mete em várias confusões, apesar dos constantes avisos de seu amigo Grilo Falante. O boneco tem uma particularidade: sempre que mente, seu nariz cresce. Até o dia em que precisa resgatar seu criador, quando ele fica preso na barriga de uma baleia.

9/9 - QUINTA



AS AVENTURAS DE PETER PAN

Livre | 1h20min | 1953

Peter Pan espreita a casa dos Darling, pois Wendy, a mais velha dos filhos do casal, crê que ele exista e já convenceu seus irmãos, João e Miguel. Wendy tem certeza disso, pois Peter Pan perdeu sua sombra. Aproveitando a ausência dos pais de Wendy, ele vai até a casa dela. Após recuperar sua sombra, Peter Pan ensina a Wendy, João e Miguel o que devem fazer para voar: pensar em algo bom e usar um pó mágico que uma pequena fada, Sininho, joga sobre eles. Peter leva as três crianças para um passeio na Terra do Nunca, uma ilha encantada que é o lar de Peter, Sininho, os Garotos Perdidos e um maquiavélico pirata, o Capitão Gancho, que jurou se vingar de Peter.

10/9 - SEXTA



ALADDIN

Livre | 1h33min | 1992

Aladdin liberta o gênio da lâmpada e tem seus desejos atendidos. Porém, ele logo descobre que o diabo tem outros planos para a lâmpada - e para a princesa Jasmim.

CINECLUBE/AP

HORÁRIO: 16H • LOCAL: TEATRO

15/9 - QUARTA



BAMBI

Livre | 1h12min | 1942

Numa floresta, os animais ficam agitados com o nascimento de um filhote de cervo, Bambi, que foi chamado de "Príncipe da Floresta", pois seu pai é o cervo mais respeitado da região. Bambi cresce, faz amizade com outros animais da floresta, aprende como sobreviver e descobre o amor. Um dia, chegam caçadores e ele precisa aprender como ser tão corajoso como seu pai para saber como conduzir outros cervos para um lugar seguro.

16/9 - QUINTA



O REI LEÃO

Livre | 1h32min | 1994

Mufasa, o Rei Leão, e a rainha Sarabi apresentam ao reino o herdeiro do trono, Simba. O recém-nascido recebe a bênção do sábio babuíno Rafiki, mas ao crescer é envolvido nas artimanhas de seu tio Scar, o invejoso e maquiavélico irmão de Mufasa, que planeja livrar-se do sobrinho e herdar o trono.

17/9 - SEXTA



A DAMA E O VAGABUNDO

Livre | 1h19min | 1955

Dama é uma cadelinha que vive na mordomia e no acolhimento da casa de seus donos, a aristocrata Querida e seu esposo Jim. Ela sempre recebeu tudo que queria, só que com Querida grávida começa a se sentir em segundo plano. Até que um dia a dona de Dama viaja e deixa o bebê recém-nascido sob os cuidados de Tia Sarah, uma mulher que tem dois malvados gatos siameses. Eles armam uma confusão e culpam Dama, que para se proteger tem de fugir. Ela então se perde na cidade e vai depender da ajuda de Vagabundo, um cachorro de rua, para sobreviver e também para voltar aos seus donos.

22/9 - QUARTA

**A BELA ADORMECIDA**

Livre | 1h18min | 1959

Ciumenta e vingativa a fada Malévola lança um feitiço cruel sobre a princesa Aurora no dia do seu nascimento. Aurora está condenada a cair em um sono profundo quando completar 16 anos de idade e, para despertar novamente, sua única salvação seria um beijo de seu verdadeiro amor. As três fadas bondosas, Flora, Fauna e Primavera tentam evitar a profecia do mal, mas não conseguem. Agora só resta ao príncipe Felipe enfrentar Malévola e salvar a princesa.

23/9 - QUINTA

**PATETA: O FILME**

Livre | 1h21min | 1995

Max, o filho de Pateta, finalmente tem um encontro marcado com a garota dos seus sonhos. Infelizmente, parece que ele não poderá comparecer ao compromisso, já que seu pai, preocupado com o seu rendimento escolar, decide levá-lo em uma longa viagem para que se reaproximem, resolvam seus problemas e, quem sabe, vivam uma grande aventura.

24/9 - SEXTA

**101 DÁLMATAS**

Livre | 1h21 | 1961

Anita e Roger possuem um casal de dálmatas chamado Pongo e Prenda. Quando a fêmea acaba de dar à luz a quinze filhotes, Cruella De Vil, uma antiga amiga de Anita, rica e viciada em roupas de pele de animais, se propõe a comprá-los. Roger nega vender os filhotes, pois desconfia que ela queira transformar os cachorrinhos em casacos de pele. Indignada, Cruella vai contar com seus capangas para roubar os tão almejados filhotes.

CINECLUBE/AP

HORÁRIO: 16H • LOCAL: TEATRO

29/9 - QUARTA



BRANCA DE NEVE E OS SETE ANÕES

Livre | 1h26min | 1937

Uma rainha má e bela resolve, por inveja e vaidade, mandar matar sua enteada, Branca de Neve, a mais linda de todo o reino. Mas o carrasco que deveria assassiná-la a deixa partir e durante sua fuga pela floresta ela encontra a cabana dos sete anões, que trabalham em uma mina e passam a protegê-la. Algum tempo depois, quando descobre que Branca de Neve continua viva, a Bruxa Má disfarça-se e vai atrás da moça com uma maçã envenenada, que faz com que Branca de Neve caia em um sono profundo até o dia em que um beijo do amor verdadeiro a faça despertar.

30/9 - QUINTA



O CORCUNDA DE NOTRE DAME

Livre | 1h37 | 1996

Em Paris, durante a Idade Média, vive Quasímodo, um corcunda que mora enclausurado desde a infância nos porões da Catedral de Notre Dame. Um dia, Quasímodo decide sair da escuridão em que vive e conhece Esmeralda, uma bela cigana, por quem se apaixona. Para conseguir concretizar seu amor, antes, ele terá que enfrentar o poderoso Claude Frollo e seu fiel ajudante Febo.

Prost!

**VENHA CURTIR A CULTURA GERMÂNICA
NO AP COM MÚSICA AO VIVO!**



16/10, SÁBADO, DAS 12H ÀS 18H

LOCAL: QUIOSQUE

Mais informações: Departamento Social



PARA AQUECER O CORAÇÃO

AP OFERECEU JANTAR DE INVERNO AOS ASSOCIADOS

NO DIA 31 DE JULHO, OS SÓCIOS PUDEAM DESFRUTAR DE UM CARDÁPIO EXCLUSIVO ELABORADO PELO CHEF MÁRIO DOMINGOS e sua equipe e organizado pelo Departamento Social. O evento, intitulado de Jantar de Inverno, contou com pratos como filé mignon ao béarnaise, filé à Diana, ossobuco braseado, coq au vin, camarões ao vinho do Porto e tortelone de brie e figo. Ainda foram oferecidas entradinhas especiais, como alcachofra gratinada e queijo brie en croûte com geleia de jabuticaba, além de três sobremesas ótimas para encarar o frio: fondue de chocolate com frutas, creme brûlée e panna cotta de frutas vermelhas. A ocasião teve a apresentação de um trio de cordas executando música ambiente e também foram seguidos rigorosos protocolos de higiene e segurança. 



AMOR EM FAMÍLIA

SÓCIOS DE TODAS AS IDADES CURTEM BUFFET DO DIA DOS PAIS

NA TARDE DO DOMINGO 8 DE AGOSTO, as famílias do AP se reuniram para celebrar o Dia dos Pais. A ocasião contou com um buffet montado pela equipe do chef Mário Domingos que serviu opções como filé mignon ao molho de mostarda ancienne, badejo ao vinho branco e amêndoas, perna de cordeiro ao pesto de hortelã, tortelini ao pomodoro e risoto de presunto cru, brie e tomate confit, além de mesas de pães, saladas e sobremesas.

Vale lembrar que o evento seguiu rigorosos protocolos de higiene e segurança, como a obrigatoriedade do uso de luvas para se servir no buffet. 



FOTOS: CLUBE AP







FOTOS: CLUBE AP

PULA A FOGUEIRA, IAIÁ

AP COMEMOROU O SÃO JOÃO COM O QUIOSQUE JULINO

UMA DAS TRADIÇÕES MAIS COMEMORADAS EM TODO O BRASIL também teve sua vez no AP. No sábado 24/7, foi a vez de curtir o Quiosque Julino do AP. O evento ofereceu comidas típicas da época, como milho e pinhão cozidos, além de opções doces, como cocada, paçoca cremosa, canjica e curau de milho.

A ocasião também contou com um grupo musical que apresentou canções típicas das festas juninas e sucessos sertanejos. Mais uma vez, foram respeitados todos os protocolos de higiene e segurança. //





JAZZ PARA A ALMA

QUIOSQUE DO AP RETOMA AS ATIVIDADES

APÓS UM PERÍODO DE INATIVIDADE EM RAZÃO DAS NORMAS para conter a propagação do novo coronavírus, o quiosque do AP retomou suas atividades no mês de agosto. Nos dias 6, 13 e 27, quem compareceu pôde desfrutar um pouco do jazz de Elias Debenedetti e sua banda. Vale lembrar que nas ocasiões foram seguidos rígidos protocolos de higiene e segurança, como a disponibilização de totens de álcool em gel e o distanciamento entre as mesas. 

"O jazz é como o futebol, um improviso coletivo dentro de certas regras, um exercício de convivência."

Fernando Sabino

FOTO: CLUBE AP





QUIOSQUES EM SETEMBRO

SEXTAS-FEIRAS,
A PARTIR DAS 19H

3/9: MPB e Bossa Nova

10/9: Pop Rock Nacional e
Internacional Acústico

17/9: Samba

Mais informações:
Departamento Social

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 setembro, 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.

CADETTA

ACESSÓRIOS/BOLSAS • SÓCIA: SHEULA MARINA GOMES CADETTE

CADETTA

10% de desconto nas compras on-line acima de R\$ 400, com o cupom CADETTANOAP.

Site: www.cadetta.com.br

E-mail: contato@cadetta.com.br

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

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

Telefone: (11) 97666-3312

WhatsApp: (11) 99407-6046

Somos uma marca 100% paulistana, com alma praiana e atitude urbana. Nossa paixão pelo nylon é expressa por meio dos acessórios produzidos à mão e com alta qualificação de profissionais e matéria-prima.

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.

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

Instagram: @ciaomaoshoes

E-mail: pinheiros@ciaomao.com

Telefone: (11) 2503-7768

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

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, à 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!

ESOTERÍSSIMA

MAPA ASTRAL/TAROT/RUNAS • SÓCIA: JACQUELINE CORDEIRO



Site: www.esoterissima.com.br

Instagram: @jakeastrologa

WhatsApp: (11) 99941-0426

Descontos de 20% nas consultas on-line, de 10% nas consultas presenciais e de 15% nos cursos.

A astrologia, a numerologia e os oráculos são ferramentas para autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, bem como uma forma ideal para perceber ciclos e definir períodos para tomada de decisões, planejamento pessoal e orientação nas áreas profissionais, afetivas, comportamentais e nos relacionamentos.

ESKIMO HOUSE – SORVETES

ALIMENTÍCIO/SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA



Instagram: @eskimo.house

WhatsApp: (11) 95344-7883

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

Fundada em 1991 pelo sorveteiro Mario Sucena, a Eskimo House é uma fábrica de sorvetes artesanais de alto padrão voltada para a produção e o abastecimento dos melhores restaurantes, clubes e eventos de São Paulo. Provavelmente, você já experimentou o clássico sorvete de Menta com Chocolate no restaurante do AP. Agora, com embalagens de 1,3 litro para você consumir em casa.

Sorbetos (à base de água e veganos): Morango, Limão Siciliano, Jabuticaba, Chocolate Vegano. Gelatos: Biscottino Oreo, Beso Doble, Choc Floc Choc, Coco com Coco Queimado, Cheese Cake de Morango, logurte com Amarena, Ninho com Nutella e Ovomaltine, Tiramisù com Cookies, Paçoca e Queijo Mesclado com Goiabada. Além dos mais de 40 sabores disponíveis em 5 litros.

GH BRINDES

BRINDES PERSONALIZADOS • SÓCIO: DANIEL HASCHELEVICI



Site: www.ghbrindes.com.br

E-mail: daniel@ghbrindes.com.br

WhatsApp: (11) 98835-1991

5% de desconto no valor da Nota Fiscal e frete grátis em pedidos pelo site ou por e-mail.

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.

IMUNOVITA

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIA: PRISCILA CATHERINO



Em setembro, proteja-se contra a pneumonia e receba grátis a vacina contra a gripe.

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



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

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

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, permite 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: 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.

A Mais Treinamento e Consultoria atua há mais de 16 anos, fazendo real diferença nas empresas, aumentando a produtividade e alavancando as vendas por meio de treinamentos customizados após diagnóstico com o cliente. Nosso foco para a equipe comercial é trazer resultados efetivos, aumentando a conversão de *leads* em negócios, realizando prospecção efetiva e construindo comunicação de influência e persuasão. A equipe vai alcançar maior volume de fechamentos. Com os gerentes, os objetivos são ampliar a visão estratégica e aperfeiçoar a gestão de equipe, disponibilizando ferramentas práticas para desenvolver um time de alta performance.

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.

MILANO BIAGIO

ALIMENTÍCIO/FRIGORÍFICO • SÓCIO: FABIANO MILANO



Sócios do AP recebem 5% de desconto.

Site: www.milanobiagio.com.br **E-mail:** qualidade@milanobiagio.com.br

Endereço: Rua Padre Senepa, 224 - Ipiranga

Facebook: [linguicamilanobiagio](https://www.facebook.com/linguicamilanobiagio) **Instagram:** @linguicas_milano_biagio

Telefone: (11) 3806-0000 **WhatsApp:** (11) 99370-1230

Quando Milano Biagio e seu filho Toninho fundaram, em 1960, uma casa de produção de linguixas no bairro do Bexiga, não poderiam imaginar que 60 anos depois seus netos seriam fornecedores dos principais restaurantes, churrascarias e supermercados do país. Desde então, aperfeiçoaram o mesmo sistema de produção italiano de linguixas, com foco na excelência dos produtos oferecidos e com o mesmo cuidado que seu avô, vindo da Itália em 1951, tinha na época. Hoje, o Frigorífico Milano Biagio produz de forma artesanal uma média de 1.000 kg de linguixa por dia. Dois fatores são os principais responsáveis pelo nosso sucesso: a produção artesanal com tradição em sua confecção e a qualidade dos produtos utilizados na fabricação de linguixas, que fazem da Milano Biagio referência no segmento.

AP/CURIOSIDADES

O Departamento de Comunicação do AP, em parceria com o sócio Paulo Dantas, realizou uma pesquisa on-line com os sócios do Clube. Confira algumas das descobertas do estudo.

OS DIAS DA SEMANA DE MAIOR **FREQUÊNCIA** DO AP SÃO TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS.

AS ÁREAS MAIS FREQUENTADAS PELOS SÓCIOS SÃO

RESTAURANTE

Altíssimo

PISCINA
ACADEMIA
QUIOSQUE

MAIS DE **50%**

dos entrevistados preferem vir ao Clube no período da

MANHÃ.

A pesquisa foi respondida por 40 sócios. Destes, 9 têm mais de 60 anos, 22 estão na casa dos 40 aos 60 e outros 9 ainda não chegaram aos 40 anos.

18 dos entrevistados são homens e 22 são mulheres.

TODOS OS 40 ENTREVISTADOS JÁ TOMARAM PELO MENOS UMA **DOSE DA VACINA** CONTRA A COVID-19. DESTES, 12 JÁ COMPLETARAM A IMUNIZAÇÃO.



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.

RELATÓRIO SOBRE MUDANÇAS CLIMÁTICAS DO IPCC 2021

O CLIMA DO NOSSO PLANETA APRESENTA CICLOS. Há períodos em que a temperatura média fica mais baixa, então a Terra fica congelada, assim como no desenho animado *A Era do Gelo*. Há outros períodos mais quentes, como este que estamos vivendo agora, e o gelo na superfície acaba se restringindo aos extremos norte e sul da Terra. Então, nosso clima é função de vários fatores, como a inclinação da Terra em relação ao Sol, a aproximação da nossa elipse com o Sol em um dos pontos focais, a reflexão da superfície do planeta, entre outros. Esses ciclos são longos, na ordem de centenas de milhares de anos.

Se você viu aquele filme *Um Dia Depois de Amanhã*, no começo aparece um grupo de cientistas que retira um cilindro de gelo, na vertical. Essa ação é real: os cientistas pegam o gelo porque, durante a solidificação da água, uma pequena parte da atmosfera fica presa dentro dele. Quando você observa um cubo de gelo no copo de refrigerante, percebe que há pequenas bolhas lá dentro. Esse ar preso vem da atmosfera. O que os cientistas fazem é colocar essa coluna de gelo na vertical e estimar em que período, ao longo de milhares de anos, as bolhas de ar ficaram retidas. Assim, o ar preso naquela pequena bolha representa como era a atmosfera do planeta. Uma análise química dessa bolha é realizada e, depois de colocados todos os dados num gráfico, aparece uma correlação entre a composição química da atmosfera naquele ano e a temperatura média da Terra.

Esta correlação é clara: quanto maior a concentração de gás carbônico (CO_2) e de metano (CH_4) na atmosfera, maior a temperatura média do planeta. Esses são os principais gases chamados de gases de efeito estufa. A nossa atmosfera hoje tem a maior concentração de CO_2 já medida historicamente.

É importante notar que a variação da temperatura média da Terra é de apenas 20°C , aproximadamente. O planeta vive numa pequena e estreita faixa de temperaturas. Logo, quando se fala na preocupação de haver um aumento na temperatura de 2°C , está-se referindo a 10% de aumento em um sistema que está funcionando há milhões de anos.

O IPCC é uma entidade criada pela ONU que reúne pesquisadores de todos os países que avaliam as pesquisas ligadas ao clima e compilam relatórios. Este último, lançado agora, no qual participaram mais de duzentos pesquisadores, que analisaram mais de 14.000 textos, indica que algumas mudanças climáticas já são irreversíveis. As alterações do clima são diversas. Por exemplo: apesar de haver tido um volume maior de chuvas nos continentes a partir de 1950, algumas regiões ficaram mais secas. Outro dado apresentado é que o aumento do nível médio do mar atualmente está em 3,7 mm/ano, o que corresponde a um aumento de 50 cm em 14 anos.

Está claro que precisamos mudar imediatamente, desde nosso comportamento até a escolha das empresas onde compramos, para diminuirmos esses efeitos. Para quem quiser conhecer o relatório do IPCC mais profundamente, ele está disponível no site www.ipcc.ch.

AP/CRIANÇA

AS ATIVIDADES SEGUIRÃO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

HORÁRIO: 11h às 17h • **INFORMAÇÕES:** Departamento Social

1º/9, QUARTA-FEIRA

Jogo da Velha

2 E 3/9, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Bracelete de Rolinho de Papel

4/9, SÁBADO

Gravura na Bandeja de Isopor

5/9, DOMINGO

Gravatinha do Brasil

6 A 8/9, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Gravura na Bandeja de Isopor

9 E 10/9, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Gravatinha do Brasil

11/9, SÁBADO

Plantação com Feijões

12/9, DOMINGO

Cartão 3D

13 A 15/9, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Plantação com Feijões

16 E 17/9, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Cartão 3D

18/9, SÁBADO

Colagem com Raspas de Lápis

19/9, DOMINGO

Descabelados

20 A 22/9, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Colagem com Raspas de Lápis

23 E 24/9, QUINTA E SEXTA-FEIRA

Descabelados

25/9, SÁBADO

Tambor de Rotação

26/9, DOMINGO

Telefone Sem Fio

27 A 29/9, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA

Tambor de Rotação

30/9, QUINTA-FEIRA

Telefone Sem Fio

Durante a reforma do espaço, as atividades serão realizadas no playground.

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





PROFISSÕES:

MATHEUS DIAS,
CIENTISTA DE DADOS

O SÓCIO MATHEUS DIAS, 24, GARANTE QUE NÃO É PRECISO SER UM GÊNIO DOS NÚMEROS PARA SEGUIR A CARREIRA DE MATEMÁTICO E CIENTISTA DE DADOS.

O importante, ele diz, "é gostar do que você faz". O jovem já completou o bacharelado em Matemática na Universidade Duke, no estado da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, e agora se prepara para mudar para a Califórnia, onde iniciará um mestrado em Estatística na conceituadíssima Universidade Stanford. Os números já ofereceram a ele diversas oportunidades, como trabalhar em uma empresa de games, na função de analista de dados no time de marketing de performance, e até mesmo ao lado de um deputado federal. Confira o bate-papo de Matheus com a *Mais/AP*.

Você sempre teve facilidade com matemática? Quando descobriu que gostaria de estudar essa disciplina na faculdade?

Sempre gostei de lógica, mas matemática não era minha matéria favorita na escola. Eu gostava mais de física e filosofia. Na faculdade, me apaixonei por economia e logo percebi que, se você realmente quiser entender economia, precisa entender matemática. Acabei fazendo muitas aulas de matemática e me interessando mais por estatística (matemática aplicada) por causa da quantidade de problemas interessantes do mundo real que estão sendo resolvidos por essa área.

Como foi o processo para entrar na faculdade nos Estados Unidos e para cursar um mestrado?

As universidades americanas têm um processo seletivo diferente das brasileiras. Você precisa mostrar suas notas da escola/faculdade, conseguir cartas de recomendação de professores/superiores, realizar testes padronizados (SAT/GMAT/GRE/TOEFL) e escrever alguns textos explicando quem você é e por que quer estudar aquela matéria naquela universidade.

Quais são algumas das oportunidades de carreira para quem estuda matemática ou estatística?

A maioria dos estatísticos que saem do meio acadêmico estão indo para a área de ciência de dados, que engloba pelo menos três profissões (cientista de dados, engenheiro de dados e engenheiro de machine learning). Essa é uma área relativamente nova (menos de dez anos) que tem sido muito procurada por empresas com muitos dados (informação) que precisam ser analisados. Em geral, os cientistas de dados acabam tendo que responder a questões bem práticas, como "Qual é o preço que devemos cobrar por esse produto para aumentar nosso lucro?" e "Qual é o melhor trajeto que essa equipe de manutenção deve fazer para conseguir realizar mais atendimentos?", entre outras. Para isso, esses profissionais encontram uma maneira de simplificar o problema da vida real (criação de um modelo) e realizam simulações/análises/testes que procuram desvendar a resposta para a nossa questão inicial. Se você parar para pensar, é um processo de teste de hipóteses bem antigo que os seres humanos já vêm fazendo há bastante tempo. A grande diferença é que esses profissionais conseguem realizar isso com uma formalidade e um poder computacional muito maiores.

“Não é preciso ser um gênio da matemática – eu, com certeza, não sou. Na minha visão, o mais importante é você gostar do que faz. A melhor maneira de descobrir isso é, exatamente, fazendo”

Como é começar o mestrado tão jovem? Você é um dos mais novos da sua turma?

A média de idade depende bastante do curso. Para mestrados científicos, muitos alunos começam assim que terminam a graduação. Para mestrados executivos, como MBA, o público tende a ser mais sênior. No caso do meu curso, a média é 23/24 anos, então não sou um dos mais novos.

Como foi sua experiência na empresa de games? Qual era a sua função?

Na Wildlife Studios, empresa brasileira de mobile games, eu trabalhei como analista de dados no time de marketing de performance. Meu desafio era conseguir trazer usuários que tivessem mais chances de se interessar pelos nossos jogos, mostrando ads a eles. Para isso, usávamos modelos de aprendizado que tentavam encontrar novos usuários que possuísem características em comum com os usuários que já tinham jogado e gostado dos nossos jogos.

Além do trabalho na empresa de games, você já teve outras oportunidades profissionais?

Sim. Eu fui presidente de uma ONG estudantil, trabalhei três meses com o deputado federal Tiago Mitraud, em Brasília, e passei um ano na consultoria Bain & Company, em São Paulo. Em cada um desses lugares, aprendi alguma coisa diferente sobre mim – no que era bom e no que era ruim e, mais importante, sobre o que eu realmente gostava de fazer.

Como você vê o futuro do mercado de ciência de dados?

Eu acredito que a tendência de empresas de usar mais dados para resolver problemas que antigamente seriam resolvidos por um ser humano de forma mais “arbitrária” só deve aumentar. Especialmente quando temos um problema bem especificado, isto é, com parâmetros e objetivos claros, é muito mais eficiente criar uma regra (algoritmo) para tomar a decisão do que deixar sob a tutela de um ser humano. Assim, a demanda por pessoas que conseguem traduzir problemas de negócios em modelos matemáticos e otimizá-los deve aumentar. Mais do que maior disponibilidade de empregos e uma remuneração melhor, o cientista de dados também deve se tornar um ator essencial no processo de decisão da empresa, o que eu acho particularmente interessante.

Você pretende continuar sua carreira nos Estados Unidos ou no Brasil? Há muita diferença entre os dois países no seu mercado?

Sim, pretendo passar um tempo lá fisicamente. A principal diferença entre o mercado de ciência de dados no Brasil e nos Estados Unidos é que lá há mais empresas grandes de tecnologia e mais oportunidades em startups de tecnologia avançada. Além disso, os salários tendem a ser maiores. Por outro lado, muitas dessas empresas americanas estão recrutando remotamente no Brasil. O conceito de trabalhar nos Estados Unidos/Brasil, especialmente durante a pandemia, tem ficado mais diluído.

Qual a sua dica para quem quer seguir a carreira em matemática e estatística? É preciso ser um gênio da matemática desde cedo para seguir esse caminho?

Não é preciso ser um gênio da matemática – eu, com certeza, não sou. Na minha visão, o mais importante é você gostar do que faz. A melhor maneira de descobrir isso é, exatamente, fazendo. Se você ainda não conhece nada sobre estatística, vale a pena ler alguns livros sobre o assunto ou fazer alguns cursos on-line gratuitos. À medida que o tema for te interessando, é hora de colocar a mão na massa e tentar criar as suas próprias análises. Se sentir que isso é algo que você gosta tanto e que nem sente que está trabalhando, pronto! Você já está seguindo nesse caminho. 

Matheus compartilha algumas de suas análises matemáticas em seu site: <https://matheusdias-50631.medium.com>.
Acesse para conhecer mais.

CULINÁRIA SUSTENTÁVEL

DISCUSSÕES SOBRE SUSTENTABILIDADE
CHEGAM À GASTRONOMIA

UMA NOVA TENDÊNCIA ENTRE OS RESTAURANTES MAIS BADALADOS DE SÃO PAULO E DE TODO O BRASIL É A OPÇÃO PELA CHAMADA "GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL". Esse termo refere-se à culinária que visa não apenas oferecer pratos agradáveis ao paladar e benéficos à saúde das pessoas, mas também se preocupar com toda a cadeia produtiva dos alimentos, desde o seu plantio e cultivo até a maneira como são preparados. Como bem explica a nutricionista e sócia do AP Manoela Figueiredo, "a gastronomia sustentável é o processo de lidar com a comida colocando como prioridade as origens dos alimentos, como eles são cultivados, como que eles chegam ao mercado, até chegar ao prato das pessoas. Ou seja, a gastronomia sustentável não é apenas escolher uma comida saudável para o corpo, mas considerar toda a cadeia produtiva em volta do alimento".

A região de Pinheiros está repleta de opções de restaurantes que seguem os padrões da gastronomia sustentável. Entre elas está o restaurante vegano Purana, cuja cozinha é chefiada por Alana Rox, uma das principais personalidades desse ramo. Ela diz que a própria existência do restaurante sempre teve como objetivo apresentar esse olhar diferente para a culinária.

"Queríamos que o Purana fosse um agente de transformação. Eu queria mostrar que era possível se alimentar de forma saudável e consciente, mas com muito prazer e com apresentação charmosa", revela Alana. Outro endereço em Pinheiros que segue as práticas da gastronomia sustentável é o Cajuí, que tem como um de seus sócios-fundadores o empresário Marcelo Huang. "Nós estimulamos a produção e o consumo de alimentos mais saudáveis por meio de um preparo com ingredientes 100% orgânicos, livres de

insumos químicos, que proveem de pequenos produtores engajados em um manejo mais sustentável da terra, respeitando a sazonalidade dos ingredientes. Por isso, nosso car-



dápio é composto de receitas que variam conforme a época de cada ingrediente, buscando uma relação mais equilibrada e sustentável."

O que Marcelo e Alana garantem é que a gastronomia sustentável não compromete de forma alguma a qualidade ou o sabor dos pratos. "Essa prática enaltece cada ingrediente, apresentando seu verdadeiro sabor", aponta o proprietário do Cajuí. "Nós nos preocupamos com o preparo de cada alimento, destacando seu sabor sem uso de aditivos químicos nas receitas. Nosso objetivo é justamente mostrar a essência e o sabor genuíno de cada ingrediente."

Já Alana argumenta que é preciso ser um grande entendedor da cozinha e dos alimentos para mandar bem na prática da culinária sustentável. "O chef deve conhecer profundamente a química natural dos alimentos, suas alquimias e ter a boa vontade de querer fazer algo realmente emocionante ao paladar. Você conhece o talento de um profissional da cozinha quando ele prepara pratos ainda melhores apenas com ingredientes da terra."

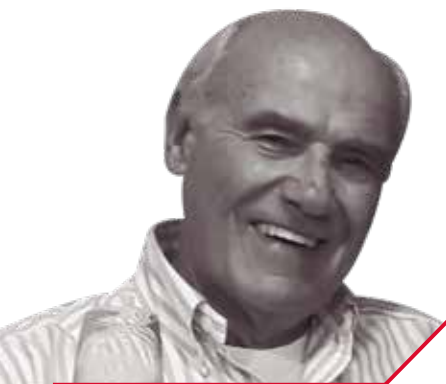
Por se aproveitar de todas as partes dos alimentos, como folhas, talos e caules, há também um ganho na saúde de quem pratica a gastronomia sustentável. "Existe um aspecto cultural que é o nosso hábito de não consumir algumas partes dos alimentos. Obviamente, com isso, muitos nutrientes vão para o lixo", afirma Manoela. A sócia do AP lista alguns dos elementos que podem ser aproveitados em nosso dia a dia que acabam indo diretamente para a lixeira, como as cascas de frutas, que podem se tornar um suco, talos de diversos vegetais, como o brócolis, a salsinha e a rúcula, que podem ser aproveitados em sopas, e até mesmo folhas de beterraba ou cenoura, que podem fazer parte de



um refogado. "A gastronomia sustentável tem consequências muito positivas para cada indivíduo, que está consumindo mais nutrientes, além de um impacto financeiro, pois você aproveita melhor aquilo que comprou."

É importante lembrar que a gastronomia sustentável não tem a ver apenas com os alimentos e processos que vão dentro do prato, mas também com todas as práticas relacionadas ao momento de cozinhar. Existe, por exemplo, uma preocupação com o desperdício de alimentos, o lixo produzido e a maneira como a louça é lavada. Alana explica que no Purana são utilizados "produtos de limpeza não nocivos ao meio ambiente e dentro do permitido pelos órgãos reguladores, o que é um grande desafio, já que a maioria dos produtos impõem químicas pesadas". Manoela destaca que a gastronomia sustentável afeta diversos setores globalmente. "A ONU diz que a gastronomia sustentável tem um papel importante no mundo, entendendo que ela é uma via cultural, social e econômica muito relacionada à diversidade mundial. Esse desenvolvimento sustentável engloba a economia, as pessoas e o planeta", diz a nutricionista. "Se eu trabalho a gastronomia sustentável, o planeta também ganha com isso."

Não é necessário, porém, visitar restaurantes para praticar a gastronomia sustentável. Para Marcelo, tudo tem início com mudanças em pequenas atitudes. "Em vez de buscar fartura e abundância, produza somente aquilo que é necessário e suficiente, evitando assim desperdício e gerando menos lixo." Já Alana roga para que as pessoas invistam mais em alimentos da natureza, sem aditivos químicos, e que os consumidores evitem sempre o uso de plásticos. "Descasque mais e desembale menos", ela prega. Marcelo também argumenta que nossos hábitos de compra podem ser fundamentais. "Busque sempre comércio ou feiras de bairro, providos de pequenos produtores, para incentivar o desenvolvimento local." Por fim, Alana dá algumas dicas simples e valiosas para quem quer se adaptar a essas práticas: "Troque sua esponja de cozinha por uma bucha vegetal, troque o plástico dos lixos por sacos de papel e prefira sempre produtos naturais". As práticas da gastronomia sustentável são fáceis de ser adotadas e podem fazer o bem de diversas formas: ao seu bolso, à sua saúde, à sua consciência e ao planeta Terra. 



FERNANDO BRAGA

A CADEIRA DE BALANÇO

ZEQUINHA, QUE NA REVOLUÇÃO DE 32 LEVOU UM TIRO DE FUZIL NAS COSTAS,

anos após, ainda jovem, começou a apresentar sintomas próprios da doença de Parkinson. Tornou-se rígido, marcha difícil, movimentos lentos e presos, fala baixa, ininteligível, com tremor nas mãos, principalmente quando ficava em repouso. Foi quando ainda criança o conheci. A todos dizia que sua doença fora causada pelo tiro que recebera para assim sentir-se como herói da revolução.

Na realidade, a causa de sua doença, certamente, fora a famosa Gripe Espanhola de 1918, da qual conseguira escapar, que dizimara milhões de pessoas, completando a enorme mortandade causada pela Primeira Guerra Mundial, recentemente terminada.

Morava com sua mãe em um sítio, o pai já falecido. A casa de madeira, bem construída, sólida, possuía na frente uma varanda simpática de onde a maior parte da pequena propriedade podia ser vista. Devido à doença, que cada vez mais o incapacitava, permanecia a maior parte do dia sentado em uma antiga cadeira de balanço, de madeira maciça, colocada no canto esquerdo do alpendre. Só saía de lá, com ajuda, para as principais refeições ou para dormir. Era quando necessitava do auxílio da mãe, para deitar-se e acomodar-se na cama, pois naquela posição ficaria até o dia seguinte por não conseguir virar-se sozinho.

Muitas e muitas vezes fui com meus pais visitar vovó laiá e o tio Zequinha, e não me lembro de tê-lo visto sentado em outro lugar. Quando me aproximava, ainda criança, ele pedia que o balançasse e que lhe desse um pedaço de doce, qualquer doce, e depois água. Na realidade, era gordo e conservava íntegra a vontade de comer.

Quando sua mãe morreu, ninguém quis assumi-lo, devido ao trabalho que dava. Acabou indo morar em uma casa de repouso em um bairro de São Paulo. Aos 54 anos, teve um mal súbito e veio a falecer. O sítio ficou para um dos irmãos, que conservou a casa como estava, com a cadeira do Zequinha no alpendre, e na mesma posição.

Porém, um dia o sítio foi vendido e trouxeram para a cidade alguns pertences daquela casa.

Certa ocasião eu, já adulto, fui visitar o tio, irmão de Zequinha, e perguntei:

– Onde está aquela antiga cadeira de balanço do Zequinha?

– Ainda está aqui, jogada lá nos fundos da casa, está quebrada. Não presta mais. Pedi para vê-la e, depois, quis comprá-la.

– Se quiser pode levá-la – retrucou. – Está quebrada, e só está atrapalhando – repetiu.

Levei a cadeira embora, com o coração eufórico. E ela está em uma posição de destaque em minha casa, linda e nova, após a reforma feita por um marceneiro artista.

A visão dessa cadeira alivia um pouco a saudade imensa que sinto de minha vó laiá e do tio Zequinha, irmão parkinsoniano de meu pai. 

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

SETEMBRO

1º/9, QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Jogo da Velha
16h – CineClube: *Fantasia*

2/9, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Bracelete de Rolinho de Papel
16h – CineClube: *Cinderela*

3/9, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Bracelete de Rolinho de Papel
16h – CineClube: *A Bela e a Fera*
19h – Quiosque com Música ao Vivo: MPB e Bossa Nova

4/9, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Dayzen
11h às 17h – AP Criança: Gravura na Bandeja de Isopor

5/9, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Gravatinha do Brasil

6 E 7/9, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Gravura na Bandeja de Isopor

8/9, QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Gravura na Bandeja de Isopor
16h – CineClube: *Pinóquio*

9/9, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Gravatinha do Brasil
16h – CineClube: *As Aventuras de Peter Pan*

10/9, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Gravatinha do Brasil
16h – CineClube: *Aladdin*
19h – Quiosque com Música ao Vivo: Pop Rock Nacional e Internacional Acústico

11/9, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Bike Classics
11h às 17h – AP Criança: Plantação com Feijões

12/9, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Cartão 3D

13 E 14/9, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Plantação com Feijões

15/9, QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Plantação com Feijões
16h – CineClube: *Bambi*

16/9, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Cartão 3D
16h – CineClube: *O Rei Leão*

17/9, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Cartão 3D
16h – CineClube: *A Dama e o Vagabundo*
19h – Quiosque com Música ao Vivo: Samba

18/9, SÁBADO

8h30 – Torneio Interno AP de Futevôlei
10h – Aula Especial do Fitness: House Mix
11h às 17h – AP Criança: Colagem com Raspas de Lápis

19/9, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Descabelados

20 E 21/9, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Colagem com Raspas de Lápis

22/9, QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Colagem com Raspas de Lápis
16h – CineClube: *A Bela Adormecida*

23/9, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Descabelados
16h – CineClube: *Pateta: O Filme*

24/9, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Descabelados
16h – CineClube: *101 Dálmatas*

25/9, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Step Dance
11h às 17h – AP Criança: Tambor de Rotação
19h – Jantar de Primavera
19h – Festival Circuito Sindi Clube de Corais 2021

26/9, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Telefone Sem Fio

27 E 28/9, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Tambor de Rotação

29/9, QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Tambor de Rotação
16h – CineClube: *Branca de Neve e os Sete Anões*

30/9, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Telefone Sem Fio
16h – CineClube: *O Corcunda de Notre Dame*
17h – Círculo de Leitura: *Ponte Sobre o Drina*, de Ivo Andrić

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

JANTAR DE **PRIMAVERA**

25/9, sábado, a partir das 19h

Reservas: a partir de 8/9

PRATOS ESPECIALMENTE
ELABORADOS PARA
RECEBER A ESTAÇÃO
MAIS ALEGRE DO ANO.

Mais informações: Departamento Social