

FORNERIA AP

CURIOSIDADES SOBRE O
PROCESSO DE ELABORAÇÃO
DAS PIZZAS SERVIDAS NO
RESTAURANTE ALTÍSSIMO

ESPORTES

CONFIRA AS DATAS DE
ENCERRAMENTO E INÍCIO
DAS ATIVIDADES

Allegria

**TUDO SOBRE
A CELEBRAÇÃO
QUE VAI AGITAR O
FIM DE ANO DO AP**



UMA NOITE PARA CURTIR,
COMO NOS TEMPOS
DA BRILHANTINA!

**20/11,
sábado,**

a partir das 21h30

Local: Salão de Eventos

Vendas: a partir de
3/11, quarta-feira, no
Departamento Social

**DJ FERNANDO
FIGUEIREDO
E CANTORES
CONVIDADOS**

VALORES

Sócios: R\$ 75

Convidados: R\$ 110

Entrada mediante
apresentação do
comprovante de
vacinação contra
a Covid-19.

Mais informações:
Departamento Social



REVISTA MAIS/AP

Ano 13 / Nº 150
Novembro 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

4. Memória AP
6. Perfil do Colaborador
7. AP News
8. Artigo: Gentrificação: O que Significa?
9. Débito Direto Autorizado (DDA)
10. AP Solidário
12. Capa: Réveillon 2022
16. Perfil
18. Conta Comigo
20. Sem Palavras
22. Jantar de Primavera
24. Oktoberfest do AP
26. Studio 54
27. Feirarte de Natal
28. Jantar de Ação de Graças
30. Mês das Crianças
35. Encerramento do Esportes 2021
36. Cronograma das Atividades do Esportes 2022
38. Inscrições para Tênis e Beach Tennis 2022
39. Torneios de Poker
40. Festivais de Ginástica Artística e Judô
43. II Torneio Interno AP de Futebol
44. Vôlei no AP
46. Saúde Acima dos 70
48. Aulas Especiais do Fitness
49. Dicas de Leitura
50. 1ª Mostra Fotográfica do AP
52. Espetáculos de Fim de Ano
56. CineClube AP
57. Curiosidades
58. Paladar
60. Conexão AP
62. Papo Jovem
64. AP Criança
65. Artigo: O Aço Verde
66. Livre Expressão
67. Agenda

MEMÓRIA/AP

NESTE MÊS, A MAIS/AP ESTÁ COMPLETANDO 150 EDIÇÕES. PARA CELEBRAR A MARCA, RELEMBRAMOS ALGUMAS DAS CAPAS MARCANTES DA HISTÓRIA DA REVISTA.



#0 (fevereiro/2009)
A primeira revista (de número 0!) mostrou o novo mobiliário da piscina.



#17 (julho/2010)
Daniela Mercury reinou na festa de 50 anos do Clube e na *Mais/AP*.



#29 (julho/2011)
Um ano depois, comemoramos os 30 anos do *Panelas*.



#44 (outubro/2012)
A *Mais/AP* celebrou uma grande conquista do AP: a entrega da quadra coberta.



#48 (fevereiro/2013)
Quatro meses depois, era a vez de inaugurar o spa.



#50 (abril/2013)
Cinquentona!



#64 (junho/2014)
A Copa do Mundo em solo nacional era assunto por todo o país e também na *Mais/AP*. Pena que o resultado brasileiro não foi dos melhores...



#67 (setembro/2014)
O AP sempre foi palco de grandes atrações culturais, como a comédia *À Beira do Abismo me Cresceram Asas*, de Maitê Proença.



#73 (março/2015)
O Carnaval do AP sempre foi muito prestigiado.



#88 (junho/2016)
O AP também é lugar de crianças!



#96 (fevereiro/2017)
Fernando Meligeni também já foi capa da Mais/AP.



#100 (junho/2017)
A centésima edição abordou as mudanças nos cardápios do Clube.



#107 (janeiro/2018)
Nascia uma tradição: o AP Solidário.



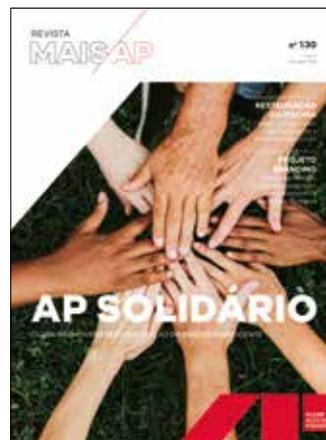
#113 (julho/2018)
A garotada curtiu muito a presença de youtubers no Clube.



#115 (setembro/2018)
A tradicional Virada Esportiva também já teve seu destaque.



#118 (dezembro/2018)
As festas de réveillon sempre foram muito esperadas.



#130 (dezembro/2019)
A edição que apresentou o novo branding do AP contou com três capas diferentes para ser colecionadas.

#135 (agosto/2020)
A pandemia foi um assunto recorrente nos últimos meses.



HENRIQUE SVIZZERO KISS,
ANALISTA FINANCEIRO

COLABORADOR/AP

DESISTIR, JAMAIS

A VIDA E A CARREIRA DE HENRIQUE SVIZZERO KISS, 33, evidenciam uma resiliência além do comum. O analista financeiro do AP mostrou traços de uma vontade acima da média desde os 14 anos, quando conseguiu o primeiro emprego. Na época, o jovem quis participar de um curso profissionalizante na área de administração, mas não tinha recursos para pagá-lo. Porém, a instituição de ensino oferecia a opção de juntar latinhas recicláveis. Henrique arregaçou as mangas e foi ao trabalho: juntou as latinhas, ingressou no curso e, logo depois, começou a atuar na área administrativa. "Já trabalhei em instituições de ensino, bancos, telemarketing, vendas e diversos outros setores", ele conta. Hoje, o profissional tem mais de quinze anos de experiência na área financeira.

Formado em administração em 2011 pela antiga Uniban (atual Faculdade Anhanguera), Henrique também completou diversos cursos técnicos, como de controladoria e recursos humanos, e até mesmo de eletricitista. "Nunca pretendi atuar na área. Me interessei pela matemática que seria ensinada no curso. Isso auxilia no meu dia a dia no setor financeiro." Além de as aulas o ajudarem a realizar diversos consertos e pequenos reparos em casa.

Henrique chegou ao Clube em abril deste ano e já deixou sua marca. Ao iniciar o trabalho, recebeu a missão de ajudar a melhorar os processos de recebimento do setor financeiro do AP. Agora, é dele a responsabilidade de montar as planilhas com todas essas informações, tão cruciais para o funcionamento do Clube. A sua resiliência característica é notada mais uma vez em seu orgulho em entregar um trabalho exemplar. "Sou detalhista e tenho o pensamento muito analítico", revela. "Gosto de montar as planilhas, acertando minuciosamente o tamanho das linhas, a fonte que vou usar, as fórmulas, etc. Tenho uma certa satisfação em encontrar o resultado depois de muito trabalho."

Apesar de ter trabalhado em outras áreas que envolviam o contato com clientes, Henrique confessa que está aprendendo muito com os sócios. "Este é o primeiro clube no qual eu trabalho e estou aprendendo a ouvir mais do que falar. Minha mulher disse que isso está transparecendo até mesmo em casa", ele comenta, com um sorriso satisfeito.

Fora do AP, Henrique gosta de passar a maior parte de seu tempo com sua esposa e sua filha, que completa quatro anos neste mês. "Sempre tive o sonho de ser pai. Acho que é a maior satisfação da minha vida." Além de tudo isso, Henrique é um cozinheiro de mão cheia e já trouxe um bolo de milho feito por ele para dividir com os colegas de trabalho. "Sei também fazer uma costela barbecue ótima." O segredo, diz ele, é adicionar goiabada ao molho.

Henrique também é um aficionado por corridas de kart. Recentemente, passou por um episódio curioso que, mais uma vez, mostrou que sua força de vontade realmente sobressai. Durante uma corrida no kartódromo da Granja Viana, acabou deslocando o ombro, o que o obrigou a parar. Enquanto outros teriam desistido da prova, ele simplesmente pediu ao enfermeiro que colocasse o membro no lugar e voltou a dirigir – ultrapassando praticamente todos os outros participantes e chegando na frente de seus amigos. "Não sou muito de desistir", afirma, após relatar os acontecimentos da corrida. De fato, não há como duvidar da força de Henrique. 

ACANTONAMENTO DE HALLOWEEN

A brincadeira das crianças foi cancelada. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.

FESTA DOS FUNCIONÁRIOS

O AP estará fechado no dia 6/12, segunda-feira, para a realização da confraternização dos colaboradores.



CINZA E VERMELHO

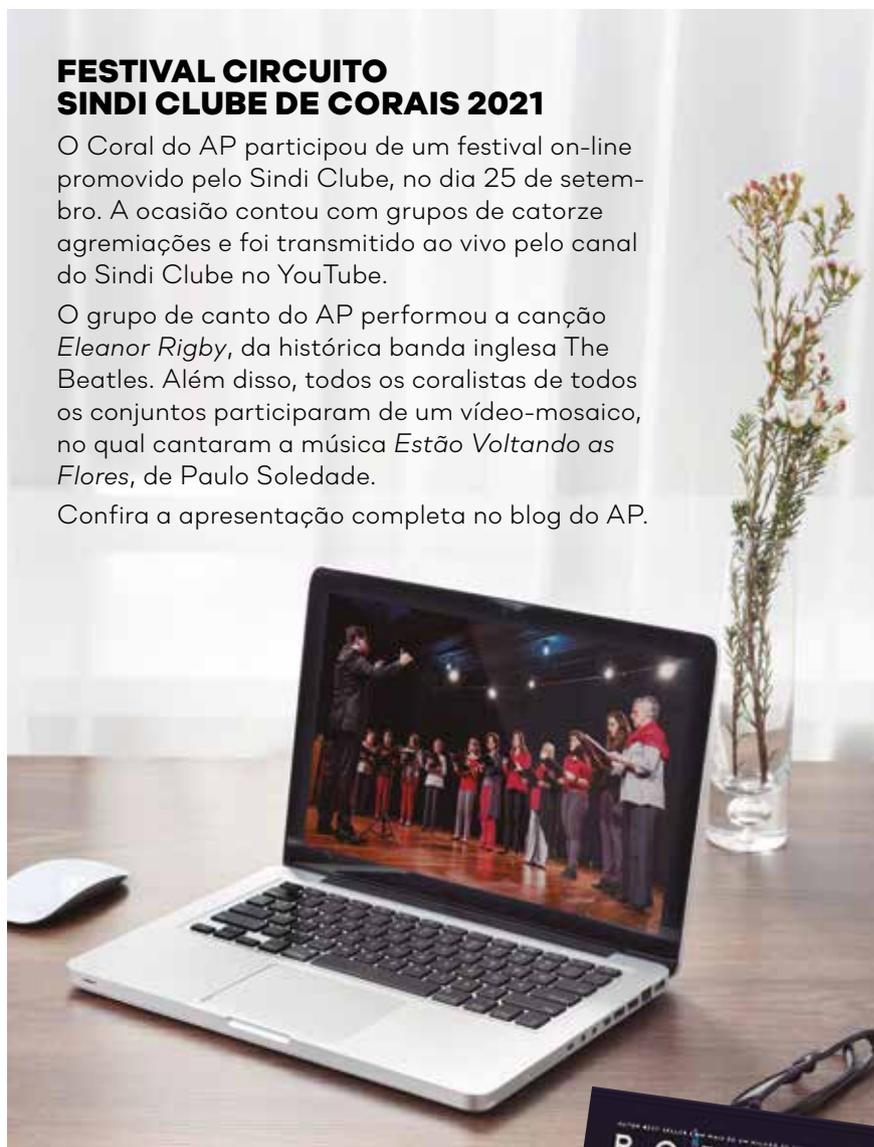
Os uniformes de treino do vôlei e do basquete do Treinamento Poliesportivo estão à venda na Secretaria de Esportes. O valor de cada conjunto é de R\$ 219,99 e R\$ 179,99, respectivamente.

FESTIVAL CIRCUITO SINDI CLUBE DE CORAIS 2021

O Coral do AP participou de um festival on-line promovido pelo Sindi Clube, no dia 25 de setembro. A ocasião contou com grupos de catorze agremiações e foi transmitido ao vivo pelo canal do Sindi Clube no YouTube.

O grupo de canto do AP performou a canção *Eleanor Rigby*, da histórica banda inglesa The Beatles. Além disso, todos os coralistas de todos os conjuntos participaram de um vídeo-mosaico, no qual cantaram a música *Estão Voltando as Flores*, de Paulo Soledade.

Confira a apresentação completa no blog do AP.



BIBLIOTECA/AP

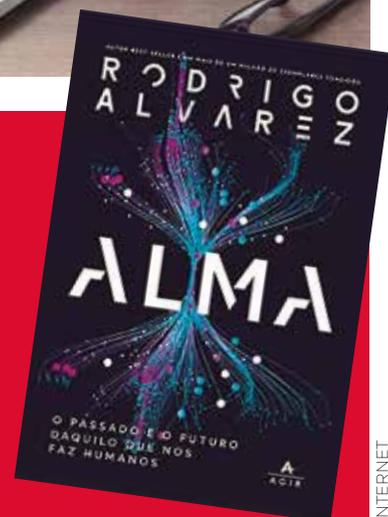
NOVOS LIVROS

O Peso do Pássaro Morto, de Aline Bei

Os Sete Maridos de Evelyn Hugo, de Taylor Jenkins Reid

Escravidão – Volume II: da Corrida do Ouro em Minas Gerais até a Chegada da Corte de Dom João ao Brasil, de Laurentino Gomes

Alma: o Passado e o Futuro Daquilo que nos Faz Humanos, de Rodrigo Alvarez





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.

GENTRIFICAÇÃO: O QUE SIGNIFICA?

A PALAVRA GENTRIFICAÇÃO VEM DO INGLÊS GENTRIFICATION. O termo inglês, por sua vez, é proveniente de *gentrise*, do francês antigo, que remete àquele que tem origem gentil, nobre ou fidalgo, em português.

Gentrificação é um processo de transformação de centros urbanos por meio do deslocamento dos grupos sociais ali existentes, onde as comunidades locais são substituídas por grupos de maior renda. É uma expressão criada em 1963 pela socióloga britânica Ruth Glass para definir o processo de grandes transformações urbanas em função de interesses imobiliários num determinado espaço.

Do ponto de vista econômico, a gentrificação urbana é responsável pela valorização de uma determinada região. O que caracteriza esse processo é o aumento do custo de vida, na medida em que altera o padrão de valores. A população local se vê pressionada para mudança, levando à procura de imóveis mais baratos e mais afastados. Dessa forma, a desigualdade social mais uma vez se realiza, desencadeando consequências sociais e urbanas.

Quase sempre, existe uma narrativa que apoia esse movimento afirmando que as obras geradas pela gentrificação beneficiariam a todos. São narrativas que a especulação imobiliária se apropria em seu favor, representando o interesse privado em detrimento do interesse público.

Muitas vezes, tanto o investimento público como o privado geram mudanças urbanas que caracterizam o processo de gentrificação. Todos nós o observamos, sem considerar o problema vivenciado pelos habitantes locais. Por exemplo: a "Operação Faria Lima", com o objetivo de melhorar a ligação entre regiões urbanas diferentes, rasgou o Itaim, um bairro de pequenas habitações e comércio de rua, deslocando antigos moradores para espaços periféricos.

Um outro exemplo é o que estamos observando na região entre a Av. Rebouças e a Rua Artur Azevedo. Esse fato expressa a proposta do último Plano Diretor da cidade de São Paulo para adensamento – maior número de habitantes por km² – junto aos grandes eixos com disponibilidade de transporte público. O objetivo foi incrementar o aumento da população local e incentivar o uso do transporte público, em detrimento do transporte individual.

Um leitor da *Folha de São Paulo* e morador do bairro afirma "estou testemunhando a destruição da cultura e memória deste bairro", enquanto outro declara que "a Escadaria das Bailarinas, na Rua Alves Guimarães, obra do grafiteiro Kobra, foi demolida". Tais afirmações são respostas ao artigo da arquiteta Raquel Rolnik (*Folha de São Paulo*, 6/10/2021, página A3), professora da FAUUSP, publicado no dia anterior na mesma página.

Terminando, citarei um trecho do artigo de Rolnik. "O propalado adensamento que teria como efeito diminuir a expansão em direção às periferias, na verdade está provocando processos de gentrificação, expulsando os moradores de classe média de bairros consolidados e os de mais renda baixa para locais ainda mais distantes." //



DÚVIDAS COM O FINANCEIRO

ESCLARECENDO O DÉBITO DIRETO AUTORIZADO (DDA)

O Débito Direto Autorizado (DDA) é uma ferramenta dos bancos que funciona como um boleto bancário e pode ser usada para cobranças de diversos tipos (exceto encargos relativos a serviços públicos, impostos ou tributos), como a mensalidade do AP. Porém, muitas pessoas ainda têm dúvidas sobre o seu funcionamento.

A principal diferença desta opção de pagamento para outras está na sua forma de acesso. Enquanto um boleto bancário tem que ser pago toda vez em que há uma cobrança e o débito automático só precisa ser autorizado uma vez para ser automatizado, o cliente precisa autorizar cada pagamento feito pelo DDA.

Uma das principais dúvidas em relação ao DDA tem a ver com a sua desativação. Para deixar de pagar o DDA, é preciso entrar em contato diretamente com a sua instituição financeira, na agência de sua preferência ou via Internet Banking. Vale ressaltar: o Departamento Financeiro do Clube (ou de qualquer outra instituição) não tem acesso ao cadastramento ou descadastramento do DDA. Somente a sua instituição financeira pode efetuar essa movimentação.

INFORMAÇÕES E RECLAMAÇÕES

Obtenha mais informações sobre a ferramenta na Cartilha DDA, no site <https://portal.febraban.org.br/pagina/3051/1088/pt-br/dda>. Para efetuar reclamações, é possível ligar para o Banco Central nos números 145 ou 0800-979-2345, de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h (exceto feriados). A Febraban, porém, recomenda entrar em contato diretamente com o SAC da sua instituição financeira. 

AP *sempre* SOLIDÁRIO 2021

CLUBE PREPARA-SE PARA QUARTA
EDIÇÃO DE EVENTO BENEFICENTE

O NATAL ESTÁ CHEGANDO E COM ELE A HORA DE OS ASSOCIADOS SE UNIREM

para fazer o bem mais uma vez. Desta vez, o AP Solidário será realizado no sábado 11/12. Como de costume, os departamentos Social, Cultural e de Esportes estão preparando diversas ações que irão reverter em doações para comunidades carentes. Confira na sequência todas as atividades do 4º AP Solidário.

AP CRIANÇA

Como já é tradição, os pequenos também poderão participar das atividades beneficentes. As oficinas para confecção de brinquedos para doação acontecerão nos dias 11 e 12/12, das 11h às 17h, no AP Criança. As inscrições para participar da atividade abrem no dia 7/12, terça-feira, e devem ser realizadas no AP Criança.

AMISTOSOS ESPORTIVOS

O carro-chefe do AP Solidário continuará sendo os jogos esportivos entre associados do Clube. Neste ano, serão realizados amistosos nas modalidades futebol, vôlei, basquete, futevôlei, beach tennis e tênis. Todas as competições terão início a partir das 10h e quem quiser participar deverá fazer uma contribuição de R\$ 100, que será totalmente revertida para a compra de brinquedos. Cada sócio que fizer a doação ganhará uma camiseta do evento e terá o direito de participar da confraternização no quiosque, que terá início às 12h30 e contará com música ao vivo. O pernil e o chopp estão incluídos no valor da doação.



FOTO: FREEPIK

FOTO: CLUBE AP



FOTO DE 2018



ARRECAÇÃO DE BRINQUEDOS

O Departamento Cultural também participará do AP Solidário. O setor ficará responsável por uma ação para arrecadar brinquedos, que poderão ser doados em troca de ingressos para as apresentações de fim de ano (saiba mais sobre elas nas páginas 36 a 39). Cada brinquedo novo poderá ser trocado por dois ingressos para as exposições.

O AP também irá promover uma campanha de arrecadação de brinquedos novos, que serão doados a crianças carentes. Para participar, os sócios terão duas opções: trazer o brinquedo novo de casa ou comprar um daqueles que estarão à venda no estande que ficará instalado na biblioteca, em frente ao corredor social. Quem optar por comprar o brinquedo no AP poderá embrulhá-lo e escrever uma cartinha para a criança que for recebê-lo.

ENTREGA DOS BRINQUEDOS

As comunidades agraciadas pelas doações serão escolhidas posteriormente e divulgadas nos canais oficiais do AP. A entrega será realizada presencialmente no dia 18/12 em uma das comunidades e todos os sócios estão convidados a fazer parte dela. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.

HORA DE CELEBRAÇÃO

AP VOLTA ÀS ORIGENS COM
FESTA DE RÉVEILLON

APÓS DOIS ANOS DIFÍCEIS, O AP ESTÁ PRONTO PARA RETOMAR UMA ANTIGA PAIXÃO: as suas bombásticas festas de fim de ano. Com a vacinação acelerada na cidade de São Paulo (até o fechamento desta edição, mais de 80% dos adultos do município já haviam completado o seu esquema vacinal), os eventos de grande porte estão retornando e o Clube não vai ficar de fora dessa. Assim, a apresentação do comprovante de vacinação contra a Covid-19 será obrigatória para o acesso ao evento.

A entrada de 2022 será celebrada com muita alegria, deliciosas opções de gastronomia e uma decoração de tirar o fôlego. O réveillon do AP terá todos os requisitos para proporcionar uma experiência inesquecível.





FOTOS: CLUBE AP

DECORAÇÃO

O tema deste ano será Allegra, visando ao momento de esperança que estamos vivendo. Assim, a decoração será predominantemente trabalhada na cor amarela, que traz leveza, descontração e otimismo, além de simbolizar a juventude e a felicidade. Para complementar, serão usados o branco, o prata e o cinza chumbo, propondo toques de sofisticação. Com essa combinação, o AP promete uma decoração impecável e divertida.

FOTOS DO RÉVEILLON 2020



FOTOS: CLUBE AP



FOTOS DO RÉVEILLON 2020

GASTRONOMIA

No bar, serão oferecidas opções premium de bebidas: vinhos branco, tinto e rosé, espumante, uísque, cerveja, sucos e refrigerantes. Na linha de coquetéis, os sócios poderão apreciar os famosos gim-tônica, Aperol spritz, caipirinhas, caipiroskas, kir royal, bellini e muitos outros. O cardápio da festa vai ser divulgado na próxima edição da *Mais/AP*. O serviço será all inclusive, ou seja, todo o consumo estará incluído no valor do ingresso.



ATRAÇÕES

O evento contará com espaços especiais para toda a família, oferecendo entretenimento e comodidades a todas as faixas etárias, como local de descanso para os bebês (somente crianças a partir de 4 anos poderão permanecer no espaço desacompanhadas), sala de diversão para toda garotada e os adolescentes, além de diversos ambientes temáticos. A atração musical da noite será a banda SP3, que apresentará um repertório variado e de qualidade. Após a meia-noite, como de costume, uma escola de samba irá agitar a festa.

DRESS CODE

O traje do evento será o esporte fino. Ou seja, os homens podem deixar o paletó em casa e o uso de gravata é opcional. Já as mulheres podem apostar em looks modernos, elegantes e sofisticados.

VENDA DE INGRESSOS

A venda de ingressos será realizada na Secretaria Social a partir de 11/11, quinta-feira. A devolução de convites poderá ser feita até 10/12, sexta-feira, também na Secretaria Social. O convite adquirido não permitirá remanejamento de mesa. Em novembro, associados com mais de 18 anos poderão adquirir os ingressos por R\$ 420, enquanto os sócios acima de 80 anos pagarão R\$ 160. Os ingressos para sócios de 7 a 17 anos custarão R\$ 260 (a entrada de crianças de 0 a 6 anos é gratuita, mediante apresentação de documento). Os convites para não associados serão vendidos por R\$ 600 (acima de 18 anos), R\$ 380 (7 a 17 anos) e R\$ 240 (acima de 80 anos). Os valores serão alterados em dezembro, conforme a tabela ao lado. Aqueles que comprarem seis ou mais convites terão direito a uma mesa privativa. Na compra de cinco ou menos ingressos, a mesa permanecerá aberta para a compra dos lugares restantes. Cada mesa comporta no máximo dez pessoas. Para mais informações, consulte o Departamento Social.



RÉVEILLON 2022 - 31/12, sexta-feira, às 21h

VALORES	SÓCIO + 18 ANOS	CONVIDADO + 18 ANOS	JOVENS DE 7 A 17 ANOS SÓCIO	JOVENS DE 7 A 17 ANOS CONVIDADO	ACIMA DE 80 ANOS SÓCIO	ACIMA DE 80 ANOS CONVIDADO
NOVEMBRO	R\$ 420	R\$ 600	R\$ 260	R\$ 380	R\$ 160	R\$ 240
DEZEMBRO	R\$ 460	R\$ 670	R\$ 280	R\$ 420	R\$ 175	R\$ 265

FORMA DE PAGAMENTO

Novembro: em até 3 (três) vezes no cartão de crédito
Dezembro: em até 2 (duas) vezes no cartão de crédito

PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

A apresentação do comprovante de vacinação será obrigatória para a entrada no evento. Além disso, o uso de máscara será obrigatório para todos, mesmo na pista de dança, e recipientes de álcool em gel serão disponibilizados em pontos estratégicos.

Existem duas maneiras de **COMPROVAR A SUA VACINAÇÃO COMPLETA** para participar da festa de Ano-Novo do AP sem complicações.

1. Apresentar o cartão físico de vacinação, recebido e preenchido durante o processo. **2.** Baixar o aplicativo Conecte SUS Cidadão e emitir o certificado de vacinação. Para isso, basta encontrar o app em sua loja virtual (Google Play ou Apple Store) e seguir os seguintes passos:

- Buscar e apertar o ícone "Vacina".
- Clicar em "Doses Administradas".
- Abrir o detalhamento das doses administradas.
- Clicar em "Emissão do Certificado".

RESPIRANDO MEDICINA

FOTO: ACERVO PESSOAL



A MEDICINA FOI UM CHAMADO NA VIDA DE PRISCILA CATHERINO, 43. Desde garota, a sócia sabia que gostaria de trabalhar não apenas em uma das mais nobres profissões, mas também cuidando de crianças. Além disso, a doutora é proprietária da clínica Imunovita Vacinas. Em seu bate-papo com a *Mais/AP*, Priscila avisa: "Apesar do sucesso da campanha de vacinação contra a Covid-19, vivemos um período de retrocesso em relação às outras imunizações". Confira o restante da conversa com a médica.

Por que você decidiu se tornar médica e se especializar em pediatria?

Desde pequena tinha esse sonho. Sempre quis ser médica e cuidar especificamente de crianças. Já entrei na faculdade querendo a pediatria. As crianças são inocentes, puras e divertidas. Acho que o grande desafio da especialidade são os pais, e não os pequenos. Fiz graduação na Faculdade de Medicina do ABC, depois cursei mais dois anos de pediatria na Unicamp e ainda mais dois de especialização em pneumopediatria no Instituto da Criança, na USP.

Quais são as doenças mais comuns na pneumopediatria?

As doenças mais comuns na pneumopediatria são asma, bronquiolite e a síndrome do bebê chador.

Que cuidados os pais devem ter para que os filhos pequenos não contraiam doenças pulmonares?

Alguns cuidados ajudam a prevenir doenças respiratórias na infância. Entre eles podemos destacar: o aleitamento materno, evitar saídas com bebês menores de 3 meses de idade, manter a vacinação em dia e deixar os ambientes ventilados, pois locais fechados favorecem circulação viral. Além disso, cuidados no ambiente são importantes, principalmente para os mais alérgicos – por exemplo, passar um pano úmido para evitar acúmulo de pó e poeira. É preciso também atentar a bichos de pelúcia, tapetes, carpetes e cortinas, pois são acumuladores de pó. Não fume e não permita que fumem perto das crianças, higienize sempre as mãos, mantenha as crianças hidratadas, faça a higiene nasal com solução nasal e, em hipótese alguma, mande as crianças doentes para a escola. Por fim, também vale evitar aglomerações sempre que possível.

Como tem sido trabalhar com pneumopediatria durante a pandemia?

No ano passado, as crianças ficaram fora da escola e muito pouco doentes. Os meses de maior prevalência de doenças respiratórias são os meses do outono e do inverno, que coincidiram no ano passado com o fechamento de tudo. Este ano, as doenças voltaram, mas ainda não tão intensas como anteriormente.

“ Não vacinar não implica só em um ato individual de não proteção, é uma postura egoísta que coloca em risco a saúde de outras pessoas e os esforços para acabar com a pandemia ”

A Covid-19, felizmente, não apresenta, de modo geral, gravidade para as crianças.

Durante a pandemia, você fez parte do grupo Médicos Solidários, do AP. Como foi essa experiência?

Essa iniciativa foi muito bacana. Conheci colegas de profissão e trocamos informações e experiências, além de poder auxiliar os associados em um período tão difícil como o início da pandemia. Muitos não tinham um médico a quem recorrer e pudemos ajudar e acolher com simples orientações.

Você é proprietária da clínica Imunovita Vacinas. Como está sendo trabalhar nesse ramo numa época em que a vacinação é tão importante?

Muito embora a população tenha aderido massivamente à vacinação contra a Covid-19, vivemos um período de retrocesso em relação às outras vacinas, principalmente do calendário infantil. A situação é preocupante porque deixamos a população em risco para doenças extremamente graves, como sarampo, poliomielite e meningite, que são totalmente evitáveis com a vacina. No dia 1º de outubro, o Ministério da Saúde lançou uma campanha para incentivar a atualização da caderneta de vacinação de crianças e adolescentes. É de extrema importância manter todas as vacinas em dia. Para incentivar a vacinação, estamos realizando atendimento domiciliar e também com hora marcada, na clínica.

As vacinas para menores de 12 anos ainda não estão liberadas no Brasil. Você acredita que isso mudará em breve?

Acredito que até o fim do ano teremos, sim, vacinas licenciadas para essa faixa etária no Brasil. Os estudos estão avançando e em alguns lugares do mundo já temos essa liberação. A Pfizer tem estudos ocorrendo em crianças saudáveis de 6 a 11 anos de idade. No fim de setembro, a Pfizer solicitou autorização da agência reguladora norte-americana FDA para o uso da vacina em crianças de 5 a 11 anos. Em relação à CoronaVac, Chile e Emirados Árabes já aprovaram seu uso em crianças (no Chile, para maiores de 6 anos, e nos Emirados Árabes, para maiores de 3 anos). No Brasil, a Anvisa julgou os dados ainda insuficientes para a aprovação do imunizante. Foram informações preliminares e tudo indica que ela logo será liberada. Precisamos de mais dados reais da aplicação em larga escala. É importante, neste momento, frisar a importância da vacinação nos adolescentes e demais grupos aprovados.

Apesar dos altos índices de vacinação, uma parcela dos brasileiros ainda não quer se vacinar. Como médica, o que você pode dizer sobre essa situação?

Acho que o cenário aos poucos vai mudando, mas infelizmente ainda temos muitos com segunda dose atrasada e outros não vacinados.

Claramente, hoje vemos que estamos lentamente voltando à vida normal por conta justamente das vacinas. Não vacinar não implica só em um ato individual de não proteção, é uma postura egoísta que coloca em risco a saúde de outras pessoas e os esforços para acabar com a pandemia. Precisamos de 70% a 80% da população totalmente vacinada para conter o vírus. O estado de São Paulo aparece entre os primeiros estados no ranking de vacinação: contamos hoje com pouco mais de 75%* das pessoas acima de 18 anos com esquema completo e, entre a população geral, quase 60%*. Gostaria de frisar a importância e segurança da vacinação dos adolescentes maiores de 12 anos. Muito se falou da miocardite e dos riscos pós-vacinação. Esse é um efeito adverso raro (o maior risco nos estudos mostrou 66 casos por milhão de adolescentes vacinados), benigno e de recuperação integral. Não há dados de morte e o tratamento é simples, normalmente com anti-inflamatórios não hormonais.

Quais são os seus hobbies dentro e fora do Clube?

Adoro esportes e viajar. O Clube proporcionou-me voltar ao vôlei, minha paixão desde pequena. Conheci meu marido pelo vôlei e tenho hoje grandes amizades vindas desse esporte, que tornam os dias mais leves e divertidos. É uma terapia. 

** Dados registrados até 9 de setembro, data em que a entrevista foi realizada.*

BEM FORA DAS QUATRO LINHAS



A CARREIRA DO SÓCIO WALMIR CRUZ FALA POR SI SÓ.

O preparador físico trabalhou em alguns dos principais clubes do Brasil – como Corinthians, Santos e Palmeiras – e também atuou na comissão da seleção nacional. O que nem todos sabem, porém, é que ele se dedica igualmente a projetos voluntários, inclusive dentro do AP. Saiba mais sobre as ações beneficentes de Walmir no bate-papo a seguir.

Conte um pouco sobre seu trabalho voluntário.

Eu participo de uma ação muito especial, desde 1989, com alguns amigos. Como funciona: nós temos um time chamado Trem da Alegria, que se reúne todos os sábados, e resolvemos pegar camisas de clubes de futebol para realizar rifas. No primeiro ano, conseguimos arrecadar dinheiro com o pessoal que jogava para a compra de vinte cestas básicas. Ano a ano, esse resultado vem melhorando. Já vendemos camisas tanto de clubes brasileiros como de europeus, como Barcelona, Roma, etc., que eu conseguia com profissionais e amigos que trabalhavam nessas equipes. Além disso, ao lado do Rotary Clube de Pirituba, promovemos duas vezes por ano um evento no qual servimos pizzas a um grupo de pessoas, que pagam pela mesa. Durante a noite, realizamos um sorteio com mais camisetas de clubes, TVs, etc., arrecadando ainda mais dinheiro. Para se ter uma ideia, conseguimos juntar 350 pessoas em uma dessas ocasiões e, em 2018, arrecadamos dezessete toneladas de alimentos, que foram distribuídas em orfanatos, asilos, casas de dependentes químicos, etc. Então, é uma ação que vem crescendo anualmente, sem apoio ou divulgação alguma. Nós fazemos por amor e para ajudar as pessoas.

Por que você decidiu apoiar essas ações e instituições?

O grupo decidiu realizar essas ações pois nossas famílias sempre nos ensinaram a ajudar o próximo. Procuramos instituições que, infelizmente, não recebem o apoio público que deveria ser oferecido. Assim, praticamente adotamos alguns locais. Um exemplo é o asilo de idosos em Araçoiaba da Serra, que recebeu praticamente 50% dos alimentos que arrecadamos. Há uma outra instituição, a Fraluz, em Carapicuíba, que cuida de cerca de 150 crianças carentes, que eu ajudo mensalmente com doações de materiais escolares, roupas e alimentos.

A sua carreira esportiva contribuiu de alguma maneira para essa vontade de participar de ações voluntárias?

Sim. O esporte tem esse lado de capacitar as pessoas para que elas se sintam confortáveis a mudar suas próprias vidas e as de seus familiares. Hoje, uns 98% dos jogadores de futebol profissionais são de origem humilde. São pessoas com histórias vencedoras, mas repletas de dificuldades e obstáculos. Assim, como eu já trabalho com o esporte de alto rendimento há mais de trinta anos, ouvindo os relatos desses atletas, aprendi que o ser humano cresce a cada dia, principalmente quando ele não se esquece de suas origens. Isso é muito importante. Por isso, tenho essa preocupação. Quando estive no Corinthians, por exemplo, eu e os demais colaboradores realizávamos ações no Dia das Crianças, na Páscoa, etc., sem divulgar na mídia. Isso também acontecia em outros clubes. Os funcionários dessas instituições se esforçavam diariamente para dar tudo para a gente. Então, nada melhor do que reconhecermos e retribuírmos esse carinho para eles se sentirem felizes e confortáveis.

Como os sócios do AP podem contribuir com esses projetos?

Nós temos realizado também algumas ações bem legais no AP, com ajuda da diretoria, principalmente a venda de rifas. No fim do ano, por exemplo, contamos com o pessoal do futebol para arrecadar dinheiro para a compra de brinquedos, que são distribuídos em comunidades carentes. Além de participar, o sócio do AP também pode nos ajudar divulgando as ações. //

“ Procuramos instituições que, infelizmente, não recebem o apoio público que deveria ser oferecido. Assim, praticamente adotamos alguns locais”



SEM PALAVRAS

TEMA: CELEBRAÇÕES

RONALDO WINTER CARACAS

Instagram: @rwcaraças

flickr.com/photos/rwcaraças



ANGELA BARROS
@angelaferreirabarros





ESTAÇÃO DAS FLORES

AP COMEMORA INÍCIO DA PRIMAVERA
COM JANTAR TEMÁTICO

NA TARDE DE 22 DE SETEMBRO, A ESTAÇÃO MAIS FLORIDA DO ANO CHEGOU AO HEMISFÉRIO SUL. Para celebrar a ocasião, o AP realizou o Jantar de Primavera, no sábado 25/9.

O evento ofereceu um cardápio especial, tendo como opções filé mignon na manteiga à Provence e ratatouille de legumes, roast beef de filé mignon com salada de batatas, fettuccine al nero di seppia (uma massa artesanal produzida com tinta de lula, servida com camarões, anéis de lula, mexilhões e tomatinhos) e linguado com crocante de quinoa, aspargos e homus de beterraba. Além disso, o jantar contou com uma elaborada carta de vinhos para harmonizar com cada um dos pratos.

As opções de sobremesa também impressionaram. Foram servidos pudim de tapioca com coulis de manga e duas opções inspiradas na culinária italiana: sfogliatella de maçã verde com sorvete de iogurte e cannoli siciliano.

Vale lembrar que a ocasião seguiu rigorosos protocolos de higiene e segurança. //

FOTOS: CLUBE AP



Confira todas as fotos do evento acessando o **QR Code** ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.



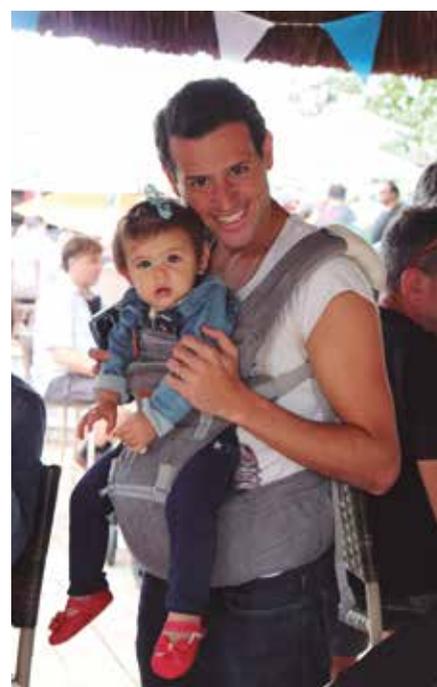
ET IS PARTY!*

OKTOBERFEST 2021 DO AP FOI UM SUCESSO

NEM MESMO A TÍMIDA CHUVA EM SÃO PAULO MINOU AS COMEMORAÇÕES DA 6ª OKTOBERFEST DO AP. Mais de 250 sócios compareceram ao evento que já se tornou uma tradição no Clube. Mais uma vez, a banda Oktober garantiu a diversão dos presentes, com músicas típicas alemãs e sucessos nacionais e internacionais.

Um casal de dançarinos, vestidos com o tradicional lederhosen, realizaram uma apresentação de dança típica alemã e, em seguida, divertiram e tiraram fotos com os sócios. Já a decoração priorizou o azul e o branco, que são as cores da Bavária, região onde nasceu a Oktoberfest.

É claro que o chopp não poderia faltar. Foram consumidos mais de 210 litros da bebida, que foi oferecida em quatro estilos distintos: Oktoberfest, Miracle IPA, Witbier e ZN Lager. Entre as opções gastronômicas, destacaram-se o eisbein sauerkraut, Joelhe de porco com chucrute e batatas; a salsicha weisswurst, grelhada e servida com salada de batatas; e o hot dog, com salsicha Swiss Dog e acompanhado por salada de batatas com maionese, pickles e mostarda. //



* Tradução do alemão: É festa!

FOTOS: CLUBE AP



Confira todas as fotos do evento acessando o QR Code ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.

BOOGIE NIGHT

AP PREPARA FESTA DANÇANTE PARA RELEMBRAR OS ANOS 70 E 80

NA NOITE DE 20/11, SÁBADO, será a vez de sacudir o esqueleto com os sucessos dos anos 70 e 80 no AP. O Studio 54 retornará à programação do Clube, marcando o primeiro evento dançante realizado desde o início de 2020.

A festa terá início às 21h30 e será comandada pelo DJ Fernando Figueiredo e cantores convidados, interpretando sucessos nacionais e internacionais que marcaram época. Os presentes podem apostar em hits como *Got To Be Real*, *I Love The Night Life*, *Le Freak*, *I Will Survive* e *Bad Girls*.

A venda de ingressos começará em 3/11, quarta-feira, no Departamento Social. A ocasião terá pratos à la carte e um menu especial de bebidas. O uso de máscara será obrigatório para todos os participantes, inclusive na pista de dança. Além disso, a comprovação das duas doses da vacina contra a Covid-19 será obrigatória para a entrada.

Para mais informações, consulte o Departamento Social.

A inspiração da festa vem da lendária discoteca Studio 54, localizada em Manhattan e inaugurada em 1977. O espaço foi o local de algumas das celebrações mais badaladas da década, até fechar as portas em 1986. Lendas da música, do cinema, da sociedade e da cultura pop, como Andy Warhol, Elizabeth Taylor, Mick Jagger, Elton John, Debbie Harry, John Travolta e Jackie Kennedy, desfilaram e se divertiram muito por lá. //



STUDIO 54

20/11, sábado, a partir das 21h30

Local: Salão de Eventos

Vendas: a partir de 3/11, quarta-feira

Valores: sócios - R\$ 75 | convidados - R\$ 110

Informações e ingressos: Departamento Social

COMPRINHAS NATALINAS

DEPARTAMENTO SOCIAL RETOMA A FEIRARTE DE NATAL

O TRADICIONAL BAZAR NATALINO DO AP IRÁ VOLTAR após um hiato de dois anos, em razão das normas de higiene e segurança para conter a proliferação do novo coronavírus. Este ano, a Feirarte de Natal será realizada nos dias 4 e 5/12, das 10h às 19h, entre o hall de entrada e o Departamento Cultural. Durante o evento, expositores poderão vender seus produtos no Clube. Confira abaixo algumas informações da edição deste ano.

Quando os sócios poderão fazer suas inscrições?

A partir de 3/11, quarta-feira, no Departamento Social.

E as inscrições para os expositores que não são associados?

Caso ainda haja disponibilidade, aqueles que não são sócios poderão se inscrever a partir de 16/11, terça-feira.

Quantos estandes serão disponibilizados?

Serão, no máximo, treze estandes.

Qual o valor de cada estande?

O valor de cada um é de R\$ 450 para sócios e de R\$ 650 para não associados.

Quando será realizado o sorteio para definição dos locais dos estandes?

No dia 24/11, quarta-feira, às 16h, no salão social. 

FEIRARTE DE NATAL

4 e 5/12, sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Hall Principal

INSCRIÇÕES E VALORES

Sócios: a partir de 3/11, quarta-feira | R\$ 450

Não associados: a partir de 16/11, terça-feira | R\$ 650

SORTEIO DOS ESTANDES

24/11, quarta-feira, às 16h

Local: Salão de Eventos

Informações e inscrições: Departamento Social





JANTAR DO PERU!

TRADIÇÃO DE NOVEMBRO CONTINUA NO AP

NA QUINTA-FEIRA 25/11, O CLUBE IRÁ PROMOVER MAIS UMA VEZ O SEU TRADICIONAL JANTAR DE AÇÃO DE GRAÇAS. Numa parceria dos departamentos Social e de Alimentos & Bebidas, a ocasião contará com um menu com opções inspiradas em pratos típicos dos Estados Unidos, como peru e torta de abóbora. O evento também terá o acendimento das luzes e da árvore de Natal, além de uma apresentação especial para celebrar a data. Vale ressaltar que não há necessidade de reservas para o jantar.

O Dia de Ação de Graças, ou *Thanksgiving Day*, é um dos feriados mais importantes para os norte-americanos. Sempre comemorada na quarta quinta-feira de novembro, a data tem como objetivo relembrar e prestar gratidão por tudo que aconteceu durante o ano. A primeira vez em que essa celebração ocorreu foi em 1621, quando colonos ingleses residentes nos Estados Unidos, junto com indígenas nativos, comemoraram uma boa colheita de milho e o fim de um período de frio rigoroso.

Atualmente, a data é bastante conhecida mundo afora também em razão da Black Friday, realizada no dia seguinte, quando o setor varejista oferece descontos de todos os tipos em diversos produtos. //

JANTAR DE AÇÃO DE GRAÇAS

25/11, quinta-feira, a partir das 19h

Mais informações: Departamento Social



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK





QUIOSQUES EM NOVEMBRO

SEXTAS-FEIRAS,
A PARTIR DAS 19H

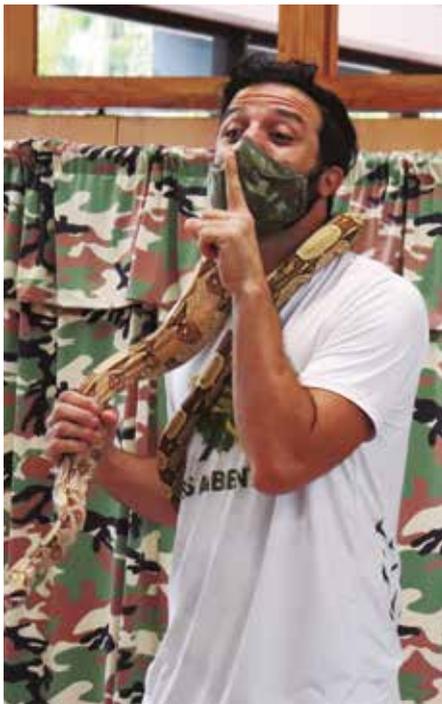
Dias 5, 12 e 26

MÚSICA AO VIVO
PARA EMBALAR O
FIM DE SEMANA!

Mais informações: Departamento Social

MÊS DAS CRIANÇAS

EM OUTUBRO, A CRIANÇADA DO AP SE DIVERTIU À BEÇA COM DIVERSAS ATIVIDADES PENSADAS ESPECIALMENTE PARA ELAS. CONFIRA ALGUMAS DELAS A SEGUIR.





NATUREZA

No domingo 3/10, a galera do SOS Ambiental veio ao Clube ensinar a importância de cuidar do meio ambiente. Além disso, eles aproveitaram para trazer alguns animais muito legais da fauna brasileira, como cobra, jacaré-de-papo-amarelo e barata-de-madagascar. Quem assistiu à apresentação pôde até passar as mãos nos bichinhos!



Confira todas as fotos do evento acessando o **QR Code** ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.



FOTOS: CLUBE AP





CIÊNCIA

No Dia das Crianças, 12/10, foi a vez de uma dupla de cientistas malucos desafiar as leis da gravidade, física e química para todos os que compareceram ao AP.



Confira todas as fotos do evento acessando o **QR Code** ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.



CULINÁRIA

Os pequenos masterchefs colocaram a mão na massa durante as oficinas do AP Criança. Nos dias 16, 18, 19 e 20, foi a vez de aprender a fazer um bolo no pote. Já nos dias 17, 21 e 22, a brincadeira gastronômica foi preparar lanche no palito.



Circo, Contação de Histórias e Halloween

Confira os cliques dessas atividades na próxima edição da *Mais/AP*. //



Confira todas as fotos do evento acessando o QR Code ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.

CRONOGRAMA DE ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES DEFINIU AS DATAS DE TÉRMINO DAS ATIVIDADES EM 2021. CONFIRA AO LADO.

	MODALIDADE	ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES	
Esporte Total	Academia	Aberta das 6h às 16h nos dias 24 e 31/12. Clube fechado nos dias 25/12 e 1º/1/22.	
	Beach Tennis	22/12, quarta	
	Circuito Funcional	22/12, quarta	
	Crossfut	16/12, quinta	
	Força & Movimento		
	Hidro Power		
	Futebol: Treino Específico para Goleiros	Futebol de Base	17/12, sexta
		Futebol Feminino	17/12, sexta
		Futevôlei	17/12, sexta
		Natação	22/12, quarta
		Pedestrianismo / Run & Fun	22/12, quarta
			Consulte a Secretaria de Esportes
	Programa Esportivo AP 1 a 10 anos	Atletismo	17/12, sexta
Educação Física infantil			
Esportes de Quadra			
Futebol			
Futebol - Sub-7			
Futebol - Sub-9			
Ginástica Artística I e II			
Iniciação à Raquete			
Iniciação Esportiva			
Judô			
Play Baby			
Skate			
Treino Físico - Workout Kids			
Rachas	Basquete	Das 6h às 16h, nos dias 24 e 31/12. Clube fechado nos dias 25/12 e 1º/1/22.	
	Beach Tennis		
	Futebol		
	Futevôlei		
Tênis	Vôlei de Praia	22/12, quarta	
Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Basquete - Misto	16/12, quinta	
	Ginástica Artística		
	Handebol - Misto		
	Judô		
	Skate		
	Vôlei - Misto		
Vida com Qualidade	Alongamento	17/12, sexta	
	Corpo e Equilíbrio		
	Ginástica		
	Hidroginástica		
	Lien Chi		
Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)	Ritmo e Movimento	17/12, sexta	
	Vôlei Adulto	18/12, sábado	
		13/12, segunda	

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2022

	MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES	
Esporte Total	Academia	2ª a 6ª	6h às 22h	A partir de 14 anos	2/1, domingo	
		Sábado	8h às 18h			
		Domingo e feriados	8h às 17h			
	Beach Tennis	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Infantil (11 a 14 anos)	10/1, segunda	
		2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto (a partir de 15 anos)	10/1, segunda	
	Circuito Funcional	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	A partir de 12 anos	10/1, segunda	
	Crossfut	2ª e 5ª	7h às 8h	A partir de 18 anos	20/1, quinta	
	Força & Movimento	3ª e 5ª	7h às 8h			
	Hidro Power	3ª e 5ª	7h às 8h			
	Futebol		2ª e 4ª	18h às 19h (Society)	Sub-11 (nascidos em 2011/2012)	31/1, segunda
2ª e 4ª			19h às 20h (Society)			
6ª			19h às 20h (Futsal)			
3ª e 5ª		18h45 às 20h (Society)	Sub-13 (nascidos em 2009/2010)			
3ª e 5ª		17h30 às 18h45 (Society)	Sub-15 (nascidos em 2007/2008)			
2ª e 4ª		15h15 às 16h30 (Society)	Sub-17 (nascidos em 2005/2006)			
2ª		A partir das 21h15	Principal (adulto masculino)			
2ª		20h às 21h15 (Society)	Acima de 16 anos	31/1, segunda		
Futebol Feminino		6ª	15h45 às 16h45 (Futsal)	Sub-15 (nascidas de 2007 a 2010)	31/1, segunda	
Futebol: Treino Específico para Goleiros		6ª	9h às 10h e 17h às 18h	Todas as idades	4/2, sexta	
Futevôlei	2ª a 5ª	Consulte a Sec. de Esportes	Acima de 14 anos	10/1, segunda		
Natação	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Criança / Adulto	10/1, segunda		
Pedestrianismo / Run & Fun	2ª a 5ª e sábado	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto	Consulte a Sec. de Esportes		
Programa Esportivo AP 1 a 10 anos OBS.: para o futebol, consideramos para a inscrição o ano de nascimento. Dessa forma, crianças nascidas em 2016 poderão realizar a matrícula.	Play Baby	3ª e 5ª	11h às 11h30 e 16h30 às 17h	1 ano	31/1, segunda	
	Educação Física infantil	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h15 e 15h às 16h15	2 e 3 anos		
	Iniciação Esportiva	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h30 e 15h às 16h30	4 e 5 anos		
	Atletismo	3ª e 5ª	10h15 às 11h15 e 16h às 17h	6 a 10 anos		
	Esportes de Quadra	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h e 15h às 16h	6 a 10 anos		
	Futebol - Sub-7	2ª e 4ª	9h às 10h15	Nascidos em 2015/2016		
		3ª e 5ª	16h30 às 17h30 (Society)			
	Futebol - Sub-9	2ª e 4ª	16h30 às 17h30 (Society)	Nascidos em 2013/2014		
		3ª e 5ª	9h às 10h15			
		6ª	18h às 19h (Futsal)			
	Ginástica Artística I e II	2ª e 4ª	8h às 9h (II) e 10h às 11h (I)	6 a 10 anos		
		3ª e 5ª	8h às 9h (I) e 10h às 11h (II)			
		3ª e 5ª	16h às 17h (I e II)			
	Iniciação à Raquete	2ª e 4ª	8h às 8h45 (6 e 7 anos) 10h30 às 11h15 (8 a 10 anos) 16h30 às 17h15 (6 e 7 anos) 17h15 às 18h (8 a 10 anos)	6 a 10 anos		
		3ª e 5ª	8h às 8h45 (8 a 10 anos) e 10h30 às 11h15 (6 e 7 anos)	6 a 10 anos		
Judô	2ª e 4ª	10h30 às 11h30 e 16h às 17h	6 a 7 anos (manhã) e 6 a 10 anos (tarde)			
	3ª e 5ª	10h30 às 11h30	8 a 10 anos (manhã)			
Skate	3ª e 5ª	10h30 às 11h30 e 15h30 às 16h30	6 a 10 anos			
Treino Físico - Workout Kids	2ª e 4ª	10h30 às 11h15 e 17h às 17h45	6 a 10 anos			

Conheça a grade horária do Departamento de Esportes para 2022. A programação pode ser revista a qualquer momento.

	MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES
Rachas Nos feriados de segunda a quinta-feira, os rachas acompanham o mesmo horário das atividades no domingo. Se o feriado ocorrer entre sexta-feira e domingo, não há alteração na programação.	Basquete	3ª	A partir das 20h	A partir de 15 anos	2/1, domingo
		Sábado e domingo	A partir das 12h		
	Beach Tennis	6ª	13h às 19h (Quadra 1 – ANEXA) 10h às 16h30 (Quadra 3 – NOVA)	A partir de 15 anos	
		Sábado e domingo	6h às 23h (Quadra 3 – NOVA)		
	Futebol	3ª	A partir das 20h	Acima de 50 anos	
		Sábado e domingo	A partir das 8h	A partir de 15 anos	
	Futevôlei	6ª e sábado	6h às 23h (Quadra 2 – CENTRAL)	A partir de 15 anos	
		Domingo	6h às 23h (Quadra 1 – ANEXA)		
	Vôlei de Praia	3ª	A partir das 17h (Quadra 1 – ANEXA) - Masculino	A partir de 15 anos	
		5ª	A partir das 17h (Quadra 1 – ANEXA) - Masculino		
6ª		6h às 13h (Quadra 1 – ANEXA)			
Sábado		6h às 23h (Quadra 1 – ANEXA)			
Domingo		6h às 23h (Quadra 2 – CENTRAL)			
Tênis	2ª a 6ª	Consulte a Secretaria de Esportes	Infantil, infante, juvenil e adulto	10/1, segunda	
Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Basquete – Misto	3ª e 5ª	17h às 19h	Sub-16	31/1, segunda
	Ginástica Artística	3ª e 5ª	14h às 15h e 17h às 18h		
	Handebol – Misto	2ª e 4ª	16h às 18h		
	Judô	2ª e 4ª	17h30 às 18h30		
	Skate	3ª e 5ª	19h às 20h		
	Vôlei - Misto	2ª e 4ª	18h às 19h30		
	Alongamento	6ª	9h15 às 9h45		
Vida com Qualidade	Corpo e Equilíbrio	3ª e 5ª	9h30 às 10h30	Adulto	19/1, quarta
	Ginástica	2ª, 4ª e 6ª	8h às 9h15		
	Hidroginástica	2ª, 4ª e 6ª	10h15 às 11h		
	Ritmo e Movimento	3ª e 5ª	10h30 às 11h30		
		3ª e 5ª	9h às 11h		
Vôlei Adulto		4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	20/1, quinta
		4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Masculino)	
		Sábado	10h às 12h	Adulto (Feminino)	
		Sábado	10h às 12h	Adulto (Masculino)	
	Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)	2ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	

INSCRIÇÕES PARA O TÊNIS E BEACH TENNIS

AULAS TERÃO INÍCIO EM 10 DE JANEIRO

CHEGOU A HORA DE GARANTIR O SEU LUGAR NAS TURMAS DE TÊNIS E BEACH TENNIS DO

AP em 2022. As inscrições devem ser realizadas entre os dias 8/11, segunda-feira, e 8/12, quarta-feira, pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br ou pessoalmente, na Secretaria de Esportes.

As aulas serão classificadas de acordo com a idade e a técnica dos participantes. Caso o associado ainda não tenha uma classificação, ele deverá participar de uma aula-teste antes de realizar a inscrição. Confira a grade das duas modalidades e os níveis de cada aula na Secretaria de Esportes.

Se o horário escolhido pelo sócio tiver um número de inscritos superior ao número de vagas, será realizado um sorteio para cada modalidade, nos dias 13/12 (tênis, às 19h) e 14/12 (beach tennis, às 12h).

Após a confirmação da inscrição, seja de forma automática ou por sorteio, o valor referente à mensalidade de janeiro de 2022 será cobrado em seu respectivo boleto. Não haverá devolução de valores referentes a serviços contratados e não utilizados. É de responsabilidade do associado entrar em contato com o Departamento de Esportes para se informar sobre a efetivação da inscrição. 



ILUSTRACÃO: FREEPIK

TÊNIS

Início das aulas: 10/1/2022

Inscrições: 8/11, segunda-feira, a 8/12, quarta-feira, pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br ou na Secretaria de Esportes

Sorteio: 13/12, segunda-feira, às 19h

CLASSIFICAÇÃO

Idade

Infantil: 6 a 10 anos (8 alunos por aula)

Infanto: 11 a 16 anos (6 alunos por aula)

Adulto: a partir de 17 anos (5 alunos por aula)

Técnica

Principiantes • Intermediário A e B • Avançado A e B

BEACH TENNIS

Início das aulas: 10/1/2022

Inscrições: 8/11, segunda-feira, a 8/12, quarta-feira, pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br ou na Secretaria de Esportes

Sorteio: 14/12, terça-feira, às 12h

CLASSIFICAÇÃO

Idade

Infanto: 11 a 14 anos (5 alunos por aula)

Adulto: a partir de 15 anos (5 alunos por aula)

Técnica

Principiantes A e B • Intermediário A e B
Avançado A e B

ALL-IN!

SAIBA MAIS SOBRE OS TORNEIOS DE POKER DO CLUBE

A JOGATINA NO AP CONTINUA! No dia 29/9, foi realizada a 2ª etapa do Torneio de Poker Individual. A terceira foi realizada em 26/10 e será divulgada na edição da *Mais/AP* de dezembro. Já as duas últimas etapas acontecerão em 30/11 e 9/12. Confira ao lado os vencedores da segunda etapa.

Na quinta-feira 14/10, teve início o torneio de equipes. Essa foi a primeira etapa do campeonato desde a retomada das atividades presenciais no Clube. A próxima disputa será realizada em 11/11. Confira o trio vencedor a seguir.



FOTOS: CLUBE AP

VENCEDORES DA ETAPA INDIVIDUAL

- 1º lugar: Rodolfo Negrão
2º lugar: Renato Cândido
3º lugar: Lígia Masson



TORNEIO DE EQUIPES

A competição é realizada da seguinte maneira: os jogadores formam trios e cada um deles é destinado para uma mesa. Na primeira fase, os jogadores da mesma equipe não se enfrentam. Em cada mesa, é disputado um campeonato à parte, até que sobrem dois jogadores, que irão para a mesa final. Todos os jogadores pontuam de acordo com a sua classificação nas mesas da primeira fase e na mesa final. Ganha o trio que acumular o maior número de pontos.



Mesa final do torneio de equipes

TRIO CAMPEÃO DA ETAPA DE EQUIPES

Fábio Segura (ganhador do torneio),
Wagner Pereira e Regina Sevilha

SALTOS, ACROBACIAS E GOLPES

AP PREPARA FESTIVAL DE GINÁSTICA
ARTÍSTICA E TROCA DE FAIXA DO JUDÔ

EM NOVEMBRO, OS ALUNOS DA ESCOLA DE ESPORTES E TREINAMENTO ESPORTIVO vão mostrar aos papais tudo o que eles aprenderam nos últimos meses.

No dia 20, sábado, as meninas da ginástica artística vão exibir toda a sua elasticidade no Festival de Ginástica Artística. Já os experts do judô irão participar da tradicional cerimônia de troca de faixa na semana seguinte, no dia 27.

Os dois eventos terão início às 14h. As inscrições para ambos são gratuitas e devem ser realizadas presencialmente na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br, entre 1º e 16/11.



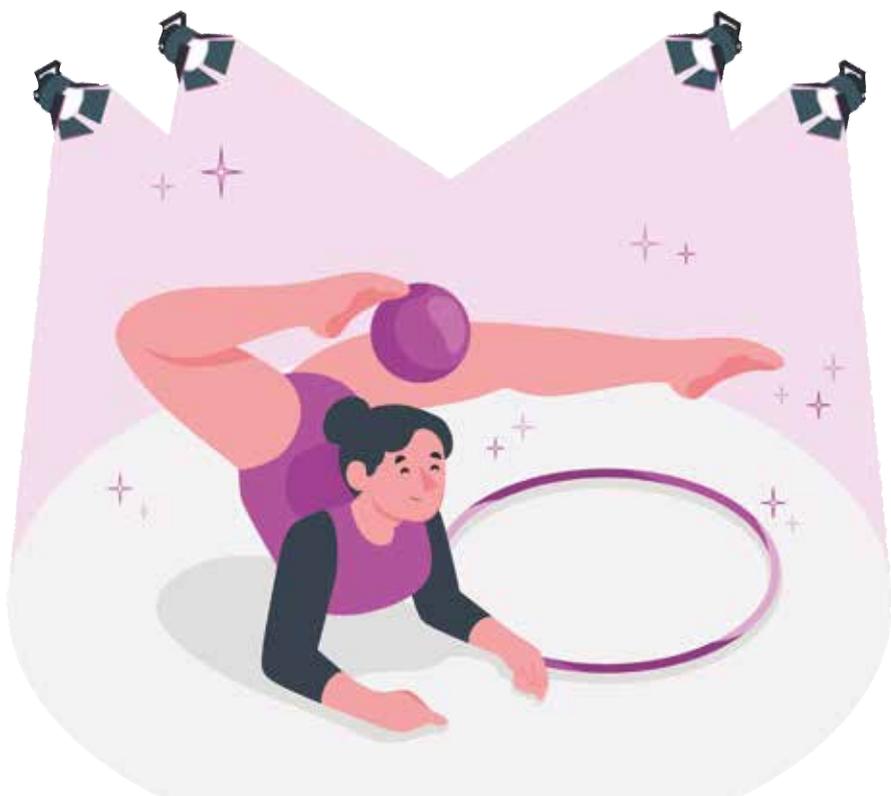
É importante ressaltar que as duas celebrações seguirão os protocolos de higiene e segurança vigentes na época. O uso de máscara será obrigatório para todos os espectadores.

FESTIVAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA
20/11, sábado, às 14h

TROCA DE FAIXA DO JUDÔ
27/11, sábado, às 14h

INSCRIÇÕES: 1º a 16/11,
na Secretaria de Esportes ou
pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br

MAIS INFORMAÇÕES:
Secretaria de Esportes



GAROTADA BOA DE BOLA

CLUBE PREPARA FESTIVAL DE FUTEBOL PARA CRIANÇAS

O AP IRÁ PROMOVER DOIS FESTIVAIS INTERNOS DE FUTEBOL para os nascidos entre 2012 e 2015. No domingo 28/11, será a vez da turma sub-7 (2014/2015) calçar as chuteiras, enquanto os mais velhos, da sub-9, vão mostrar todas as suas habilidades no domingo 5/12. Ambos os eventos terão início às 13h45 e deverão ter seu encerramento às 18h.

As inscrições para os dois campeonatos podem ser realizadas presencialmente na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail roberto.correa@clubeap.com.br. Para a inscrição, é necessário enviar as seguintes informações: nome completo, data de nascimento, número de sócio e contato do responsável. Associados não inscritos poderão participar dos festivais desde que se apresentem no campo, no dia do evento, até as 14h.

As equipes serão formadas pelos professores no dia de cada competição. É importante ressaltar que os participantes deverão estar com o uniforme de futebol do Clube, cinza ou vermelho. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes. 

FESTIVAL INTERNO DE FUTEBOL DE BASE

Sub-7 (nascidos em 2014 e 2015)
28/11, domingo, das 13h45 às 18h

Sub-9 (nascidos em 2012 e 2013)
5/12, domingo, das 13h45 às 18h



DIA DO FUTEVÔLEI

VENHA CONHECER AS NOVAS QUADRAS DO AP
COM UM CAFÉ DA MANHÃ ESPECIAL!

6/11, sábado

Aulão: 8h às 8h55 e 9h às 9h55

Day Use (apenas para associados): 10h às 14h

As três quadras serão de uso exclusivo do futevôlei.

VAGAS LIMITADAS (8 participantes por quadra, por horário)

Mais informações: Departamento de Esportes



REVANCHE

AP PROMOVE SEGUNDA EDIÇÃO DO TORNEIO INTERNO DE FUTEVÔLEI

APÓS O SUCESSO DA PRIMEIRA EDIÇÃO, no sábado 20/11, a partir das 8h, será realizado o II Torneio Interno AP de Futevôlei. As inscrições devem ser feitas presencialmente na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail roberto.correa@clubeap.com.br até 16/11, terça-feira.

Confira ao lado as categorias que serão disputadas e os respectivos horários.

II TORNEIO INTERNO AP DE FUTEVÔLEI

20/11, sábado, a partir das 8h

Local: Quadras de Areia

CATEGORIAS

Masculina Iniciante/Intermediária: 8h às 10h

Mista: 9h30 às 12h

Avançada: 11h30 às 15h

Mais informações: Secretaria de Esportes 



DONAS DA QUADRA

AP REALIZA TORNEIO DE VÔLEI FEMININO

DURANTE OS MESES DE SETEMBRO E OUTUBRO, O CLUBE RECEBEU TRÊS EQUIPES DE VÔLEI para o Torneio de Vôlei Feminino do AP. O campeonato foi marcado por muita confraternização e competição e se encerrou no dia 18/10, com uma homenagem das meninas à campanha Outubro Rosa.

O campeonato foi dividido em duas categorias: ouro e prata. Confira abaixo a classificação de cada uma delas. As aulas de vôlei feminino são realizadas às terças e quintas-feiras, das 9h às 11h, às quartas-feiras, das 19h30 às 21h30, e aos sábados, das 10h às 12h.

CLASSIFICAÇÃO

CATEGORIA OURO

1º lugar: TMJ
2º lugar: Muu

CATEGORIA PRATA

1º lugar: AP
2º lugar: Let's Go



FOTOS: CLUBE AP

VÔLEI MASCULINO NO AP

TURMA RETORNA ÀS QUADRAS

Pela primeira vez desde o início da pandemia, a turma de vôlei masculino do AP irá retomar os seus treinos nas quadras. Os treinamentos serão realizados todas as quartas-feiras, das 19h30 às 21h30. A atividade é aberta a todos os sócios do Clube. Para mais informações, procure a Secretaria de Esportes. //





FESTIVAL **DE BEACH TENNIS MISTO**

4/12, sábado, a partir das 14h

PÉ NA AREIA E RAQUETE NA MÃO!

IDADE: a partir de 14 anos

Inscrições gratuitas na Secretaria de Esportes ou
pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br.

Mais informações: Secretaria de Esportes



FOTO: CLUBE AP

SAÚDE ACIMA DOS 70

MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE TRAZ BENEFÍCIOS, MAS DEVE SER FEITA COM CAUTELA

OSTENTANDO CABELOS BRANCOS E COM MAIS DISPOSIÇÃO DO QUE MUITOS JOVENS POR AÍ, um grupo de associados que já passou dos 70 anos tem dado o que falar na academia do AP. Juntos, eles mostram semanalmente que a idade é apenas um número e que nunca é tarde para pensar na saúde. "Eu frequento a academia há muito tempo, desde 1980", revela Antonio Modolo, um dos integrantes do quarteto. "Minha motivação é no sentido de manter um bom condicionamento físico e mental para melhorar a qualidade de vida. Sou muito esportista e a academia é fundamental para nos ajudar na longevidade saudável", finaliza.

Os sócios Sidney Bombarda, Rodrigo Gottberg, Antonio Modolo e Antonio Augusto "Pancho" Almeida Leite (72, 80, 73 e 76 anos, respectivamente) mostram muita disposição e alegria na academia do AP.

A presença dos experientes associados na academia levanta a questão: "Quais os benefícios que a prática de atividades físicas na academia podem trazer para a terceira idade?". "A musculação ou, como prefiro chamar, exercícios de reforço muscular são importantíssimos ao indivíduo da terceira idade, que perde naturalmente a sua massa muscular com o passar do tempo", comenta o médico ortopedista e também sócio do AP, Dr. Hélio Leal. Ele ainda lembra que essa perda pode ser exagerada quando associada às doenças sistêmicas, como as autoimunes reumatismo e osteoporose, ou à inatividade física.

Os profissionais de educação física da Bodytech, Roberto Santos, Beatriz Melo e Elder dos Santos, explicam que esses tipos de exercício para a terceira idade podem retardar traumas e lesões e evitar a sarcopenia (perda progressiva da massa muscular), além de ajudar no equilíbrio (o que evita quedas), na criação de massa magra e até mesmo na manutenção da cognição. "O importante é se manter ativo. Exercícios de mobilidade e alongamento, por exemplo, ajudam o idoso a manter a autonomia. Treinamentos de força também são superimportantes, pois mantêm a musculatura rígida, evitando quedas, traumas e lesões", informam.

Dr. Leal, porém, avisa que a musculação deve ser bem dosada para essa parcela da população. "O programa de musculação para pessoas da terceira idade deve ser personalizado, cuidadosamente estudado e programado pelos preparadores físicos, evitando assim lesões musculares, por vezes irreversíveis, além da necessidade de serem monitoradas com frequência", alerta o médico. "E, tão importante quanto o reforço muscular, está

o alongamento dos músculos e tendões, imprescindíveis a todos, em especial àqueles dessa faixa etária", completa, reforçando que uma avaliação clínica adequada e periódica com outros profissionais da saúde, como geriatras, cardiologistas, pneumologistas, entre outros, é fundamental para quem já passou dos 60 anos. //



CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS EM NOVEMBRO

HORÁRIO: 10H



DANÇA
6/11, SÁBADO
BAILE DO MAU
Professor: Maurício

BIKE
13/11, SÁBADO
PEDAL HARD
Professor: Mario

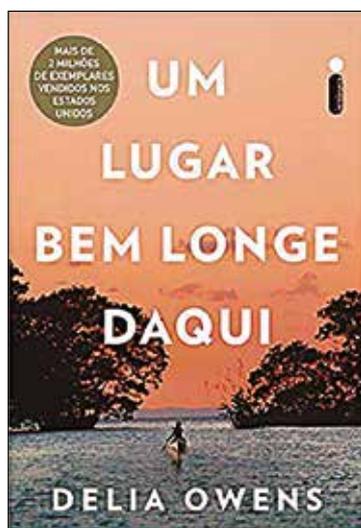
DANÇA
27/11, SÁBADO
AEROJAZZ
Professora: Daniela

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

DICAS DE LEITURA

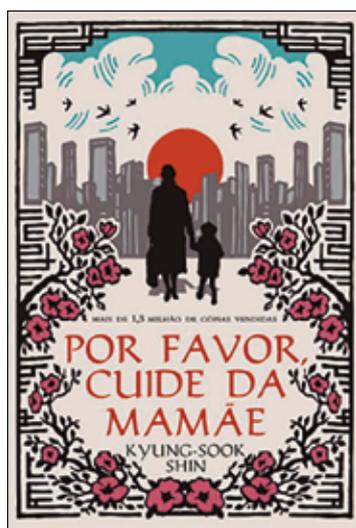
As obras deste mês contam histórias de suspense e mistério que vão prender sua atenção. Confira a sinopse de cada uma das sugestões da bibliotecária Telma Nakahara e verifique sua disponibilidade na biblioteca do AP.

FOTOS: INTERNET



Um Lugar Bem Longe Daqui, de Delia Owens

Por anos, boatos sobre Kya Clark, a “Menina do Brejo”, assombraram Barkley Cove, uma calma cidade costeira da Carolina do Norte. Ela, no entanto, não é o que todos dizem. Sensata e inteligente, Kya sobreviveu por anos sozinha no pântano que chama de lar, tendo as gaivotas como amigas e a areia como professora. Abandonada pela mãe, que não conseguiu suportar o marido abusivo e alcoólatra, e depois pelos irmãos, a menina viveu algum tempo na companhia negligente e por vezes brutal do pai, que acabou também por deixá-la. Anos depois, quando dois jovens da cidade ficam intrigados com sua beleza selvagem, Kya se permite experimentar uma nova vida – até que o impensável acontece.



Por Favor, Cuide da Mamãe, de Kyung-Sook Shin

Por Favor, Cuide da Mamãe narra a história de Park So-nyo, moradora de uma aldeia no interior da Coreia do Sul e mãe de cinco filhos já crescidos, que desaparece ao chegar a Seul para visitá-los. Como fez a vida toda, o marido, com quem Park é casada há mais de cinquenta anos, simplesmente supôs que a esposa o seguia e a deixou para trás numa estação de metrô. Essa é a última vez que Park é vista. Enquanto a procuram pelas ruas da cidade, o marido e os filhos relembram a vida de Park So-nyo e repassam mentalmente tudo o que não disseram a ela. São essas vozes que revelam os desejos, as dores e os segredos de uma mulher que ninguém nunca conheceu de verdade.

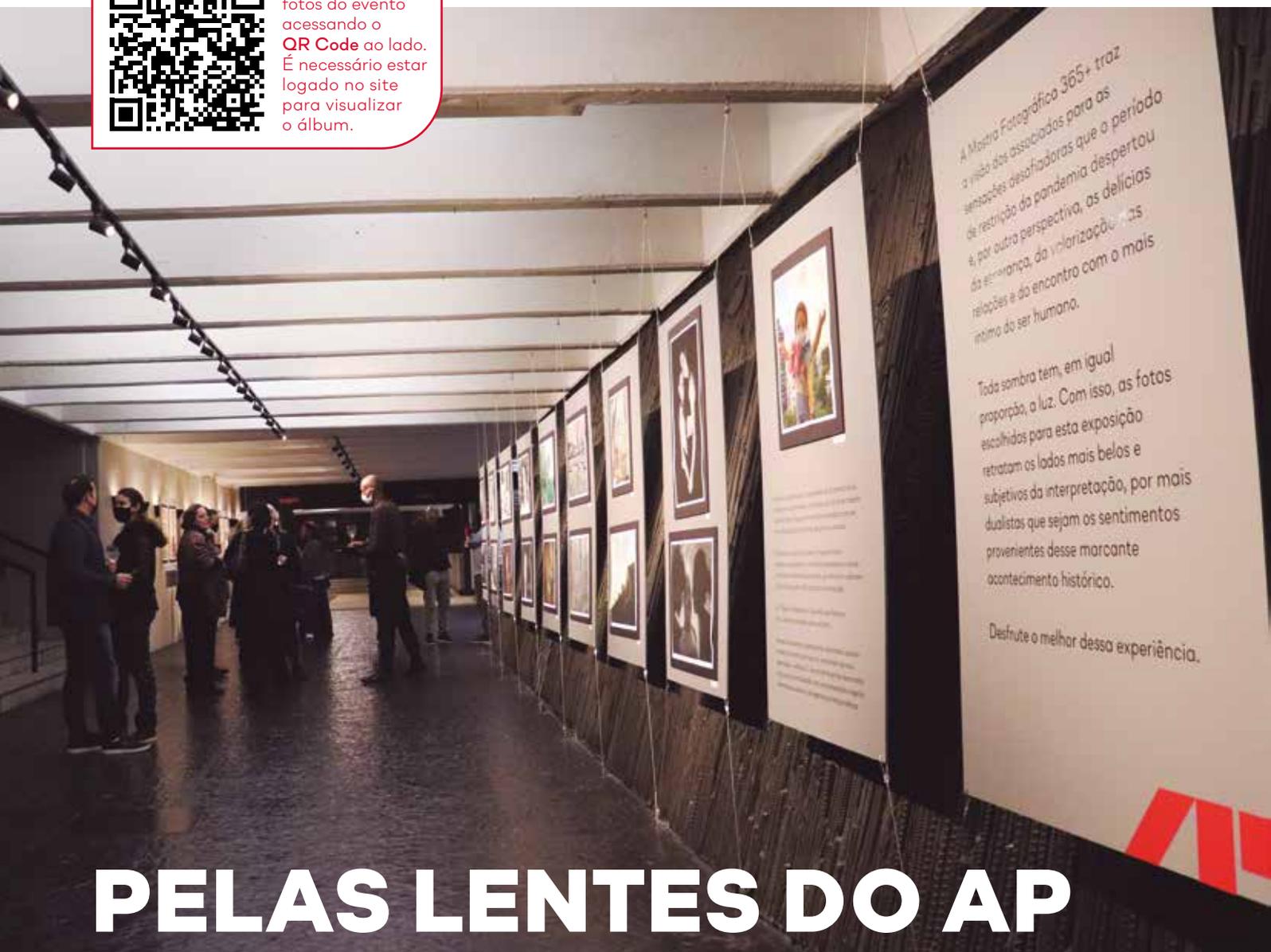


A Elegância do Ouriço, de Muriel Barbery

À primeira vista, não se nota grande movimento no número 7 da Rue de Grenelle: o endereço é chique, e os moradores são gente rica e tradicional. Para ingressar no prédio e poder conhecer seus personagens, com suas manias e segredos, será preciso infiltrar um agente ou uma agente ou – por que não? – duas agentes. É justamente o que faz Muriel Barbery em *A Elegância do Ouriço*, seu segundo romance. A obra foi recentemente debatida no Círculo de Leitura do AP. //



Confira todas as fotos do evento acessando o **QR Code** ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.



PELAS LENTES DO AP

MOSTRA FOTOGRÁFICA ABORDOU DIFICULDADES E APRENDIZADOS DOS ÚLTIMOS MESES

ENTRE OS DIAS 8 E 25 DE OUTUBRO, quem passou pelo corredor principal do Clube pôde contemplar a 1ª Mostra Fotográfica do AP, uma iniciativa conjunta entre os departamentos Cultural, Social e de Comunicação. A exposição reuniu visões de sócios que são fotógrafos amadores e profissionais sobre o tema 365+, contando histórias de cada participante durante a pandemia, abordando as dificuldades e os aprendizados nesse período.

A mostra contou com 23 fotos de dezesseis sócios, distribuídas em catorze painéis. Na quinta-feira 7/10, foi realizado um coquetel de pré-lançamento. Confira a seguir alguns cliques da ocasião. //



FOTOS: CLUBE AP



MOSTRA FOTOGRÁFICA DO CLUBE ALTO DOS PINHEIROS

O Clube Alto dos Pinheiros com a organização do Departamento Cultural, em parceria com os associados e diretoria voluntária, idealizou e realiza a 1ª Mostra Fotográfica do AP "365+ Uma Reflexão Visual Dessa Travessia".

A Mostra conta, também, com a colaboração ativa dos departamentos de Manutenção, Social e Comunicação.

FICHA TÉCNICA

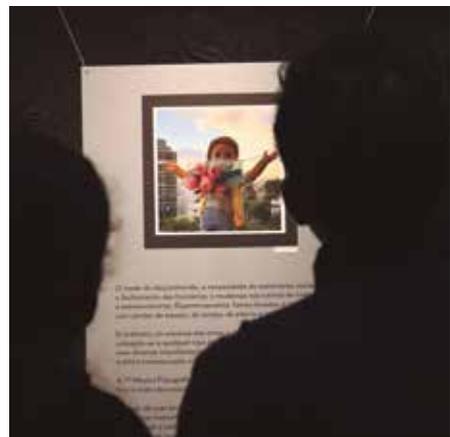
PRESIDENTE
Fábio Candalafi

DIRETOR CULTURAL
Luís Villalça Meyer

CONCEPÇÃO DA MOSTRA E CURADORIA
Paulo Morelli, Ronaldo Correia e Deborah Joan de Cardozo

ILUMINAÇÃO E MONTAGEM
Equipe de Manutenção do AP

IMPRESSÃO E MONTAGEM DAS FOTOS
Clicio Impressão
FastFrame Mídias

ESPETÁCULOS DE FIM DE ANO

CULTURAL DIVULGA AS APRESENTAÇÕES DAS TURMAS DO AP

O MÊS DE DEZEMBRO É SINÔNIMO DE ESPETÁCULOS NO DEPARTAMENTO CULTURAL. As turmas de balé, coral, jazz infantil e teatro musical irão apresentar tudo aquilo que aprenderam em 2021 para todo o Clube. Além disso, será lançada a *Antologia 2021*, livro dos alunos do EscreViver. Confira todos os detalhes a seguir.

PROGRAME-SE!

Balé Baby e Iniciante e Jazz Infantil:

11 e 12/12, sábado e domingo, às 16h, no teatro

Coral: 8/12, quarta-feira, às 20h, no teatro

Teatro Musical - O Mágico de Oz: 4/12, sábado, às 20h, no teatro

EscreViver - Lançamento da Antologia 2021:

10/12, sexta-feira, às 17h, no salão social

Antologia do EscreViver

No dia 10/12, o EscreViver irá apresentar a sua antologia de contos, às 17h, no salão social. A obra conta com textos dos alunos do curso e também de outros associados do AP.

SAPATINHOS DE RUBI

"O teatro é troca de energias, olhares e contato humano. Com a pandemia, esse processo se tornou mais difícil". É o que declaram Fernanda Camargo e Manu Littieri, professoras da turma de teatro musical do AP, que irá apresentar a peça *O Mágico de Oz* para o público do Clube no dia 4/12, às 20h.

A famosa obra, que aborda a viagem de Dorothy e seu cachorro Totó para a Cidade das Esmeraldas, onde, com a ajuda do Homem de Lata, do Espantalho e do Leão Covarde, irão pedir ao Mago Oz que ajude a encontrar o caminho de casa enquanto fogem da vilã Bruxa Má do Oeste, é baseada no romance de 1900, escrito por L. Frank Baum, *O Maravilhoso Mágico de Oz*. Fernanda explica que a temática da peça – a busca pelos seus sonhos e a descoberta do significado de "lar" – foi o que atraiu a turma a decidir por sua apresentação. "Além disso, fomos atrás de uma peça que fosse um desafio para os alunos, mas que traria bons frutos."

Ainda assim, Fernanda diz que o processo de ensaios para o musical

foi desafiador, muito em razão da pandemia. "O curso permaneceu fechado durante alguns meses, no começo do ano. Houve uma dificuldade de entrosamento, mas o teatro ajuda a quebrar essas barreiras. As crianças estavam muito empolgadas para voltar, o que foi muito proveitoso." Ainda assim, a professora garante que o produto final será muito doce para o público do AP. "Vamos chegar a um resultado muito bonito e genuíno. As crianças estão muito entregues a esse processo", finaliza.



FOTO: INTERNET

CANTORIA AFINADA

Na quarta-feira 8/12, às 20h, será a vez de a turma do coral mostrar os seus dotes de cantores para todo o AP. De acordo com o maestro do grupo, Thiago Tavares, o repertório irá abordar temas como a solidão e a saudade, mas de uma forma leve e esperançosa. As canções preparadas são: *Eleanor Rigby*, dos Beatles, *Na Solidão da Minha Vida* e *Canidé loune*, do histórico maestro brasileiro Heitor Villa-Lobos, *Ai Que Saudades D'ocê*, de Vital Farias e o spiritual tradicional *Swing Low, Sweet Chariot*.

A construção do espetáculo não foi das mais simples, diz o maestro. "Nem todos os coralistas já retornaram aos ensaios presenciais e as interrupções dos ensaios durante as fases mais críticas nos fizeram repensar várias vezes o repertório e cronograma de ensaios." Ainda assim, o Coral do AP promete um dos mais belos shows do fim de ano para todos os associados.



FOTOS: CLUBE AP



FOTO: CLUBE AP



FOTO NO CAMARIM ANTES DA APRESENTAÇÃO DE 2019

HISTÓRIAS INSPIRADORAS

As turmas do balé baby e iniciante e do jazz infantil prometem um espetáculo emocionante para as mães e os papais, nos dias 11 e 12 de dezembro, às 16h. O show contará a história de pessoas inspiradoras que deixaram importantes legados em diversas áreas, como as artes, a ciência, a literatura e o desenvolvimento social. A professora da turma de balé, Daniela Sakumoto, conta que a decisão da temática veio da busca por uma ideia original. "Queríamos envolver as crianças para além da dança e que, mesmo tão novas, elas já pudessem participar do processo criativo. Gradativamente, elas estão conhecendo essas histórias e entendendo o contexto em que estão inseridas as coreografias. O resultado tem sido incrível. É a arte cumprindo o seu papel." Já a turminha do jazz infantil é liderada pela professora Renata Sanches.

Daniela admite que os dois últimos anos, devido à pandemia, trouxeram prejuízos também para as aulas do balé. "Vejo diferenças no comportamento das crianças: mais ansiedade e maior dificuldade de concentração. Também noto que o desenvolvimento motor foi prejudicado." Porém, ela percebeu uma motivação extra por parte das alunas e uma vontade maior de criar laços entre si. "As turmas estão coesas e as relações, fortalecidas.

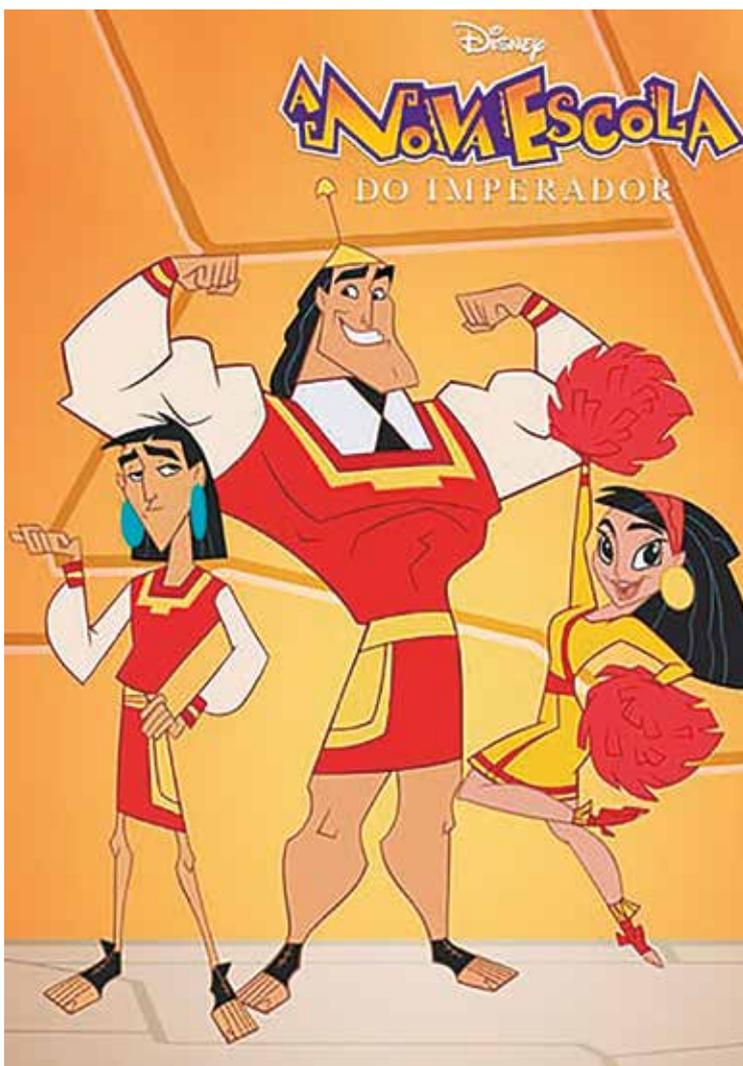
Elas fazem questão de demonstrar afetividade entre si e para comigo. É muito comovente", comenta. Assim, o que ela garante é que o ponto alto do curso continuará sendo a apresentação de fim de ano. "Como sempre, vamos primar pelo protagonismo das pequenas bailarinas. Mais do que a dança, cultivamos o desenvolvimento de valores e isso é visível para o público. Nós poderíamos fazer um espetáculo grandioso e cheio de tecnologia, mas não é essa a nossa proposta. O destaque é todo das crianças", revela a professora. "Estamos juntas, saudáveis e faremos um lindo espetáculo para celebrar tudo isso." //

CINECLUBE/AP

HORÁRIO: 16H • LOCAL: TEATRO

EM NOVEMBRO, A CRIANÇA DO AP vai curtir o restante da primeira temporada e a segunda temporada completa da série *A Nova Escola do Imperador*.

FOTO: INTERNET



Livre | 2006-2007

Para manter seu posto de imperador, Kuzco é obrigado a se matricular na escola do reino e, assim, concluir seus estudos.

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

3/11, quarta-feira
Episódios 17, 18 e 19
(1ª temporada)

4/11, quinta-feira
Episódios 20 e 21
(1ª temporada)

5/11, sexta-feira
Episódios 1, 2 e 3
(2ª temporada)

10/11, quarta-feira
Episódios 4, 5 e 6

11/11, quinta-feira
Episódios 7, 8 e 9

12/11, sexta-feira
Episódios 10, 11 e 12

17/11, quarta-feira
Episódios 13, 14 e 15

18/11, quinta-feira
Episódios 16, 17 e 18

19/11, sexta-feira
Episódios 19, 20 e 21

24/11, quarta-feira
Episódios 22, 23 e 24

25/11, quinta-feira
Episódios 25, 26 e 27

26/11, sexta-feira
Episódios 28, 29, 30 e 31

AP/CURIOSIDADES

A seção Paladar desta edição fala sobre as delícias que são produzidas na forneria do AP. Conheça algumas curiosidades e confira os números das pizzas elaboradas por aqui.



NOSSO FORNO ATINGE FACILMENTE A TEMPERATURA DE

400°C

ISSO GARANTE QUE A MASSA ASSE AO MESMO TEMPO EM QUE O QUEIJO DERRETE.

São servidas aproximadamente **10.000 PIZZAS** por ano.

Cada disco no tamanho-padrão pesa **340 g**, o equivalente a **3,4 toneladas**



de massa por ano.

PARA QUE A MASSA FIQUE DELICIOSA, AERADA E LEVE, ANTES DE ELA SER ASSADA, SÃO NECESSÁRIAS

36h

DE FERMENTAÇÃO.

A máquina que mistura a massa fica ligada por **10 minutos**, com **10 kg** de farinha de trigo, e vai render em torno de **50 discos de pizza**.

UTILIZA-SE APENAS **1g** DE FERMENTO PARA CADA QUILO DE FARINHA.



Obs.: todas as informações foram obtidas com o Departamento de Alimentos & Bebidas.

O PRIMOR POR TRÁS DO PROCESSO

FORNERIA DO AP TEM ALTOS PADRÕES DE QUALIDADE





SE VOCÊ JÁ FREQUENTOU O RESTAURANTE ALTÍSSIMO, deve saber que a nossa forneria produz itens deliciosos, como os pães e salgados servidos na lanchonete, as massas artesanais oferecidas no buffet de domingo, além de outros assados.

Um dos itens que merece destaque especial é a pizza do AP. Com uma elaboração primorosa, a nossa redonda possui alguns segredos, como escolha dos ingredientes, fermentação, manuseio e estrutura do forno. Sobre o uso de ingredientes especiais, temos a farinha italiana do tipo "00", onde a fermentação e o manuseio feitos por nossos profissionais também requerem uma habilidade especial, principalmente na abertura dos discos. "A fermentação lenta é o grande segredo. Utilizamos no processo apenas um grama de fermento para um quilo de farinha de trigo. Deixamos que esse fermento trabalhe de forma lenta, em temperatura controlada e, 36 horas depois, a 'mágica' está feita, resultando em uma massa leve, elástica e aerada", diz Hodenay Felix, nosso gerente de Alimentos e Bebidas.

O forno foi pensado e construído por profissionais especializados em um processo artesanal que atravessou gerações, utilizando tijolos remanescentes de antigas chaminés e abóboda construída sem argamassa com um sistema de travamento. "Para garantir um forno sempre quente e sem qualquer tipo de umidade, a pedra refratária foi instalada sob uma espessa camada de sal grosso e sob a abóboda colocaram vermiculita até a altura do telhado, que é feito de zinco, para garantir que retenha o calor do sol", diz Hodenay. "As melhores pizzarias de São Paulo são sempre um referencial para nosso trabalho e buscamos nelas inspiração e conhecimento", conclui. //



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 comunicacao@clubeadp.com.br.

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 30 de novembro, em diversos segmentos.

HAIRCÊUTICO

BELEZA E SAÚDE • SÓCIA: MARIA ELIZA CARDOZO PEREIRA COUTO

HAIRCÊUTICO
A BELEZA QUE VEM DE VOCÊ

10% de desconto nas compras efetuadas no site e frete grátis, com o cupom CLUBEAP10.

Site: www.hairceutico.com **E-mail:** hairceutico@hairceutico.com

Facebook: [hairceutico](https://www.facebook.com/hairceutico) **Instagram:** [@hariceutico](https://www.instagram.com/hariceutico) **WhatsApp:** (11) 95446-0425

A Haircêutico é uma empresa focada em cuidados e tratamento capilar. O inovador e tecnológico suplemento para cabelos Haircêutico Hair Skin & Nails auxilia no crescimento dos fios, tratamento da queda capilar, nutrição dos fios de dentro para fora, fortalece as unhas, melhora o aspecto da pele e é indicado para todos aqueles que querem cuidar dos seus cabelos de forma saudável. Não contém glúten, açúcar e lactose. Marca fundada em 2017 pela farmacêutica Maria Eliza Samy, após uma sólida experiência em multinacionais no segmento de Beleza, Saúde e Nutrição, hoje está presente em mais de 27 países, entre eles Brasil e na Europa.

LITTLE GIANTS

EDUCAÇÃO • SÓCIO: GILBERTO PINTO RODRIGUES



10% de desconto na mensalidade para os sócios do 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.

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

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 linguiças 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 linguiças, 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 linguiça 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 linguiças, que fazem da Milano Biagio referência no segmento.

ZÉ DO IPÊ

ALIMENTÍCIO/ORGÂNICOS CERTIFICADOS • SÓCIOS: CAROLINA H. BRITTO E ARTHUR H. BRITTO



E-mail: fazendazedoipe@gmail.com

Instagram: @zedoipe

WhatsApp: (11) 94242-3738

5% de desconto na primeira compra para associados do AP, que devem se identificar pelo nome e número do título. Entregas de cestas semanais em domicílio ou retirada na frente do Clube.

A Fazenda Zé do Ipê é uma propriedade em Itupeva e uma das poucas áreas verdes que restam nesse entorno. Foi comprada por nosso avô, nos anos 50. Essa terra foi um lugar muito especial para ele, que sempre se preocupou em manter as áreas de mata preservadas. Desde sua morte, a fazenda ficou abandonada e parte de sua vontade de fazer daquele lugar um espaço produtivo foi deixada de lado. Quase vinte anos depois, inspirados pelo desejo de nosso avô e por princípios da agrofloresta, regeneramos o local, tornando-o produtivo novamente. Assim, a Fazenda Zé do Ipê ressurgiu para transformar uma terra descuidada em um espaço frutífero que produza espécies diversas e possibilite inspirar e alimentar com comida fresca e sem agrotóxicos, além de servir como área de estudo de práticas de resgate de uma vida mais próxima da terra dentro da cidade.



PROFISSÕES:

ANA JÚLIA DIAS SANTIAGO,
ADMINISTRADORA PÚBLICA

A NOVA GERAÇÃO ESTÁ PRONTA PARA AR- REGAÇAR AS MANGAS E MUDAR O MUNDO À SUA VOLTA.

É o caso da sócia Ana Júlia Dias Santiago, 24, que cursou Administração Pública, já fez estágio em uma agência da ONU voltada para o trabalho com refugiados e atualmente trabalha na Rede de Ação Política pela Sustentabilidade – RAPS, uma organização que tem como objetivo “disseminar o compromisso com a sustentabilidade e o desenvolvimento sustentável na política institucional”. Em um bate-papo com a *Mais/AP*, Ana Júlia falou sobre os desafios do trabalho no setor público, as oportunidades de quem opta por esse curso e de onde veio sua vontade de contribuir com o futuro do planeta.

O que a atraiu no curso de Administração Pública?

Sempre fui uma pessoa incomodada com as situações de desigualdade e injustiça no Brasil e queria que a minha profissão fosse um meio para mudar essa realidade. Buscar soluções para problemas complexos sempre foi algo que me estimulou intelectualmente e vi no curso de Administração Pública a possibilidade de compreender de maneira mais sofisticada os principais desafios do país e do mundo e desenvolver ferramentas para transformar a vida das pessoas. O curso trazia uma proposta que unia a teoria à prática, o que me atraiu bastante desde o início.

Quais são os rumos em termos de carreira para quem cursa Administração Pública? Existem oportunidades no setor privado?

São várias as oportunidades para quem cursa Administração Pública, desde trabalhar no setor público até em empresas. Eu diria que as carreiras mais comuns para um administrador público são aquelas voltadas ao serviço público, e isso pode ocorrer dentro do próprio governo ou em ambientes que trabalham juntamente com ele, como organizações da sociedade civil, organizações internacionais ou até mesmo empresas. Acredito que as oportunidades no setor privado que estão mais relacionadas à proposta do

curso encontram-se nas carreiras de relações governamentais, área que cuida dos interesses do setor privado em legislações e políticas públicas; *Environmental, Social and Governance* (ESG), um campo atualmente em alta que lida com temas como sustentabilidade, responsabilidade social e governança de empresas; consultorias em geral, o que inclui desde aquelas que atendem órgãos públicos e ONGs até as que fazem análise de risco político; e negócios de impacto social. Entretanto, há pessoas formadas em Administração Pública que optam por carreiras mais tradicionais dentro do setor privado, como marketing, finanças, etc. Apesar de não serem tão relacionadas à proposta do curso, isso também é possível e bem comum, tenho muitos colegas que optaram por caminhos mais relacionados à administração de empresas.

Como foi o processo para estagiar na Agência da ONU para Refugiados e quais foram os principais aprendizados desse período?

O processo de seleção para estagiar na Agência da ONU para Refugiados (ACNUR) foi muito semelhante aos demais que participei. Fiz a inscrição pela plataforma da organização apresentando minha formação,

principais experiências e os motivos pelos quais estava interessada na experiência. Em seguida, fui selecionada para as etapas seguintes, que consistiam em entrevistas e provas de conhecimento. Fui a primeira estagiária da área de Parcerias com o Setor Privado no Brasil, a qual havia acabado de ser criada. Portanto, os desafios e aprendizados foram enormes. Em 2018, ano em que fiz o estágio, a crise humanitária na Venezuela se intensificou e o fluxo de migrantes e refugiados na fronteira com Roraima aumentou vertiginosamente. O ACNUR foi um dos grandes responsáveis por articular uma resposta a essa situação sem precedentes, elaborando políticas em conjunto com os governos federal, estaduais e municipais, exército, aeronáutica, organizações da sociedade civil, empresas e outras organizações internacionais. Foi um grande privilégio trabalhar no ACNUR nesse momento tão particular, em que pude aprender muito sobre políticas públicas, relações internacionais, direitos humanos e como diferentes setores da sociedade podem trabalhar em conjunto para resolver problemas humanitários complexos.

Hoje em dia, você trabalha na RAPS, uma organização que tem como objetivo “disseminar o compromisso com a sustentabilidade e o desenvolvimento sustentável na política institucional”. Na prática, como vocês fazem isso?

A Rede de Ação Política pela Sustentabilidade trabalha com uma rede de mais de 750 líderes comprometidos com a sustentabilidade e a defesa da democracia atuantes em diversos setores. Deles, 228 são políticos em mandato eletivo de diferentes partidos, cargos, estados e cidades do Brasil, o que faz da RAPS a maior rede pluripartidária do país. Atualmente, nosso público

prioritário é justamente o de líderes eleitos, e buscamos trabalhar com três eixos para apoiá-los a promover em seus mandatos o desenvolvimento sustentável e a defesa da democracia. São eles: desenvolvimento de liderança, agenda para um desenvolvimento sustentável e estímulo à atuação em rede. Guiados por esses eixos, nós desenvolvemos vários projetos de apoio à ação política, como workshops sobre como construir um planejamento estratégico de mandato com base nos objetivos do desenvolvimento sustentável, encontros de mentoria entre os líderes e a construção de um banco que reúne 66 boas práticas de políticas públicas e legislações de membros da rede. Fazemos também trabalhos de articulação política entre os nossos líderes, que geram resultados bastante interessantes. No ano passado, na ALESP, durante encontros promovidos pela RAPS, nossos líderes tiveram a ideia de criar a Frente Parlamentar da Água e do Saneamento Básico, que está em vigor até hoje. Já no Congresso Nacional, apoiamos neste ano a mobilização de nossos líderes para a recomposição do orçamento do Ministério do Meio Ambiente, um dos menores da história.

A sustentabilidade é um dos temas mais abordados atualmente e será fundamental para o futuro. Sendo assim, como você vê as perspectivas de quem deseja entrar nesse ramo?

As perspectivas de trabalho dentro do ramo da sustentabilidade têm crescido muito, não só nos setores público e social, mas também no setor privado. No exterior, os grandes líderes de governos e do mercado já entenderam que o único caminho de crescimento para que o mundo não entre em colapso é pelo desenvolvimento sustentável e, se o Brasil continuar fazendo maquiagem verde em vez de

tomar medidas sérias, perderá muito dinheiro. Alguns cabeças do mercado brasileiro já estão percebendo isso. Os investimentos ESG, por exemplo, cresceram 29% de 2019 para 2020, e muitos apresentaram rendimento acima da média. As pessoas estão aprendendo que lucro e sustentabilidade não são antagonistas. Entretanto, ainda há muito o que avançar, e conforme o Brasil for sofrendo com sanções, boicotes e perdas de investimento – o que será o caminho, infelizmente –, mais o mercado irá reagir e maior será a demanda por profissionais da sustentabilidade.

Qual é a importância de ter cabeças jovens como a sua atuando nesse ramo e no setor público?

Segundo os especialistas, os jovens estão entre os grupos mais afetados por aqueles que são considerados os maiores desafios globais da atualidade – a mudança do clima, a desigualdade e a injustiça. Portanto, devemos agir para melhorar não apenas o nosso futuro, mas o nosso presente. Pela minha experiência, posso dizer que os jovens trazem o senso de urgência, a inovação e a orientação à ação que as instituições precisam para atacar os problemas globais. Em maio de 2021, passei a integrar a rede de *youth delegates* do Unite 2030, uma organização que une jovens lideranças de mais de quarenta países que estão comprometidas em alcançar os objetivos do desenvolvimento sustentável até 2030, conforme ambiciona a ONU. Lá, encontrei pessoas muito motivadas e conscientes que estão fazendo trabalhos de alto impacto em suas comunidades e seus países. Elas me mostraram que todo mundo tem capacidade de agir para promover mudanças e que a mobilização da juventude é crucial para alcançarmos a transformação que queremos. 

AP/ CRIANÇA

AS ATIVIDADES SEGUIRÃO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

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

1º A 3/11, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Máscara do Terror

4 E 5/11, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Pêndulo de Halloween

6/11, SÁBADO
Leão de Dobradura

7/11, DOMINGO
Jogo Come-Come

8 A 10/11, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Leão de Dobradura

11 E 12/11, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Jogo Come-Come

13/11, SÁBADO
Pulseira de Miçangas

14/11, DOMINGO
Marcador de Página

15 A 17/11, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Pulseira de Miçangas

18 E 19/11, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Marcador de Página

20/11, SÁBADO
Lousa Mágica

21/11, DOMINGO
Peteca

22 A 24/11, SEGUNDA A QUARTA-FEIRA
Lousa Mágica

25 E 26/11, QUINTA E SEXTA-FEIRA
Peteca

27/11, SÁBADO
Brinquedo Vai e Vem

28/11, DOMINGO
Descabelados

29 E 30/11, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA
Brinquedo Vai e Vem



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



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.

O AÇO VERDE

EM OUTUBRO, A EMPRESA QUE PRODUZ OS VEÍCULOS VOLVO E A SIDERÚRGICA SSAB se uniram para apresentar ao mundo um carro/caminhão produzido com aço sem elementos fósseis. As chapas de aço desse veículo não utilizaram na sua produção componentes derivados de fósseis, como o carvão. A tecnologia empregada para reduzir o minério de ferro para aço utilizou hidrogênio.

O minério de ferro se apresenta da seguinte forma na natureza: Fe_2O_3 , FeO ou Fe_3O_4 . Para sair dessa composição química para uma liga metálica Fe-C (ferro carbono), se utiliza um tipo de carvão que, quando queimado, permite que o carbono presente se ligue ao elemento oxigênio do minério, saindo na forma de gás carbônico (CO_2). Por causa dessa reação que libera CO_2 , as usinas siderúrgicas são as maiores responsáveis pela emissão desse gás de efeito estufa. O carbono presente nesse carvão, há milhões de anos, era um ser vivo e que, depois desse período enorme de tempo, se converteu em um tipo de fóssil muito utilizado atualmente.

O que essas empresas estão desenvolvendo é um tipo de aço que não apresenta o carbono na reação de retirar o oxigênio do minério de ferro (reação conhecida como redução) e, sim, o hidrogênio.

Todo o desenvolvimento científico deve ser livre para evitar barreiras no início do processo e breçar algo que pode ser fantástico no futuro, mas que no presente não se apresenta assim tão promissor. Esse aço desenvolvido dessa maneira se encaixa exatamente nesse caso. A produção de aço é feita basicamente em duas etapas. Vou me ater apenas à primeira, pois é a de interesse aqui: em um forno alto como um prédio de uns 10 andares oco por dentro, o minério de ferro e o carvão (entre muitas outras pequenas adições) são jogados juntos no topo desse prédio e a reação de se retirar o oxigênio do minério vai acontecendo enquanto ele desce pela parte interna do forno/prédio. Quando o material chega ao andar térreo, todo o minério perdeu o oxigênio e recebeu carbono no lugar, mudando de composição química e recebendo um novo nome: ferro gusa. Esse forno funciona sete dias por semana, 24 horas por dia, doze meses por ano, ininterruptamente. A produção, dessa maneira, é ágil e intensa, o que barateia em muito as peças de aço que nos rodeiam o dia todo.

Uma outra forma de se desenvolver um aço verde é fazendo as contas e plantando árvores. As contas, nesse caso, têm um nome e um processo pronto: Análise de Ciclo de Vida. Nessa forma de análise, faz-se uma planilha de todos os gases de efeito estufa produzidos (gerados) ao longo do processo. De posse desse valor, calcula-se quantas árvores (hectares) devem ser plantadas, de maneira que elas, ao crescerem, absorvam o CO_2 presente na atmosfera (ou em alguma parte do ciclo). Fiz essas contas no meu doutorado para uma siderúrgica e o aumento do valor na tonelada de aço para uma etapa era de aproximadamente 8%. Ou seja, com um aço 8% mais caro, o cliente teria um metal com pegada de carbono zero. //



SUZANA
DA CUNHA LIMA

SEM PERDÃO

– BOM, PARA MIM, JÁ DEU!

Ele levantou-se da mesa arquejante, tentando manter a raiva sob controle. Mas ao olhar o rosto neutro da mulher, quase cínico, a ira tomou conta de si, rompendo as comportas da educação e do bom senso.

– Você é uma hipócrita, rancorosa e desalmada. Toda hora está jogando na minha cara o caso que tive com Elaine há séculos, no mínimo cinco anos... Como é que pode? Já me desculpei de todas as maneiras. O que é que quer que eu faça mais? Aconteceu, pronto. É tocar a vida para a frente.

Ela continuava a olhar para ele como se nada estivesse acontecendo, mas o seu coração fervia pelos anos de desprezo e negligência e pela constatação, que agora fazia, de que jamais o perdoaria. Não podia, o amara demais. Não, não fora só a Elaine, ela sabia, eram casos conhecidos de todos, que a humilhavam e a rebaixavam de maneira insuportável. Sem falar de agressões físicas insuperáveis.

Não, meu amigo, não haveria volta nem tocar para a frente, era o fim mesmo.

Levantou-se devagar, deixando seu desprezo escapar aos poucos nos gestos lentos. Pegou a jarra de cristal que enfeitava o aparador, presente dos pais dele, coisa fina.

Bateu na cabeça dele com todo o ódio acumulado naqueles anos de agonia.

E ele caiu no chão, bebendo seu próprio sangue, olhos abertos de espanto e dor. 

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

NOVEMBRO

3/11 – QUARTA-FEIRA

9h – Início das Vendas do Studio 54

9h – Início das Inscrições para Sócios na Feirarte de Natal

5/11 – SEXTA-FEIRA

19h – Música ao Vivo no Quiosque

6/11 – SÁBADO

8h às 8h55 e 9h às 9h55 – Aulão de Futevôlei

10h – Aula Especial do Fitness: Baile do Mau

14h – Torneio de Tênis Misto

7/11 – DOMINGO

14h – Torneio de Tênis Misto

11/11 – QUINTA-FEIRA

9h – Início das Vendas do Réveillon 2022

20h – Torneio de Poker de Equipes do AP

12/11 – SEXTA-FEIRA

19h – Música ao Vivo no Quiosque

13/11, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Pedal Hard

20/11, SÁBADO

8h – II Torneio Interno AP de Futevôlei

14h – Festival de Ginástica Artística

14h30 – Torneio de Tênis Infantil

21h30 – Studio 54

21/11, DOMINGO

14h30 – Torneio de Tênis Infantil

24/11, QUARTA-FEIRA

16h – Sorteio dos Estandes da Feirarte de Natal

25/11 – QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *Fahrenheit 451*, de Ray Bradbury

19h – Jantar de Ação de Graças

26/11 – SEXTA-FEIRA

19h – Música ao Vivo no Quiosque

27/11, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Aerojazz

14h – Troca de Faixa do Judô

28/11, DOMINGO

13h45h às 18h – Festival Interno de Futebol de Base Sub-7

30/11, TERÇA-FEIRA

20h – Torneio de Poker Individual do AP

E MAIS!

Confira as atividades do AP Criança na página 64 e as atrações do CineClube AP na página 56.

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



TORNEIOS DE TÊNIS

VENHA PRESTIGIAR OS FUTUROS ALL-STARS DO AP!

TORNEIO DE TÊNIS INFANTIL

10 a 14 anos

A partir das 14h30

20/11, sábado: categorias masculinas 10 a 14 anos

21/11, domingo: categoria sem saques

4/12, sábado: categorias femininas 12 a 14 anos e masculina 12 anos

TORNEIO DE TÊNIS MISTO

A partir de 15 anos

6 e 7/11, sábado e domingo,

a partir das 14h