
SUPERFÉRIAS
TODOS OS CLIQUES DA
DIVERSÃO DA GAROTADA

PALADAR
CONHEÇA MAIS SOBRE
A ROTOLINA SERVIDA
NA FORNERIA DO AP

CONFIRA AS
FOTOS DO
RÉVEILLON
DO AP

Allegria

O Departamento Cultural do AP possui cursos em diversas áreas e vários núcleos de desenvolvimento.



Cursos

CIRCO • DANÇA
(balé, jazz, dance mix,
street dance, stiletto)

CÍRCULO DE LEITURA

TEATRO (adolescente, adulto e ação para a vida)

TEATRO MUSICAL • ESCREVIVER • CORAL

Para saber mais sobre horários, início das turmas e faixas etárias, entre em contato com o Departamento Cultural pelo e-mail norma.silva@clubeap.com.br ou pelo telefone (11) 3093-8340 - ramal 231.

REVISTA MAIS/AP

Ano 14 / Nº 153
Fevereiro de 2022

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 Cecilia de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deus

Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

Diretor de Recursos Humanos

Daniel Eid Tucci

Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

Diretor Jurídico

Pedro Ernesto Arruda Proto

Diretor de Sede

Richard Henry Twidale

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Antonio S. da Graça Modolo

Vice-presidente

Anibal Tolosa Martirani

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2º Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP News
7. Artigo: Chuvas e Enchentes em São Paulo
8. Capa: Allegra
14. Perfil
16. Vinhos
18. Conta Comigo
20. Sem Palavras
22. Superférias de Verão 2022
26. Retorno do Play Baby
27. Treinamento Funcional
28. Vôlei no AP
29. Reforma da Academia
30. Panelas
32. Festival de Beach Tennis Misto
34. Quiosques Musicais
36. Dicas de Leitura
37. CineClube
38. Conexão AP
40. Curiosidades
41. AP Criança
42. Paladar
44. Papo Jovem
46. Livre Expressão
47. Agenda



MÁRCIA NOGUEIRA,
ENCARREGADA DOS BARES
E LANCHONETES

COLABORADOR/AP

SORRISO LARGO

A TRAJETÓRIA NO AP DE MÁRCIA NOGUEIRA, TAMBÉM CONHECIDA COMO MARCINHA, começou em 2007, quando ela chegou ao Clube para trabalhar temporariamente no setor de Alimentos & Bebidas (mais especificamente auxiliando a equipe do bar) durante o Dia das Mães. Após um ano trabalhando esporadicamente em outros eventos, surgiu a oportunidade para ser efetivada e fazer parte da equipe fixa da lanchonete. Depois de diversas promoções (foi cumim, copeira, atendente e operadora de caixa), Marcinha há cinco anos é a encarregada por esse setor no AP, supervisionando as equipes da lanchonete ao lado da piscina, da Frutaria, do quiosque e dos dois caixas do restaurante.

Poucos minutos de conversa com Marcinha são suficientes para perceber que a liderança é algo natural em sua vida. Ela conta que isso veio de berço, desde a educação dada por seus pais. "Para mim, liderar é sempre estar disposta a ajudar o outro. Então, sempre me coloco à disposição." Assim, é possível encontrá-la com frequência nos caixas e na linha de frente de atendimento das lanchonetes, sem se preocupar com hierarquias. "Isso é algo que me dá muito prazer", comenta.

Para Marcinha, um dos grandes aprendizados sobre liderança foi permitir-se delegar funções. "No início, eu acreditava que não conseguiria lidar com todas as responsabilidades. Era muita coisa! Então, comecei a buscar pessoas que iriam me ajudar nesse sentido."

A grande novidade da vida pessoal da Marcinha é o seu matrimônio. Em dezembro, ela foi pedida em casamento e passou a dividir o mesmo teto com o companheiro, Luis Caracas. "Nos sentimos casados, mas ainda não oficializamos nada", diz, com um largo sorriso. "Planejamos oficializar a união, mas ainda não estamos certos sobre realizar uma festa. Eu não gosto muito de muvuca, sabe? Sou mais tranquila. Vamos ver como será o futuro."

A colaboradora do AP conta que ir morar com outra pessoa em meio a uma pandemia foi um marco em sua vida. "Nós estávamos em fases distintas de reconstrução. Então, a mudança foi difícil, mas nós acabamos nos ajudando. Aconteceu de maneira bem rápida, mas se encaixou bem." No futuro, Marcinha deseja ter filhos (seu marido já tem dois) e continuar prosperando.

Entre os seus hobbies destacam-se viajar e conhecer novos lugares com o noivo. Ao mesmo tempo, ela se diz uma pessoa muito caseira. "Gosto de organizar a minha casa, deixar tudo em seu lugar." Ou seja, tanto no AP como em casa, Marcinha gosta mesmo é de ordem. E ela espera que o seu futuro traga toda essa organização e tranquilidade que tanto almeja. 

MEMÓRIA/AP

2022 COMEÇOU COM MUITA CHUVA EM SÃO PAULO. E TEM COISA MELHOR DO QUE JOGAR UM BARALHINHO NOS DIAS DE POUCO SOL? EM 1999, ROLOU UM CAMPEONATO DE TRANCA NO AP PARA TODOS OS AFICIONADOS PELAS CARTAS. QUEM SERÁ QUE FOI O GRANDE CAMPEÃO OU CAMPEÃ?



FOTOS: CLUBE AP

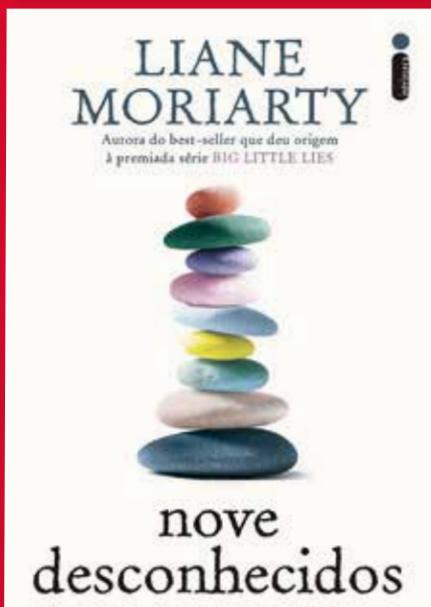
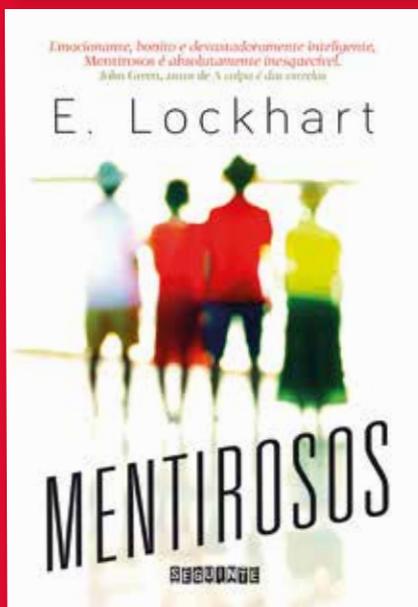
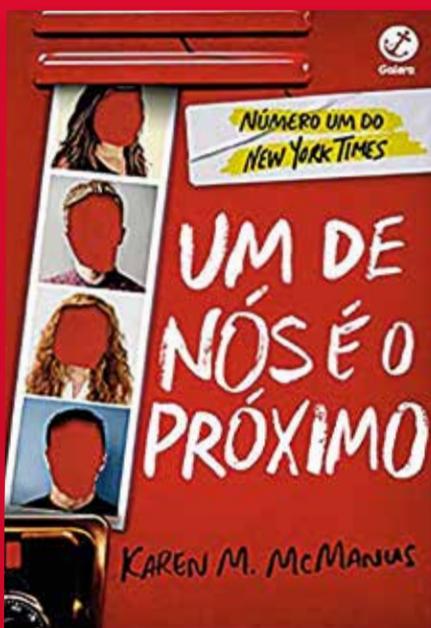
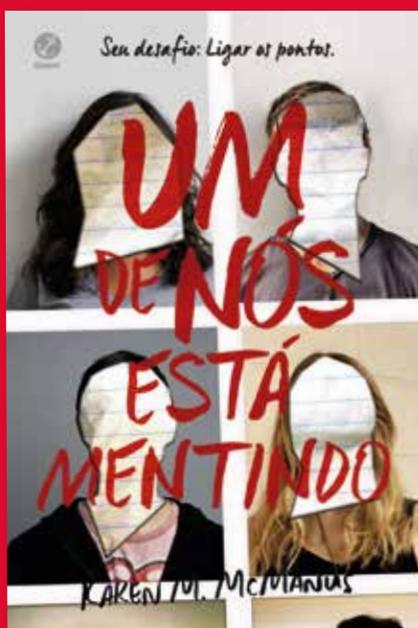
Quer ver a sua história ou algum momento marcante que viveu no Clube no Memória AP?
Envie suas fotos e as informações para comunicacao@clubep.com.br

AP/NEWS

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA

CONFIRA AS OBRAS QUE CHEGARAM AO AP NO ÚLTIMO MÊS.

FOTOS: INTERNET



Os valores atualizados e informações sobre mensalidades de títulos individuais e patrimoniais, bem como entrada de convidados, estão publicados no site, em área restrita, na aba "Valores 2022".

Para convidados, a retenção parcial do valor, apenas nos fins de semana e datas comemorativas, foi aprovada em reunião ordinária realizada no dia 24 de novembro de 2021. A decisão tem o objetivo de priorizar a utilização do Clube por associados e direcionar a quantia para custos de utilização dos espaços físicos e aumento do contingente operacional. //



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.

CHUVAS E ENCHENTES EM SÃO PAULO

NESTA ÉPOCA DO ANO, VOLTAMOS A NOS PREOCUPAR COM CHUVAS INTENSAS E POSSÍVEIS ENCHENTES, problema antigo em São Paulo. Em 1929, houve uma marcante enchente na região em torno dos rios Tietê e Pinheiros, até então rios tranquilos e navegáveis, nos quais as águas corriam lentamente em seus meandros e várzeas, espaços estes que garantiam áreas de inundação nos períodos de maior incidência de chuvas. Naquele ano, as várzeas não deram conta de tanta chuva e inundaram as regiões próximas aos dois rios.

São Paulo completa neste ano 468 anos. O crescimento vertiginoso no século XX agravou a situação e continua a intensificar o problema: em 1900, eram 240 mil habitantes; e, em 2000, cerca de 10 milhões.

Diferentes aspectos são, atualmente, responsáveis pelas enchentes, tais como impermeabilização do solo urbano, canalização dos córregos e a retificação dos rios. O Tietê e o Pinheiros foram retificados no período de 1940 a 1950.

A legislação atual, nem sempre observada, tem se preocupado em mitigar os efeitos da impermeabilização que ocorre em função da pavimentação das vias públicas e pela ocupação dos lotes urbanos. As novas edificações deveriam considerar uma taxa de permeabilidade do solo de 25%, ou seja, 25% do lote deve contribuir com a drenagem urbana, direcionando as águas de chuva ao lençol freático. Outras soluções fazem parte da legislação, no sentido de reter e retardar as águas pluviais no lote urbano, como reservatório de retardo, tetos e paredes verdes.

A proposta de criação de piscinões objetiva retardar as águas pluviais em direção aos rios, fazendo o papel das várzeas, que não poderiam ter sido invadidas pelo desenvolvimento urbano.

As várzeas, hoje consideradas importantes para a permeabilidade do solo, eram percebidas como insalubres e espaços necessários para o desenvolvimento da cidade. Eliminar as várzeas era considerado fundamental, num projeto higienista, como prevenção contra epidemias como varíola, febre amarela, cólera, etc. A canalização dos córregos e a eliminação de várzeas era premente pelas mesmas razões. Os principais rios que definem a cidade de São Paulo – Tietê e Pinheiros – são abastecidos por cerca de trezentos córregos. Como afirma o Prof. Dr. Vladimir Bartalini (FAUUSP), quanto mais consolidada a urbanização, menos sinais da existência deles é percebida. O Córrego Anhanguera cruza a área central da cidade e é um dos exemplos extremos. Talvez só os técnicos em drenagem urbana saibam de sua existência. Vários outros encontram-se sob grandes avenidas. Exemplos: sob a Av. 9 de Julho, encontra-se o Córrego Saracura; o Córrego Verde está na região de Pinheiros, desce ao lado da Av. Rebouças e sua ocultação é recente, meados da década de 1950.

O problema das enchentes em São Paulo é um tema que requer um aprofundamento das questões acima tão somente indicadas. Se possível, o farei em próximas oportunidades. //





ALEGRIA PARA 2022

AP REALIZA FESTA DE
ANO-NOVO COM MUITA
MÚSICA E SEGURANÇA

A TRADICIONAL CELEBRAÇÃO DE FIM DE ANO VOLTOU AO AP. A festividade do dia 31 de dezembro contou com muita música – comandada pela banda SP3 e pela bateria da escola de samba Rosas de Ouro – e uma decoração de tirar o fôlego, além do cardápio e atendimento de muita qualidade.

O réveillon também foi marcado pelos protocolos de higiene e segurança em relação à Covid-19. O principal deles foi a exigência do comprovante de vacinação para todos os presentes. Veja algumas fotos da ocasião nas próximas páginas. 



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

DECORAÇÃO DA FESTA





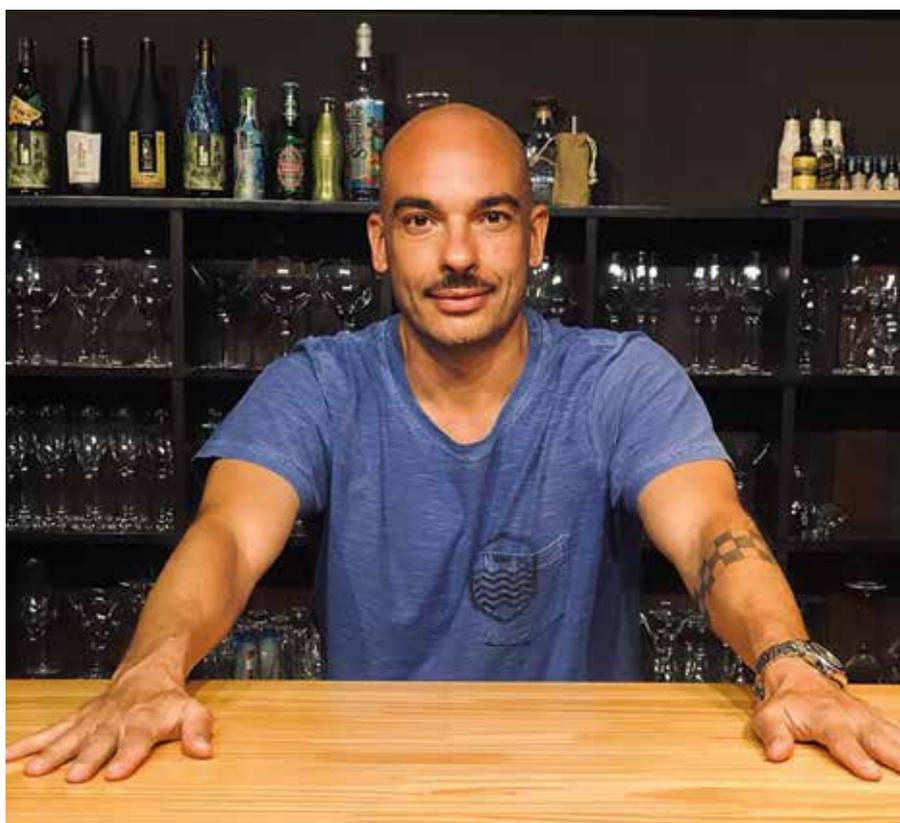
OPÇÕES
SERVIDAS PELA
EQUIPE DE
ALIMENTOS & BEBIDAS





PERRENGUES E AREIA

FOTO: ACERVO PESSOAL



RODRIGO VESSONI PEREIRA, 44, é rosto certo nas quadras de areia do AP. O sócio é um grande entusiasta do futevôlei e está muito animado com as novas quadras de areia do Clube. Quando não está com os pés na areia, Rodrigo trabalha com eventos, ramo no qual começou a trabalhar aos 15 anos. Em uma conversa com a *Mais/AP*, falou sobre as dificuldades de sua área, especialmente durante a pandemia, dividiu uma história memorável de um de seus eventos e nos contou que ainda sobra tempo para visitar a praia três vezes por mês. Confira o bate-papo.

Desde 2005 você é dono de uma agência de eventos. Como entrou nesse ramo?

Acabei entrando de maneira natural. Para conseguir uma grana para sair, lá com meus 15 ou 16 anos, comecei a fazer sanduíches de metro na cozinha da minha casa. Um dia, me pediram as bebidas, depois um garçom, depois o som, depois o mobiliário, nunca mais parei e aí o crescimento foi inevitável.

Quais são algumas das dificuldades de trabalhar com eventos?

Difícil de definir, pois depende muito do tipo de evento que estamos fazendo, mas as constantes mudanças durante o processo de produção de um evento atrapalham bastante. Condições climáticas são sempre uma questão, por exemplo. Tem sempre a insegurança de montar um evento

em área externa sem saber se vai chover ou se o sol vai castigar. Também existe certa apreensão ao tentar projetar o quanto as pessoas irão beber para não faltar nem sobrar muito. No fim, o mais difícil mesmo é lidar com os bêbados chatos que ficam causando.

O setor de eventos foi um dos mais afetados pelas medidas de restrição durante a pandemia. Como você

“ Para mim, isto é ser empreendedor: é saber se virar diante das dificuldades e dos desafios ”

contornou as situações e quais foram alguns dos aprendizados desse período?

Com certeza, foi o pior momento das nossas vidas. Foi muito difícil saber lidar com essa situação em vários aspectos: psicológico, familiar e profissional, e por esse âmbito, especificamente, eu estou sendo extremamente desafiado. Em momentos como esse, você tem que deixar o empreendedorismo correr nas suas veias e dar a direção. Claro que eu nunca tive um plano preestabelecido para situações em que meu segmento iria simplesmente parar. A realidade nua e crua é que, quando surge a situação, você tem que respirar, tentar entender o que está acontecendo – mesmo estando no meio do furacão – e tomar atitudes para conseguir equilibrar o negócio com o cenário do momento. Para mim, isto é ser empreendedor: é saber se virar diante das dificuldades e dos desafios.

Quem trabalha com eventos costuma passar por situações bastante inusitadas. Você tem alguma história memorável de algum job?

Já passei por algumas. Uma que nunca esqueço foi quando, no meio de uma festa de fim de ano de um banco famoso, deu uma pane na cozinha e começou a pegar fogo (real). Não podíamos deixar os convidados perceberem, senão o caos seria generalizado. Era uma festa à fantasia. Chamamos os bombeiros,

que passaram no meio do evento despercebidos, pois pareciam convidados fantasiados. Foi uma loucura! Controlamos a situação, ninguém percebeu nada, a não ser a contratante, que disse: “Nossa, senti um cheiro de queimado! Aconteceu alguma coisa?”. Respondemos: “Nada não, foi só um pano que acabou queimando no fogão” – e a cozinha inteira incinerada pelo fogo. No fim, tudo deu certo!

O que você mais gosta de fazer no AP? E fora do Clube?

O AP tem um papel muito importante na minha vida: é uma bolha onde consigo me isolar do caos e da correria do dia a dia. É lá que recarrego as energias e mantenho meu psicológico alinhado. Vou bastante ao Clube, praticamente todos os dias. As atividades, na verdade, são um grande pretexto para encontrar os amigos e dar uma boa relaxada. Frequento bastante diversas áreas do Clube: piscina, restaurante, quadra de areia, academia, campo, sauna. Aproveito tudo, e assim consigo unir o útil ao agradável. O AP é uma versão da praia dentro de São Paulo, que, aliás, é onde eu mais vou fora do Clube. Tento ir ao menos três fins de semana por mês, mas nem sempre é possível. Só falta agora instalar uma piscina de ondas. Alô, diretoria (risos)!

Você é um ávido praticante de futevôlei. Esse é um dos esportes que

mais cresce em São Paulo e no AP. Na sua opinião, por que ele é tão popular?

Honestamente, não acho que já podemos falar que o futevôlei é um esporte popular, mas é inegável o quanto ele está crescendo. Isso se deve principalmente à mudança de hábito das pessoas, que estão cada vez mais procurando um estilo de vida mais saudável, seja na alimentação, em exercícios e até no trabalho. Os esportes praticados na areia entregam muito disso, já que você tem o contato com a natureza, jogando sempre em lugares abertos, com pé descalço, no sol, etc. Sabe a bolha que comentei sobre o Clube? As quadras de areia que estão sendo construídas por toda São Paulo proporcionam exatamente isso para as pessoas. Por isso o crescimento do esporte. Esse lugar de recarga, de conexão com a natureza, remetendo à praia por conta da areia, tudo isso, junto e misturado, ajuda na popularidade do esporte. Além de que o futevôlei é um esporte cool, né (risos)?

O que achou das novas quadras de areia do AP?

Ficaram demais! Sempre comento com o Everson (professor de futevôlei do Clube) que a nossa quadra é a melhor de São Paulo: pela areia, pelo espaço, pelo verde em volta. Eu inclusive toparia uma aposta de que teremos mais areia no Clube em um futuro próximo. //



FOTO: FREEPIK

OPÇÕES E TRANSFORMAÇÕES

ESTUDOS INVESTIGATIVOS APONTAM QUE O VINHO SIMPLEMENTE

"ACONTECEU", e não foi inventado pelo homem. Mas, com certeza, alguém teve a experiência da degustação e, com ela, a descoberta de um fenômeno chamado fermentação, quando microorganismos naturais se alimentam do suco das frutas (neste caso, da uva) e produzem álcool, gás carbônico e energia.

Do ponto de vista histórico, não há atribuição direta a quem "inventou" o primeiro vinho, mas a relação da humanidade com a bebida é milenar. Existem registros da descoberta de grainhas (sementes) na atual Geórgia que datam entre 8.000 e 5.000 a.C, aproximadamente.

A vitivinicultura passa por constantes transformações, influenciadas pelo consumo, mercado e, principalmente, pelas condições climáticas. "Há regiões que começam a produzir tipos de uva que antes não se produzia", diz Adriano do Nascimento Freitas, que é coordenador de atendimento do setor de Bares e Restaurantes do Clube e é formado pela Associação Brasileira de Sommeliers. "As mudanças climáticas trazem transformações importantes, onde alguns paradigmas são rompidos e tradições seguem caminhos não lineares, com muitas reformulações."

Para acompanhar as transformações constantes de criações e rótulos, oferecer aos sócios experiências condizentes com a história evolutiva da bebida e ilustrar a variedade disponível no mundo dos vinhos, o AP dispõe de uma carta consistente e diversificada, elaborada e estudada com muito critério, que sugere opções leves, médias e mais estruturadas. Para Adriano, a ideia é oferecer, em poucos segundos de interação com o associado, uma sugestão que seja adequada ao gosto e, principalmente, a algo que ainda não foi experimentado em relação à harmonização, por exemplo. "Com poucas perguntas direcionadas, traço meu panorama de algo que pode vir ao encontro do que o sócio gosta. O objetivo é fazer com que se sinta satisfeito e que tenha a sensação de ter vivenciado e aprendido algo que é novo para ele", comenta o sommelier.

A carta de vinhos atual conta com 29 rótulos de variadas localidades do mundo, como Brasil, Chile, Itália, França, Argentina e Espanha. Sendo 22 tintos, quatro brancos e dois rosés.

As classificações de corpo estão entre leves, como sauvignon blanc do chileno Leyda Reserva; médios, como merlot do brasileiro Fausto DOVV, safra 2020, da Pizzato; e encorpados, como o italiano Bracciale IGT Toscana, das uvas sangiovese grosso e merlot. Clique no QR Code no rodapé da página e acesse nossa carta de vinhos completa.

Adriano aponta que a qualidade do profissional que atende um cliente deve ser elevada para oferecer a melhor experiência possível. "Aqui no AP, por exemplo, temos eu e o Bruno Contratesi, maître do Restaurante Altíssimo, que também se formou como sommelier recentemente." Segundo o profissional, "isso eleva a qualidade do atendimento, possibilitando ao associado uma experiência que pode ser positiva e surpreendente".

Peça a carta de vinhos para o atendente do restaurante e bata um papo com os sommeliers da casa antes de fazer o seu pedido, se quiser, é claro!

A carta também passa por atualizações e os rótulos descritos podem mudar. A matéria foi escrita em janeiro de 2022.





AS ASSOCIADAS DANI VASCONCELLOS E ANDREIA BARION trabalham no Instituto Fazendo História, que tem como principal objetivo resgatar e desenvolver potencialidades de crianças e jovens em vulnerabilidade social para que se sintam capazes de transformar a percepção que têm sobre si mesmos, tornando-se mais seguros e prontos para enfrentar os desafios da vida. Confira o bate-papo com Dani e Andreia.

A AUTOVALORIZAÇÃO E O DESPERTAR PARA O MUNDO

Qual o envolvimento de cada uma de vocês com o Instituto Fazendo História?

Daniela: acompanho o Fazendo História desde o início, pois uma das quatro fundadoras e também sócia do AP, Clarissa T. Lulia, é minha amiga há mais de 36 anos e, tanto eu como ela e outra fundadora, Claudia Vidigal, estudamos na mesma escola. Fui voluntária em um de seus programas (Fazendo Minha História) por quase dois anos. Ao final desse período, a Claudia me convidou para trabalhar na organização na área de desenvolvimento institucional e relacionamento com investidores. Aceitei. E se já era apaixonada pelo Fazendo História enquanto voluntária, tornou-se um caso de amor quando passei a integrar a equipe. Neste ano, completo oito anos de trabalho por lá.

Andreia: entrei como diretora executiva no Fazendo História em maio de 2020. Foi uma transição de carreira radical – saí de uma agência de propaganda para uma organização social no meio da pandemia. Tem sido um trabalho muito desafiador e gratificante. Aprendo todos os dias.

Há quanto tempo o instituto existe e como ele surgiu?

O Instituto Fazendo História foi criado em 2005, em São Paulo, e já atuou em mais de dez estados brasileiros. Nossa missão é trabalhar pelos direitos de cada um dos cerca de 30 mil adolescentes e crianças que vivem separados de suas famílias, em serviços de acolhimento, colaborando para que se desenvolvam plenamente, em família e na comunidade, interrompendo um ciclo de abandono, ruptura e violência. A organização nasceu da percepção de que essas crianças e esses adolescentes precisam de um olhar e atendimento individualizados para que possam desenvolver todo o seu potencial. O instituto teve como ponto de partida o programa Fazendo Minha História, metodologia criada com o objetivo de resgatar e registrar as histórias de vida de crianças e adolescentes acolhidos. Acreditamos que é preciso conhecer o passado para que seja possível transformar o futuro. Trabalhando dentro dos abrigos, fomos identificando outros pontos sensíveis que precisavam de atenção, como o momento de saída do acolhimento pela maioria ou a necessidade de oferecer atendimento psicológico para algumas das crianças. Assim, fomos ampliando nossa atuação e desenvolvendo novas metodologias dentro do contexto do acolhimento. Hoje, oferecemos cinco programas:

- **Fazendo Minha História** – Registra a história de vida de crianças e adolescentes, tendo a literatura como mediadora.
- **Apadrinhamento Afetivo** – Propicia convivência familiar e comunitária por meio de voluntários no papel de padrinhos afetivos.
- **Formação** – Capacita equipes, técnicos e gestores de abrigos.
- **Com Tato** – Oferece psicoterapia individualizada gratuita.
- **Grupo Nós** – Trabalha a autonomia com jovens no processo de desligamento do serviço ao completarem 18 anos.

Além disso, em 2020, abrimos um serviço de acolhimento familiar – modelo de acolhimento prioritário pela lei –, em que famílias voluntárias formadas e acompanhadas pelo instituto acolhem em suas casas crianças de 0 a 6 anos até que elas possam voltar para suas famílias ou sejam encaminhadas para adoção.

Para o instituto, quais os pilares fundamentais para que o jovem/criança se sinta pronto para ser amado, acolhido e confiante para traçar caminhos em relação ao próprio futuro?

O nosso compromisso será sempre com as crianças e os adolescentes acolhidos, no que é melhor para eles. Trabalhamos todos os dias para assegurar-lhes o direito a se desenvolver plenamente, em família e na comunidade, apostando no poder das relações afetivas, no direito às histórias de vida, na franqueza das relações, no trabalho voluntário qualificado e na partilha do conhecimento. Nossas metodologias estão disponíveis gratuitamente em nosso site para que sejam implementadas em qualquer serviço de acolhimento do país.

Para aqueles que desejam ajudar, quais são as possibilidades de atuação?

São várias frentes possíveis.

VOLUNTARIADO

Trabalho voluntário em nossos programas Fazendo Minha História, Apadrinhamento Afetivo, Famílias Acolhedoras (acesse o site fazendohistoria.org.br para saber mais).

Trabalho voluntário pontual - Tradução; aula de Excel, conforme know-how da pessoa; e consulta profissional (RH, contabilidade, design) para troca de expertises.

Voluntário digital - Divulgando o instituto e campanhas em redes sociais, contatos pessoais ou profissionais.

Oportunidades de trabalho para jovens do programa Grupo Nós, como Jovem Aprendiz, por exemplo.

APOIO FINANCEIRO

Apoio institucional para suprir custos fixos, como aluguel, luz, RH, etc., e apoio aos programas para diversos custos, como alimentação para encontros com crianças e famílias de origem, produtos de higiene, transporte, entre outros. **Para doar, pode ser pela chave Pix: solidariedade@fazendohistoria.org.br**. O instituto, periodicamente, presta contas do uso do apoio para o objetivo designado.

Apadrinhamento Financeiro – Bolsas para jovens entre 16 e 18 anos que estão se preparando para deixar o serviço de acolhimento pela maioria. Depois de passarem anos sob tutela do Estado, esses adolescentes precisam



sair dos serviços para viver uma vida autônoma, contando com pouco ou nenhum suporte familiar e comunitário. As bolsas auxiliam na alimentação, no aluguel ou em outros gastos. Para apadrinhar um jovem, acesse www.fazendohistoria.org.br/apadrinhamento-financeiro-de-jovens. Apoio para editais públicos via direcionamento de impostos – É possível destinar parte dos seguintes impostos para um projeto social: IPTU, ICMS, ISS e IR. O IFH oferece um passo a passo e acompanha a empresa ou o doador pessoa física durante o processo de doação de imposto. Doação automática de cupons fiscais – Ao cadastrar o CNPJ do Instituto Fazendo História vinculado ao seu CPF no site da Receita, toda vez que você pede uma nota com o seu CPF, o crédito entra direto na conta do instituto. O instituto fornece material explicativo para o cadastro e ajuda no processo para quem desejar fazê-lo. Vale dizer que o governo bonifica o crédito para instituições, que têm um valor até dez vezes maior do que seria creditado para uma pessoa física.

Qual a abrangência (física e social) dos trabalhos realizados?

Estamos sediados na cidade de São Paulo, mas também realizamos projetos no interior do estado de São Paulo e nas regiões Norte e Nordeste do Brasil. Além disso, as metodologias de nossos programas estão sistematizadas para que possam ser aplicadas em todo país. ✓

SEM PALAVRAS

TEMA: FESTA

RONALDO WINTER CARACAS
@rwcaraças





DIVERSÃO GARANTIDA

CONFIRA FOTOS DO SUPERFÉRIAS DE VERÃO 2022

A ALEGRIA ROLOU SOLTA AQUI NO AP, entre os dias 17 e 21 de janeiro, com o Superférias de Verão 2022. As crianças participantes curtiram muito as brincadeiras e gincanas internas organizadas pelo Departamento de Esportes. Os passeios externos foram cancelados em razão das medidas de segurança para frear a contaminação do novo coronavírus.

Nas próximas páginas, alguns cliques da folia da garotada. //



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





A TURMINHA SE DIVERTIU COM OS MONITORES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES DO AP.







PRIMEIROS PASSOS

AP RETOMA AULAS DO PLAY BABY

DESDE A REABERTURA DO CLUBE, quase todas as atividades que tiveram que ser paralisadas em razão da pandemia haviam sido restabelecidas. A única exceção era o Play Baby, programa voltado para o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo de bebês a partir de 1 ano por meio de atividades lúdicas e circuitos de exercícios. Agora, esse já não é mais o caso. As aulas foram retomadas no dia 31 de janeiro e estão com as inscrições abertas.

Para o professor Pedrão, um dos responsáveis pela modalidade, o Play Baby tem como objetivo auxiliar os bebês a observarem o mundo à sua volta. "Nesse nível, os alunos aprendem a ficar em pé sozinhos e iniciarem os primeiros passos. Eles também desenvolvem habilidades de raciocínio, reconhecem e fazem pareamento das cores, usam as mãozinhas para atividades de motricidade fina, sobem escadas e muito mais", analisa o profissional de educação física.

As aulas são realizadas todas as terças e quintas-feiras, às 11h e às 16h. Ambas têm duração de trinta minutos. Para inscrições e mais informações, consulte a Secretaria de Esportes. 

PLAY BABY

Terça e quinta-feira, às 11h e 16h
Inscrições e mais informações:
Secretaria de Esportes



FOTOS DO CIRCUITO
PLAY BABY EM 2017.

TREINAMENTO FUNCIONAL DE CARA NOVA

AP TRAZ NOVIDADES PARA A MODALIDADE

AS AULAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL DO AP

terão novos formatos, horários e equipe, que também estará de cara nova. "Nossa missão e filosofia de trabalho é apresentar um treinamento inteligente, que te prepara e deixa apto para as atividades do dia a dia, ou até mesmo para as modalidades esportivas", diz o professor Valter Mari, da VM Treinamento Funcional. Outra novidade são as aulas avulsas e de 30 minutos.

Veja abaixo os horários, turmas e valores. Mais informações no Departamento de Esportes. 

AULAS DE 1 HORA

2º FEIRA: 7h, 8h e 12h

3º FEIRA: 7h, 18h e 19h

4º FEIRA: 7h, 8h, 12h e 19h

5º FEIRA: 7h, 18h e 19h

6º FEIRA: 7h e 8h

VALORES MENSAIS

Aula avulsa: R\$ 55,00

Uma aula por semana: R\$ 215,13

Duas aulas por semana: R\$ 389,49

Três aulas por semana: R\$ 452,50

AULAS DE 30 MINUTOS

2º FEIRA: 19h e 19h30

3º FEIRA: 18h30, 19h e 19h30

5º FEIRA: 18h30, 19h e 19h30

VALORES MENSAIS

Aula avulsa: R\$ 35,00

Uma aula por semana: R\$ 100,00

Duas aulas por semana: R\$ 190,00

Três aulas por semana: R\$ 280,00



BO LA PRO ALTO

CONHEÇA AS OPÇÕES PARA OS
APAIXONADOS POR VÔLEI DO AP

AS TURMAS DE VOLEIBOL MÁSTER MASCULINA E FEMININA DO AP

já retornaram às suas atividades desde o dia 20 de janeiro. Confira ao lado os horários de cada uma delas. Procure a Secretaria de Esportes para inscrições e agendamento de uma aula-teste. //

TURMA MASCULINA

Quarta-feira, das 19h30 às 21h30

TURMA FEMININA

Segunda-feira (só para convocadas*), das 19h30 às 21h30

Terça e quinta-feira, das 9h às 11h

Quarta-feira, das 19h30 às 21h30

Sábado, das 10h às 12h

SELEÇÃO FEMININA

Às segundas-feiras, o AP oferece um horário de treinamento para a seleção feminina de vôlei do Clube se preparar para campeonatos externos. Para fazer parte da equipe de 2022, é obrigatório participar de uma das peneiras que serão realizadas nos dias 7 e 14 de fevereiro, às 19h30, no ginásio. As peneiras estarão abertas para todas as associadas do Clube. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.





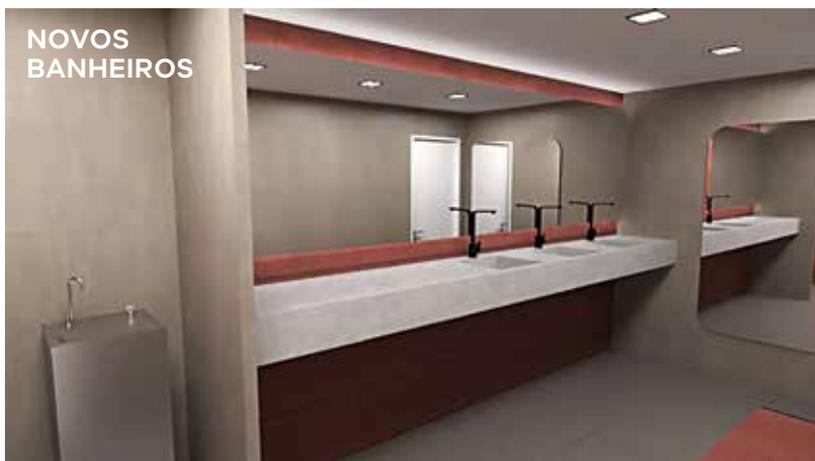
RECEPÇÃO

ACADEMIA REFORMULADA

VEJA ALGUNS MOCKUPS DO
FUTURO ESPAÇO FITNESS DO AP



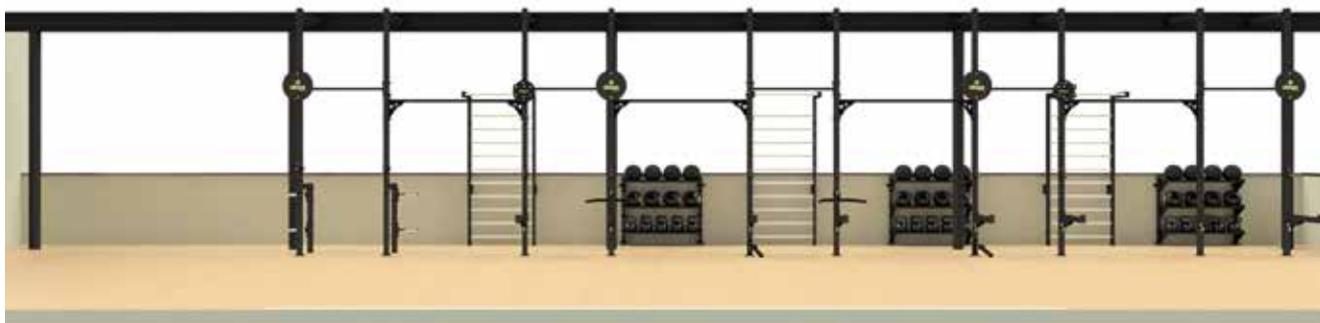
ESPAÇO CARDIO

NOVOS
BANHEIROS

A EQUIPE DO AP CONTINUA TRABALHANDO ARDUAMENTE NA MELHORIA DA ACADEMIA DO CLUBE.

Para saciar a curiosidade dos associados e dando continuidade aos conteúdos que revelam um pouco mais da reforma do local, a *Mais/AP* traz com exclusividade alguns desenhos 3D do projeto arquitetônico do espaço.

Com essas novidades, o AP irá oferecer ainda mais conforto a seus associados, em um dos locais mais frequentados do Clube. Em breve, divulgaremos a data oficial da reabertura.



ÁREA EXTERNA/FUNCIONAL

NÚMEROS E NOMES

39 EDIÇÕES, 18 CAMPEÕES. O TORNEIO MAIS IMPORTANTE DO CLUBE COMPLETA 40 ANOS E ESTAS SÃO ALGUMAS ESTATÍSTICAS E CURIOSIDADES QUE CONTRIBUEM PARA O ENCANTO DO CAMPEONATO.

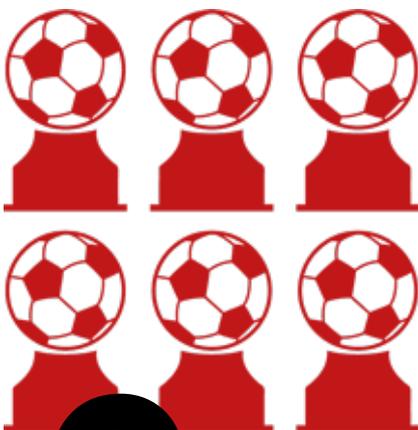
INICIAMOS UMA SEÇÃO SOBRE O CAMPEONATO MAIS ANTIGO DO CLUBE, o Panelas. A partir deste mês, o associado terá informações e curiosidades sobre a história e trajetória da disputa. Para começar, conheça alguns nomes e números. Para esta nova seção, teremos a colaboração dos associados Enrico Ballarati, Pedro Lins e Nicolas Joloidovsky.

Rodrigo Pipponzi

é o maior artilheiro do Panelas, com impressionantes

450 gols,

entre 1995 e 2017, segundo sua própria contagem. O craque **foi artilheiro do campeonato em 9 ocasiões**.



6 é o máximo de vezes que **um participante foi o Melhor Jogador** do Panelas, recorde detido pelo craque **Zuca** (José Eduardo).

SIRIGUELAS

É O TIME COM MAIS TÍTULOS EM SUA HISTÓRIA:

8

vezes campeão, entre 2001 e 2010, sendo

5

títulos consecutivos, de 2006 a 2010.



MAIS EXPULSÕES EM UMA PARTIDA

No embate entre **Shaivas e Coiotes**, na primeira fase de 2017, uma confusão fez o juiz **distribuir cartões** e cada equipe terminou a partida com **3 jogadores na linha**, o número mínimo permitido na regra.

ÚNICO PONTO

1 fez o **Marombas** no Panelas de 2019, sagrando-se o **campeão** (da Prata) com **a pior campanha do torneio**.

MAIORES GOLEADAS

EM QUALQUER JOGO (2011)

| | | |
|------------|---|-----------|
| SIRIGUELAS | × | RUCA JRS. |
| 45 | | 1 |

EM UMA FINAL (2004)

| | | |
|------------|---|----------|
| SIRIGUELAS | × | REAL |
| 10 | | 1 |

Romualdo Arppi Filho

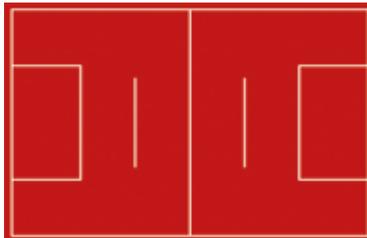
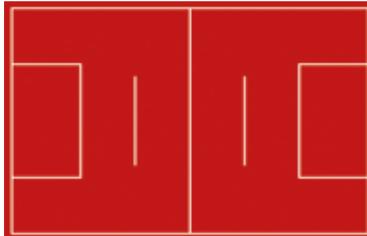
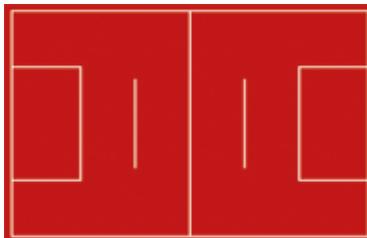
FOTO: DIVULGAÇÃO



Árbitro que apitou a **final da Copa do Mundo de 1986 (Argentina 3 x 2 Alemanha)**, na Espanha, foi também o responsável pelo apito na final do Pannels de 1994.
QUE RESPONSABILIDADE!

VICE-CAMPEÃO SEM PERDER NENHUM JOGO

O **Safra 04** conseguiu essa proeza em 2018, quando perdeu a final nos pênaltis após **8 vitórias e 1 empate.**



3 é o número de trocas de gramado que já ocorreram no campo do Clube. Antes da instalação do primeiro, o campo era de terra e areia.

GALERIA DOS CAMPEÕES

- 1981 - Formiguinhas
- 1982 - Formiguinhas
- 1983 - Ferrinho
- 1984 - Formiguinhas
- 1985 - Ferrinho
- 1986 - Apple
- 1987 - Moleques
- 1988 - Apple
- 1989 - Moleques
- 1990 - Lalata
- 1991 - Apple
- 1992 - Molatas
- 1993 - CDC
- 1994 - Real
- 1995 - Coiotes
- 1996 - Lalata
- 1997 - Real
- 1998 - Real
- 1999 - Moleques
- 2000 - Real
- 2001 - Azzurra
- 2002 - Siriguelas
- 2003 - Siriguelas
- 2004 - Siriguelas
- 2005 - Camaleão
- 2006 - Siriguelas
- 2007 - Siriguelas
- 2008 - Siriguelas
- 2009 - Siriguelas
- 2010 - Siriguelas
- 2011 - Camaleão
- 2012 - Boca Juniors
- 2013 - Flumaça
- 2014 - Fanfarra
- 2015 - Fanfarra
- 2016 - Fanfarra
- 2017 - Fanfarra
- 2018 - Pinheirinho
- 2019 - Safra 04
- 2021 - Vulcaniters

VICES HISTÓRICOS

REAL



6 finais perdidas (1996, 1999, 2001, 2002, 2003, 2004)

CAMALEÃO



3 finais perdidas (2007, 2008, 2010)

SAFRA 04



4 finais perdidas (2016, 2017, 2018, 2021)

Rogério Gaspar

detém o título de **Artilheiro 'Mais Magro'** da história do Pannels, tendo levado o prêmio em 1989 com apenas

11 GOLS



VALENDO!

TEMPORADA COMPETITIVA DO BEACH TENNIS DO AP TERÁ INÍCIO EM MARÇO

PREPAREM SUAS RAQUETES, POIS OS CAMPEONATOS DE BEACH TENNIS DE 2022 VÃO COMEÇAR. A primeira competição será o Festival de Beach Tennis Misto, que acontecerá nos dias 19 e 20 de março e aberta para associados com idade a partir de 14 anos, nas categorias A e B. As inscrições poderão ser realizadas de 7/2 a 14/3 e deverão ser feitas diretamente na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br.

Para mais informações, procure o Departamento de Esportes. 

FESTIVAL DE BEACH TENNIS MISTO

19 e 20/3, sábado e domingo

Inscrições: 7/2 a 14/3, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br

Idade: a partir de 14 anos

Categorias: A e B

TORNEIO INTERNO DE TÊNIS ADULTO DE SIMPLES 2022

INSCRIÇÕES ATÉ 4/2, SEXTA-FEIRA

Sorteio: 7/2, segunda-feira, às 14h

Início do torneio: 14/2, segunda-feira

Categorias: Livre A, B e C / Máster A e B /
Masculino 45 / Feminino A, B, C e 50



A close-up, warm-toned photograph of an acoustic guitar. The focus is on the sound hole and the bridge area, with the strings and fretboard visible. The lighting is soft and golden, creating a cozy atmosphere.

QUIOSQUES MUSICAIS

**Dias 4, 11, 18 e 25 de fevereiro
Sextas-feiras, das 19h às 23h**

Atrações musicais ao vivo
com MPB, Bossa Nova, Jazz,
Pop Nacional e Internacional.
Venha aproveitar e se divertir!



Carnaval no AP

PREPARE-SE, POIS EM 2022 A FOLIA ESTÁ GARANTIDA!

BATUQUE DE CARNAVAL

TRIO DE SAMBA

26 DE FEVEREIRO, SÁBADO: 12H ÀS 16H

Local: Quiosque

MATINÊ DE CARNAVAL

1º DE MARÇO, TERÇA-FEIRA: 14H ÀS 18H

Local: Salão de Eventos

QUIOSQUE DE CARNAVAL

GRUPO DE SAMBA E APRESENTAÇÃO DE BATERIA
DE ESCOLA DE SAMBA COM PASSISTAS

1º DE MARÇO, TERÇA-FEIRA: DAS 12H ÀS 17H

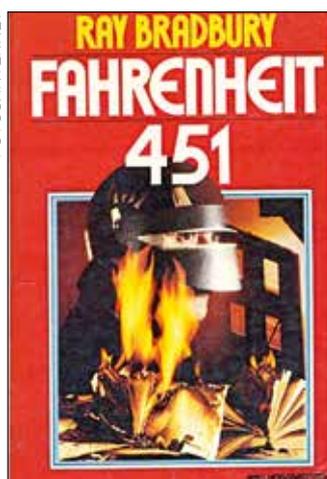
Local: Quiosque

Evento sujeito a confirmação.

DICAS DE LEITURA

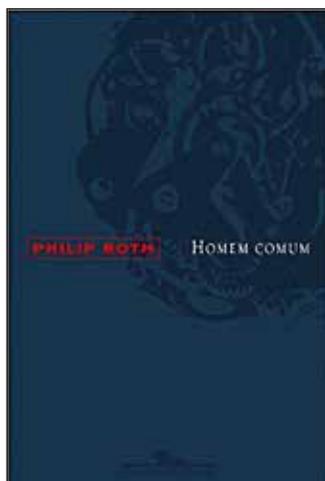
As sugestões de fevereiro são inspiradas nas obras que foram lidas no Círculo de Leitura no segundo semestre de 2021. Confira a sinopse de cada uma delas e verifique a sua disponibilidade na biblioteca do Clube.

FOTOS: INTERNET



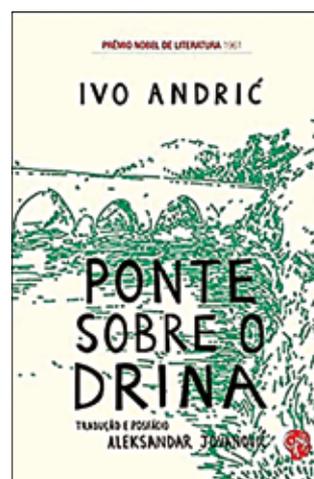
Fahrenheit 451, **de Ray Bradbury**

Um clássico da distopia escrito durante a era do macarthismo, com uma mensagem cada vez mais atual, a obra conta a história do bombeiro Guy Montag, cuja profissão envolve atear fogo em livros. Em um mundo onde as pessoas vivem em função das telas e a literatura está ameaçada de extinção, os livros são objetos proibidos, e seus portadores são considerados criminosos. Montag nunca questionou seu trabalho, vive uma vida comum, cumpre o expediente e retorna ao fim do dia para sua esposa e a rotina do lar. Até que conhece Clarisse, uma jovem de comportamento suspeito, cheia de imaginação e boas histórias. Quando sua esposa entra em colapso mental e Clarisse desaparece, a vida de Montag não poderá mais ser a mesma.



O Homem Comum, de Philip Roth

Numa narrativa direta, íntima e ao mesmo tempo universal, Philip Roth retrata o encontro inevitável do homem com a morte. O autor explora o tema da perda, do arrependimento e do estoicismo ao voltar sua atenção para a luta de um homem contra a mortalidade. Acompanhamos o destino do protagonista a partir de seu primeiro confronto com a morte, nas praias idílicas dos verões da infância, passando pelos conflitos e pelas realizações da idade adulta, até a velhice, quando ele fica dilacerado ao constatar a deterioração de seus contemporâneos e dele próprio. Artista comercial de sucesso, ele tem dois filhos do primeiro casamento, que o desprezam, e uma filha do segundo casamento, que o adora. É amado pelo irmão e é também um ex-marido solitário, tendo destroçado seus três casamentos. No final, é um homem que se transformou naquilo que não quer ser.



Ponte Sobre o Drina, **de Ivo Andrić**

Em novembro de 1516, um comboio de meninos é levado de Víchegard, na Bósnia, para Istambul, como paga de sangue para o Sultão. Aboletados nas albardas penduradas nos cavalos, são levados para sempre com o intuito de, num mundo estrangeiro, serem circuncidados, transformados em turcos e, esquecendo a sua religião, sua terra e origem, passarem a vida nos pelotões dos janízaros ou numa outra função, mais alta, do Império. Cinco décadas depois, um desses meninos que atravessara o Rio Drina torna-se o poderoso grão-vizir Mehk-medpaxá Sokollu. Ele ordena que se construa, às suas expensas, uma ponte sobre o verde e caudaloso rio da cidade em que nasceu. Cinco anos depois, é concluída a vistosa ponte de pedra que liga o Ocidente ao Oriente, uma real testemunha de três séculos e meio da vida cotidiana dos habitantes de Víchegrad. //

CINECLUBE / AP

SESSÕES COM FILMES PARA CRIANÇAS

HORÁRIO: 16H • LOCAL: TEATRO

4/2 – SEXTA-FEIRA



FLORA E ULYSSES

LIVRE | 1h 35min | 2021

Flora é uma garotinha que passa seu tempo lendo gibis e lutando para entender o recente divórcio dos pais. No entanto, quando seu vizinho atropela um esquilo com o aspirador de pó, a garota entra em ação para salvar o bichinho, mas antes que possa fazer alguma coisa, o esquilo é sequestrado.

11/2 – SEXTA-FEIRA



O BOM DINOSSAURO

LIVRE | 1h 33min | 2015

Os dinossauros foram extintos após a colisão de um gigantesco asteroide com o planeta Terra. E se esse evento não tivesse ocorrido? O filme traz a história de dinossauros que ainda hoje controlam o planeta e mostra a amizade de Arlo, um dinossauro adolescente, com um jovem menino humano, Spot.

18/2 – SEXTA-FEIRA



WALL-E

LIVRE | 1h 37min | 2008

Após entulhar a Terra de lixo, a humanidade deixou o planeta e passou a viver em uma nave. O plano era que o retiro durasse alguns poucos anos, com robôs sendo deixados para limpar a Terra. Um dia, surge um novo e moderno robô: Eva. Wall-E logo se apaixona pela recém-chegada.

25/2 – SEXTA-FEIRA



LUCA

LIVRE | 1h36min | 2021

Luca conta a história de um jovem que vive um verão inesquecível, repleto de sorvetes, massas e passeios intermináveis de scooter. Ele compartilha essas aventuras com seu novo melhor amigo, mas toda a diversão é ameaçada por um segredo profundamente bem guardado: eles são monstros marinhos. //

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@clubead.com.br.

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 28 de fevereiro, em diversos segmentos.

LITTLE GIANTS

EDUCAÇÃO • SÓCIO: GILBERTO PINTO RODRIGUES



10% de desconto na mensalidade para os sócios do AP.

Site: www.littlegiantsschool.com.br

E-mail: contato@lgiants.com.br

Endereço: Av. Padre Pereira de Andrade, 315 - Alto de Pinheiros

Telefone: (11) 3022-5819

WhatsApp: (11) 95087-5819

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

MARCELO DO PNEU

PNEUS IMPORTADOS • SÓCIO: MARIO DUARTE E. DEL SANTE



50% de desconto nos serviços de montagem e balanceamento de pneus. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

Site: www.marcelodopneu.com.br

Instagram: @marcelodopneuoficial

Telefones: (11) 5049-1269/(11) 3862-2015

WhatsApp: (11) 96876-0673

É uma empresa que atua no mercado de pneus há mais de 15 anos, comercializando pneus importados com garantia e preços imbatíveis. Vendemos tanto no atacado como no varejo. São duas lojas para pronto atendimento, com profissionais capacitados para serviços de montagem, balanceamento e alinhamento.

MILANO BIAGIO

ALIMENTÍCIO/FRIGORÍFICO • SÓCIO: FABIANO MILANO



Sócios do AP recebem 5% de desconto.

Site: www.milanobiagio.com.br

E-mail: qualidade@milanobiagio.com.br

Endereço: Rua Padre Senepa, 224 - Ipiranga

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

Instagram: @linguicas_milano_biagio

Telefone: (11) 3806-0000

WhatsApp: (11) 99370-1230

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

AP/CURIOSIDADES

O Clube Alto dos Pinheiros é um ambiente que tem qualidade e um conceito voltado ao descanso e ao "desligar" das obrigações tão atribuladas do dia a dia.

Ficar *Decididamente Off* é a proposta. Com isso, a *Mais/AP* reuniu algumas informações interessantes sobre o público frequentador desse espaço tão delicioso.

SÃO MAIS DE
4.600
ASSOCIADOS

TEM UMA
ÁREA TOTAL
DE **21.076 M²**

QUASE
30%
dos sócios moram no
ALTO DE PINHEIROS

A proporção aproximada é de **50%** para cada gênero.

A maior prevalência de **IDADE** está entre **46 e 60 anos**, representando aproximadamente **25%** do público total.

Em seguida, estão os que têm de **61 a 80 anos**, o que corresponde a **16%** do contingente de associados.

O associado **MAIS NOVO** do Clube tem pouco mais de **80 DIAS DE VIDA!**

O CLUBE FOI FUNDADO EM JUNHO DE 1960



AS ATIVIDADES SEGUIRÃO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

HORÁRIO: 11h às 17h • **INFORMAÇÕES:** AP Criança

5/2, SÁBADO

Pote da Calma

6/2, DOMINGO

Carimbo de Esponja

12/2, SÁBADO

Balangandã

13/2, DOMINGO

Chaveiro de Miçangas

19/2, SÁBADO

Máscara de Carnaval

20/2, DOMINGO

Lança-confetes

26/2, SÁBADO

Dia da Beleza

27/2, DOMINGO

Colar Ula-Ula



SABOR DE NAPOLI

A ROTOLINA É UM DOS SUCESSOS DA FORNERIA AP

UM DOS PEDIDOS QUE FAZ DA FORNERIA AP UM SUCESSO entre os associados é a rotolina, um prato italiano (mais precisamente, de Napoli) que consiste em uma massa de pizza branca – ou seja, sem molho de tomate – enrolada e recheada com muçarela e outros ingredientes. A iguaria, que normalmente é servida como entrada, já se tornou comum como prato principal para muitos paulistanos.

Talvez a principal referência de rotolinas em São Paulo é a Vituccio Pizzeria, localizada na Vila Ipojuca, zona oeste da cidade. Em 2017, a iguaria passou a fazer parte da lista dos 100 melhores pratos da capital, na categoria Pizza, e nunca mais deixou o posto. Para o chef pizzaiolo Jaqueson Dichoff, que também é o responsável por trazer a receita da rotolina de Napoli para o Brasil, o segredo está na simplicidade e nos processos corretos. A massa, por exemplo, leva apenas farinha, água e sal, com apenas um grama de

fermento para cada quilo de farinha. “Depois da fermentação, começa outro processo, chamado maturação, que dá sabor e leveza à massa. É por causa da maturação que as pessoas vêm até a pizzeria e conseguem comer uma pizza inteira sem se sentirem pesadas”, revela o chef.

Foi o próprio Jaqueson Dichoff que trouxe a rotolina para o AP, após uma consultoria, e o prato faz parte do cardápio do Clube desde 2017.

De acordo com o gerente do setor



de Alimentos & Bebidas do AP, Hodenay Felix, a rotolina foi uma "paixão de primeira", tanto entre os membros de seu departamento quanto entre a diretoria e os associados do Clube.

O método de preparo da rotolina se inicia com a massa, que é feita no próprio Clube, em um processo de fermentação que dura 72 horas. Depois, ela é recheada, enrolada e cortada em oito pedaços. Após tudo isso, vai ao forno em uma travessa com azeite extravirgem por dois minutos e meio. "A rotolina é um dos pratos de maior sucesso da Forneria AP", comenta Hodenay. Os sabores oferecidos são zuchini (com muçarela, abobrinha fatiada, parmesão e alecrim) e calabresa artesanal. O prato é servido todos os dias na Forneria do AP. 

SEM VOZ

PAIS DEVEM ESTAR ATENTOS ÀS ALTERAÇÕES VOCAIS DE SEUS FILHOS

OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA DE UMA CRIANÇA SÃO FUNDAMENTAIS,

em diversos sentidos. É neles que os pequenos descobrem o mundo à sua volta, criam os primeiros laços afetivos e encontram a sua voz, tanto figurativa quanto literalmente. Porém, o que entre 4% e 23% das crianças ao redor do mundo descobrem é que essa voz muitas vezes apresenta uma rouquidão que pode, sim, representar um problema de saúde pouco conhecido pelos pais: a disfonia infantil.

Para Katia Alonso Rodrigues, doutora em Ciências pela EPM - Unifesp, a disfonia infantil é "uma alteração vocal, na qual a criança apresenta dificuldade na produção da voz. Além de trazer consequências para a saúde, tal problema pode ser desagradável ou distrativo ao interlocutor, atrapalhando a boa comunicação", diz a fonoaudióloga.

A disfonia infantil é um problema muito mais sério do que uma simples voz alterada. A fonoaudióloga Marcela Cristina Maffei explica, em seu artigo Disfonia Infantil – É Normal Criança Ser Rouca?, que "a rouquidão infantil tem grande impacto no desenvolvimento psicológico e social da criança, pois, em uma fase em que ela está desenvolvendo sua identidade, não reconhecer a sua voz como realmente é interferirá no seu uso vocal permanentemente". Além disso, a disfonia em crianças pode impactar o desenvolvimento educativo desses jovens, pois os pacientes podem apresentar dificuldade em se comunicar em ambiente escolar, em participar de atividades de fala em público e até mesmo medo de estabelecer relações interpessoais, entre outros casos, relata a profissional.

Portanto, é importante que pais e mães estejam atentos às



causas que podem levar à disfonia infantil (box ao lado). "É muito importante que os pais fiquem atentos à duração da rouquidão. Nos casos em que dure mais de quinze dias ou haja melhora da qualidade vocal, porém com piora frequente, os pais devem procurar ajuda", alerta a Dra. Katia. Além disso, também há maneiras de se evitar qualquer complicação. Confira abaixo as dicas da doutora para prevenir essa dor de cabeça (e garganta).

CAUSAS

A DRA. KATIA ENUMEROU DIVERSOS FATORES PARA O APARECIMENTO DAS ALTERAÇÕES VOCAIS.

HÁBITOS VOCAIS INADEQUADOS

O hábito de gritar, seja em ambiente barulhento ou não, também conhecido como abuso vocal, pode ser relatado pelos pais de crianças com problemas vocais. Outro hábito comum é o de pigarrear e tossir repetidamente, com o objetivo de remover secreções, piorando a condição da laringe.

ESPORTES

Exercícios físicos que fazem uso de movimentos de braços e pernas concomitantemente à produção vocal podem favorecer a tensão muscular e propiciar o esforço vocal durante a execução do exercício.

AMBIENTE

Muitos lugares que a criança frequenta podem não ter condições acústicas adequadas, o que favorece o esforço vocal e a necessidade de gritar.

ALTERAÇÕES RESPIRATÓRIAS

Crianças com alterações respiratórias, como asma, rinite, infecções repetidas de vias aéreas, entre outras, são mais propensas a desenvolver problemas vocais, pois existe uma tendência ao inchaço da mucosa nasal, sobrecarregando o funcionamento das pregas vocais.

ANSIEDADE

Crianças ansiosas e com comportamentos "explosivos" diante de situações-problema tendem a apresentar quadros de disfonia. Essa alteração também está presente em crianças que só são ouvidas pelo interlocutor quando aumentam a intensidade vocal.

MUDANÇAS BRUSCAS DE TEMPERATURA

O ar-condicionado pode trazer agressão à mucosa das pregas vocais, uma vez que há a redução da umidade do ar e conseqüentemente o ressecamento de todo trato vocal. Uma outra questão diz respeito à possibilidade de choque térmico devido à exposição a mudanças bruscas de temperatura. Podemos incluir aqui o mesmo efeito quando ingerimos alimentos e bebidas gelados.

VESTUÁRIO

O uso de roupa apertada e acessórios, principalmente na região do pescoço (como colares ou golas) e na cintura (como cintos), pode dificultar a movimentação das estruturas que participam da produção da voz.

PREVENÇÃO

O MELHOR REMÉDIO É A PREVENÇÃO. VEJA COMO EVITAR A DISFONIA INFANTIL.

- Evite falar alto ou gritar. Oriente a criança a se aproximar do interlocutor para falar, conversando devagar.
- Em ambientes ruidosos, evite a competição sonora. Oriente a criança a manter a intensidade vocal adequada em todas as situações.
- Não estimule brincadeiras barulhentas.
- Na presença de alterações respiratórias, como alergia, asma, sinusite, entre outras, procure um médico especialista para tratar tais alterações.
- Quando houver catarro persistente, recomenda-se não pigarrear e tossir. O melhor é orientar a criança a ingerir bastante líquido, o que auxilia na retirada do excesso de secreção.
- Oriente a criança a não sussurrar sistematicamente durante as brincadeiras, uma vez que ocorre um esforço vocal desnecessário.
- Com o uso do ar-condicionado, é aconselhável a ingestão de água com maior frequência.
- Na presença de alteração vocal, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista. 



MARIA LUIZA
C. MALINA

RETORNO DO COLÉGIO

RUA TERESÓPOLIS. ASSIM QUE DESPONTAVA NA RUA, ZEPELN VINHA CORRENDO EM MINHA DIREÇÃO. Era nosso primeiro cachorro, um dachshund preto, esperto e brincalhão como ele só.

Eu estudava à tarde. Naquele fim de tarde, ele não estava me esperando. Estranhei. Desci correndo a rua. Era um dia quente. Com sede, entrei voando em casa. Mas parei e esqueci da sede.

– O que aconteceu? Perguntei à empregada e logo apareceu a cozinheira. Nada responderam. Inquieta, fui na direção do quarto de minha mãe. Elas me seguraram. Joguei minha pasta escolar, de couro verde, no chão. Desvencilhei-me.

– Onde está minha mãe? Repetia e repetia. O quarto desmontado, e elas, caladas, atrás de mim. Faltavam móveis na casa. Com muita dificuldade, tentaram me deter. Corria pela casa, não parecia mais ser minha casa. Os móveis da varanda. As coleções de gloxinias, avencas, violetas, as estantes vazias. Descontroladamente, subi as escadas. O nosso quarto. Desarrumado.

– Onde estão todos?

Cansada. Desci a escada. Sentei-me no primeiro degrau. Uma delas já estava com um copo de água. Tomei a água bem doce. Quando estendi o copo, ela o pegou e sentou-se ao meu lado. Maura era o seu nome, a outra não recordo o nome. Então, ela explicou que minha mãe foi levada para a casa dos pais dela, em outro estado, porque estava muito doente. A casa estava vazia porque nós, os quatro irmãos, iríamos fazer uma viagem de avião para São Paulo, que era para lá que a mudança havia seguido.

Não consigo lembrar do vazio que imperou em mim. Perguntei do meu gato malhado de amarelo, Miki. Disseram que estava pelo jardim. Procurei, mas não o encontrei. Ele gostava de subir nas árvores. Nada. Na horta, também não. No galinheiro, só as galinhas, que já procuravam o poleiro. Perguntei pelo Zepeln. Responderam que Dr. Camargo o levava. Senti confiança.

Suada. Com o uniforme bege do colégio, sem gato e sem cachorro, lá estava eu sentada no degrau da varanda vazia. Ela me parecia tão grande. Lembrei da correria das brincadeiras de bandido e mocinho com os amigos de meu irmão. Levantei-me para ver se havia alguma bicicleta escondida atrás da mesa de pingue-pongue. Nada!

O degrau da varanda. Olhava a poeira do meu sapato preto de couro. A meia branca, cansada das correrias de pega-pega no recreio, merecia um descanso. Descalça, assim meu pai me encontrou. Estava de plantão naquele dia. Explicou-me coisas que, como criança, filha... o nada e tudo entender era o mesmo que NADA.

Então, encontrei meus irmãos já instalados no hospital. Tudo era novidade. Ficaríamos por dois dias lá hospedados, até o dia da chegada do avião. Nossas malas. Nada lembro.

Acredito que o susto do vazio, do nada, recolheu-se numa estratégia bem-sucedida pelo meu pai. Era médico-cirurgião. Não sabemos se foi proposital ou se queria nos pontuar quanto a uma futura profissão na área da saúde... o fato é que nos convidou a assistirmos a "uma simples cirurgia de apendicite"... lá fomos nós. Os três maiores. Quietos. Encostados na parede branca e fria. O bisturi deslizando na barriga e o sangue rompendo... minha irmã e eu desmaiamos ao ver a cena.

O irmão aguentou firme. Mas ninguém escolheu medicina.

Assim, num voo de 1959, aterrissamos na cidade grande de São Paulo. Estava no terrível ano de exame de admissão para a quinta série. 

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

FEVEREIRO

4/2 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Flora e Ulysses*

19h – Música ao Vivo no Quiosque

5/2 – SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Pote da Calma

6/2 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Carimbo de Esponja

7/2 – SEGUNDA-FEIRA

19h30 – Peneira da seleção feminina de vôlei do AP

11/2 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *O Bom Dinossauro*

19h – Música ao Vivo no Quiosque

12/2 – SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Balangandã

13/2 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Chaveiro de Miçangas

14/2 – SEGUNDA-FEIRA

19h30 – Peneira da seleção feminina de vôlei do AP

18/2 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Wall-E*

19h – Música ao Vivo no Quiosque

19/2 – SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Máscara de Carnaval

20/2 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Lança-confetes

25/2 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Luca*

19h – Música ao Vivo no Quiosque

26/2 – SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Dia da Beleza

12h às 16h – Batuque de Carnaval

27/2 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Colar Ula-Ula

As atividades listadas estão sujeitas a alterações ou cancelamentos em razão das circunstâncias climáticas ou de reestruturações operacionais.

MAIS/AP EM 2022

Este ano, nossa revista terá espaços disponíveis para instituições que queiram divulgar sua marca por meio de anúncios. Para receber o mídia kit completo, com as opções possíveis e dados mais aprofundados sobre público e valores, entre em contato!



 (11) 3093-8340 / ramal 274

 comunicacao@clubeap.com.br