

---

**CULTURAL**  
CONHEÇA OS NOVOS  
CURSOS DE TEATRO

---

**PALADAR**  
DESVENDANDO  
O GLÚTEN



# PANELAS

TUDO SOBRE  
A EDIÇÃO 2022

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:  
Departamento Cultural  
Telefone: (11) 3093-8340 - Ramal 231  
[WWW.CLUBEAP.COM.BR](http://WWW.CLUBEAP.COM.BR)

# AULA INAUGURAL TEATRO ADOLESCENTE



PÚBLICO:  
11 a 16 anos

**12/3, às 16h**

Local: Teatro

Participe!

## REVISTA MAIS/AP

Ano 14 / Nº 154  
Março 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](http://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



CLUBE  
ALTO DOS  
PINHEIROS

# SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP News
6. AP News
7. Artigo: Paineis de Entrada /  
Arte Elaborada pelo Trabalhador
8. Capa: Painéis
12. Perfil
14. Vinhos
16. Conta Comigo
18. Sem Palavras
20. Curiosidades
22. Crossfut
24. Run&Fun
26. Vôlei Masculino
28. Desafio de Skate
30. Cursos de Teatro
32. CineClube AP
33. Dicas de Leitura
35. AP Criança
36. Conexão AP
38. Paladar
40. Papo Jovem
42. Livre Expressão
43. Agenda



**SANDRO APARECIDO TANAKA**, MASSAGISTA

## COLABORADOR/AP

# CHAMADO PARA A CURA

**SE HÁ VINTE ANOS VOCÊ DISSESSE AO SANDRO QUE HOJE ELE TRABALHARIA COMO MASSAGISTA, TALVEZ ELE NÃO ACREDITASSE.**

Antes de se encontrar nesse ramo, ele trabalhou com manutenção elétrica. Porém, uma dor na lombar mudaria sua vida para sempre. Ao procurar ajuda médica, Sandro se sentiu tão acolhido que decidiu seguir um novo rumo e mergulhar de cabeça no que hoje é a sua profissão.

Para Sandro, 51, a cura por meio das mãos foi um chamado. "Essa área envolve troca de energia e isso me interessou muito." O colaborador estudou técnicas da medicina chinesa, principalmente a acupuntura, cursou fisioterapia e atualmente frequenta o último semestre do bacharelado em quiropraxia, uma área da saúde ainda relativamente inédita por aqui. "Em todo o país, existem apenas duas faculdades que oferecem o curso", informa.

Sandro diz que o mais importante nessa profissão é o respeito pelo ser humano. "Quando alguém te procura para pedir ajuda e você tem esse conhecimento para conseguir auxiliar, é uma responsabilidade muito grande. E ter uma resposta positiva nessa missão é bastante gratificante e satisfatório." Além disso, ele aprecia a visão holística completa que a sua área oferece sobre o corpo humano. "Às vezes, a pessoa está com uma dor na lombar em virtude de uma questão postural, talvez desencadeada por um encurtamento do músculo ou algo assim, podendo ser tratada pela fisioterapia. Porém, a quiropraxia nos mostra que, em outras oportunidades, a questão pode ser fisiológica, como um mau posicionamento vertebral (complexo de subluxação vertebral). E a medicina chinesa ainda evidencia que a dor também pode ser causada pelo stress que vivemos no dia a dia."

Outro aspecto da massoterapia que o atraiu foi a espiritualidade, algo pelo qual sempre teve interesse. Sandro conta que essa sempre foi uma parte integrante da sua vida. Antes da transição de carreira, ele já fazia parte de um grupo chamado Luz de Vida, que segue os ensinamentos de Jesus, da *Bíblia* e dos mestres da Grande Fraternidade Branca. Além disso, o profissional é praticante do reiki, uma terapia holística que ativa a habilidade natural do corpo de se curar. Ele diz que essas experiências o ajudam em sua profissão. "Eu aprendi a ouvir o ser humano e entender, de forma holística e do todo, o problema da pessoa. Não tem a ver com a religião. É uma questão espiritual", explica.

Quando não está no Clube, Sandro gosta de curtir os pais e a esposa, que trabalha em um call center. O casal não tem filhos, mas não descarta a possibilidade de vir a tê-los. "Essa é uma conversa para o futuro", finaliza, com ares de mistério. Além disso, o profissional encontra tempo para nutrir uma de suas maiores paixões: o esporte. Praticante de tênis e futebol, ele avisa: "Não sou ruim de bola não, hein?". Brincadeiras à parte, o esporte funciona como mais um alicerce da vida balanceada que Sandro tenta levar. 

# MEMÓRIA/AP

HÁ MAIS DE 50 ANOS A COSTURA BENEFICENTE DO AP É UM DOS PRINCIPAIS PROJETOS DO CLUBE. E ELE É GERIDO INTEIRAMENTE POR MULHERES! CONFIRA ALGUMAS FOTOS DO ENCONTRO DO GRUPO EM 1997.

FOTOS: CLUBE AP



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

# AP/NEWS

## TAXAS DE TRANSFERÊNCIA DE TÍTULOS

As taxas de transferência dos títulos patrimonial e individual sofrerão reajustes a partir de 1º/4. Já as mensalidades, estão vigentes desde janeiro. Confira os novos valores a seguir.

### Patrimonial

De R\$ 120.000 para R\$ 150.000

5% de desconto à vista	R\$ 114.000, até 31/3/2022	R\$ 142.500, a partir de 1º/4/2022
Parcelamento em até 10 vezes	Parcelas reajustadas pelo índice da poupança	

	Casal + Filhos até 10 anos	11 a 25 anos	26 a 30 anos	31 a 35 anos	36 a 65 anos	66 a 69 anos	Acima de 70 anos
MENSALIDADE	R\$ 1.173,54	R\$ 152,54	R\$ 305,08	R\$ 457,62	R\$ 586,77	R\$ 305,08	R\$ 152,54

### Individual

De R\$ 40.000 para R\$ 50.000

5% de desconto à vista	R\$ 38.000, até 31/3/2022 R\$ 47.500, a partir de 1º/4/2022
Parcelamento em até 10 vezes	Parcelas reajustadas pelo índice da poupança
Mensalidade	R\$ 586,77

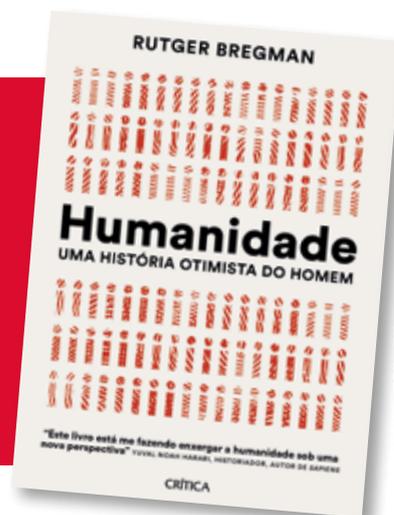
## NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA

CONFIRA AS OBRAS QUE CHEGARAM AO AP NO ÚLTIMO MÊS.

*O Retorno*, de Nicholas Sparks

*O Mundo Pós-Pandemia: Reflexões Sobre Uma Nova Vida*,  
Organização de José Roberto de Castro Neves (vários autores)

*Humanidade: Uma História Otimista do Homem*, de Rutger Bregman





**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.

# PAINEL DE ENTRADA / ARTE ELABORADA PELO TRABALHADOR

## MUITAS PESSOAS TÊM ME PERGUNTADO SOBRE A ORIGEM DO PAINEL

construído com fragmentos de ferro que existe na entrada do Clube e a sua autoria.

Esta é uma história interessante, principalmente para que os novos sócios compreendam melhor o próprio AP.

O painel em pauta faz parte do projeto desenvolvido no início dos anos 1970 pelos arquitetos Fábio Penteadó e Teru Tamaki. Eles também são responsáveis pelos projetos da Sociedade Harmonia de Tênis (com a participação do arquiteto Alfredo Paesani) e do Tênis Clube de Campinas. Fábio Penteadó foi autor de muitos projetos importantes em parceria com diferentes profissionais. Recebeu muitos prêmios, sendo um dos mais relevantes o Grande Colar de Mérito, concedido pelo IAB – Instituto de Arquitetos do Brasil.

O painel foi estruturado sobre a parede inclinada em concreto aparente resultante da construção do auditório. Ao término da obra, existiam muitos fragmentos de ferro que se amontoavam, prontos para descarte. O que fazer com tudo aquilo? O arquiteto Teru Tamaki teve a ideia de utilizá-los, propondo que os operários fixassem aleatoriamente esses restos de ferro. Foi um sucesso. Os trabalhadores mostraram grande interesse e se empenharam na realização da parede. O resultado é o que conhecemos. Um trabalho coletivo e espontâneo, exaltando os trabalhadores que, junto com os arquitetos, reafirmaram sua contribuição para valorização da obra. //







# PANELAS 2022

**QUANDO A PANDEMIA PAROU O MUNDO, EM MARÇO DE 2020, O PANELAS ESTAVA FERVENDO.** A primeira e única rodada havia contado com quatro jogos pegados, dos quais três acabaram empatados. Infelizmente, o campeonato teve que ser suspenso e, quando a gravidade da pandemia ficou clara, foi cancelado. Para quem vivia e respirava o campeonato, foi duro.

Um ano e sete meses depois, em outubro do ano passado, finalmente as condições sanitárias permitiram o retorno do campeonato mais tradicional do Clube aos gramados (devidamente substituídos nos meses em que não foram usados). Num formato curto, com sete times e rodadas também às quintas-feiras, o Panelas "se resolveu" em dois meses, com o Vulcaniters conquistando o título em cima do então campeão Safra 04, por 6 a 5, num embate digno de final.

Certamente, foi uma edição memorável do torneio, marcando a retomada do futebol e da vida no Clube após os meses mais difíceis da pandemia. No entanto, o retorno "em grande estilo" do Panelas acontece agora, em 2022. O campeonato terá novo formato, com turno e retorno ao longo de todo o ano. Serão dois turnos, de março a novembro, em que as equipes disputarão as vagas na final.

Nesta seção, passaremos para o papel o espírito das resenhas pós-jogo nas arquibancadas do AP, a "tiração" de sarro com os amigos dos times rivais, a contação de vantagem sobre os gols antológicos e as viradas impossíveis que a cada rodada se somam à coleção de memórias que constitui o Panelas. Em suma, queremos fazer da experiência de paneleiro algo que possa ser lido e compartilhado por todos os atletas e associados. Aqui, o paneleiro, que mantém a contagem dos próprios gols e assistências, vitórias e derrotas, poderá ler e ajudar a contar essas histórias. O Panelas é um dos maiores e mais tradicionais patrimônios esportivos que o Clube tem. Sua memória segue viva em cada um dos sócios que, desde os anos 80, vêm ao AP aos sábados jogar e assistir futebol.



CONHEÇA A RELAÇÃO, A ESCALAÇÃO, OS RESUMOS E OS ESCUDOS DOS TIMES QUE FARÃO A PRÓXIMA EDIÇÃO DO CAMPEONATO, NAS CATEGORIAS OURO E PRATA.



## SAFRA 04

Alves, Digão, Safra, Zuza, Kalado, Chicão, Fred, Aguiar, Rod, Flavinho, Theo, Lins, Miltinho, Miele.

Após mais um amargurado vice-campeonato na última edição, entregando o título para seu maior rival, Vulcaniters, o Safra vem com "sangue nos olhos" em 2022. Mesmo perdendo dois grandes jogadores – o zagueiro Ricardo Lobo e o pivô Zit Ballarati –, ambos por lesão no joelho, duas novas contratações vêm para dar um gás novo ao time. O meia Felipe Miele e o atacante Miltinho chegam com a missão de conquistar o ouro mais uma vez.



## PEKHOS

Marcelão, Haddad, Anasta, Flama, Zeratti, Rafa Haddad, Bruninho, Kirikas, Xena, Dieguinho, Lukinhas, Guru, Jotinha, Ênio.

Buscando reencontrar o excelente futebol apresentado em 2019, quando foi vice-campeão, o Pekhós aposta em contratações pontuais para voltar ao topo do Pannels. Mesmo mantendo a base dos últimos anos, a equipe capitaneada por Dieguinho foi ao mercado e trouxe Zerati e Jotinha. Os meias chegam para disputar posições no time titular e trazer mais opções para o esquema tático.



## VULCANITERS

Pio, Binha, Tomu, Lo, Caynã, Henrique, Cruto, Bisordi, Guizinho, Alvinho, Diniz, Nicholas, Puglisi.

O time da defesa menos vazada e do ataque mais goleador de 2021 acredita que encontrou a escalação ideal após ser o campeão da última edição. Por isso, uma contratação específica e poucas saídas na equipe. Com o desfalque do xerife Ga Alves, Caynã foi escolhido para reposição da vaga, integrando-se aos badalados 'Vulcãozinhos'.



## CETRAK

Felipe Gaspar, Pedro Ayoub, Bruno Shih, Martinez, Joaquim, Gabriel Lanna, Sucupira, Luca Beust, Vitor Artese, Matias, Mat Piovesan.

O jovem time, composto principalmente pela equipe principal do sub-16 do Clube, chega como a maior promessa do campeonato. Liderado pelo patrono Joaquim Cardoso, revelação e campeão do Pannels na edição passada pelo Vulcaniters, o Cetrak promete correria e intensidade na sua estreia no torneio.



## MAROMBAS

André, Ayoub, Caíque, Lucca, Juju, Felipe, Joaquim, Kim, Laerte, Vitor, Rafael, Dani Moura, Leandro, Daniel (goleiro), Matheus Exner.

Reformulação no elenco! Mesmo com a saída de bons jogadores, que mudaram o patamar do Marombas no ano passado, o patrono Cavaggione se organizou rapidamente para repor as peças. Os gigantes da academia, neste ano, entram para buscar repetir o feito de 2019, ser campeões da Prata, ou quem sabe tirar alguns pontos das equipes mais tradicionais e buscar sua primeira classificação para a chave Ouro.



## AZZURRA

Diego, Romano, Luca Siqueira, Leal, Guga, Pepê, Dani Sartori, Inácio, André Vessoni, Maurício Barros, Siqueira, Siqueirinha.

Após uma temporada surpreendente no ano passado, sendo eliminada na semifinal pelo Safra, num jogo pegado, a Squadra Azzurra adentra Terceiro Panelas Panelas com alguns desfalques importantes (os jovens Ricardo e Manequim), mas com a manutenção da equipe em geral. Com os veteranos relegados ao banco, Inácio e Guguinha são os destaques da equipe mais uma vez.



## GRILLOS

Grilo, Muga, Tum, Muri, Tito, Pietro Bisordi, Matum, Pedrão, Twidale, Vitinho, Gandour, Giba, Cyrillo.

Estreante no campeonato, o time fundado por Gui "Grilo" Costa promete dar um sabor de novidade ao campeonato. Sem grandes pretensões, a base da equipe, formada por um grupo antigo de amigos, vê o Panelas como forma de se reunir dentro e fora das quatro linhas e se aventurar na competição mais tradicional do Clube. 

CONFIRA NA PRÓXIMA EDIÇÃO AS EQUIPES DA CATEGORIA BRONZE.

# CIÊNCIAS E LITERATURA

FOTO: ACERVO PESSOAL



**A SÓCIA ISES DE ALMEIDA ABRAHAM-SOHN, 74**, tem muita história para contar. Primeiramente, como uma mulher da ciência, professora e imunologista. Desde os anos 70, ela atua nessas áreas, sendo uma das pioneiras da pesquisa no Brasil. Recentemente, Ises tomou gosto pela literatura e acabou de lançar o seu primeiro livro de contos: *A Ciência que nos Roda*, onde espera "atizar a curiosidade científica nas pessoas". Confira o bate-papo da cientista com a *Mais/AP*.

## **A senhora formou-se em medicina na USP, nos anos 70. Como a área se transformou daquela época até os dias de hoje?**

São cinquenta anos de contínua evolução. A pesquisa básica e clínica avançou o conhecimento do nosso organismo para o nível molecular. Os novos fármacos atingem pontos específicos do metabolismo celular. A genética aponta a evolução, no sentido de terapias individualizadas para cada paciente. A medicina moderna visa à prevenção de doenças, apoiada pelo extraordinário avanço nas técnicas de imagem e de detecção de moléculas marcadoras. A robótica e a bioengenharia revolucionaram a cirurgia e os implantes. Porém, a boa prática médica permanece, desde aquela época, alicerçada na escuta atenta da história clínica, no exame físico e na avaliação integral do paciente. Estes são os requisitos que, aliados ao conhecimento científico, determinam o bom exercício da medicina.

## **Logo em seguida, a senhora se especializou, com pós-graduações e doutorados, em imunologia. O que a fez ter interesse por essa área?**

Desde o primeiro ano na faculdade, eu trabalhei como bolsista de Iniciação Científica em pesquisa experimental. O interesse pela imunologia surgiu do contato com as áreas clínicas de nefrologia e reumatologia. Muitas doenças nessas áreas são provenientes de alterações na resposta imune. Ao me formar na FMUSP, passei dois anos na Filadélfia com meu marido, Paulo Abrahamsohn, também cientista e professor da USP, que lá faria seu pós-doutorado. Fiz um internato em patologia e clínica e frequentei cursos de imunologia. Era uma época de grandes avanços nessa área: identificação das moléculas responsáveis pela rejeição de transplantes e a descoberta de diferentes populações de linfócitos, por exemplo. Depois, trabalhei exclusivamente em pesquisa na University of Pennsylvania, conseguindo publicar trabalhos importantes. Após minha volta ao Brasil, fui docente na USP durante 35 anos, onde ministrei aulas de graduação e pós-graduação e orientei alunos nesses níveis e em pós-doutorado. Minha pesquisa se concentrou na doença de Chagas.

## **A senhora foi professora e coordenadora de cursos por muitos anos, além de revisora de diversas publicações científicas. Como é a função de professora no ramo da ciência? Existe uma responsabilidade em preparar futuras gerações nesse setor tão importante?**

As atividades de um professor em dedicação exclusiva na USP compreendem desenvolver pesquisa científica, ministrar aulas na graduação e pós-graduação (PG), além da orientação de alunos nesses dois níveis e em pós-doutorado. Os resultados da pesquisa são divulgados em congressos e pela publicação de artigos em revistas científicas. A formação de novas gerações de cientistas e de docentes é essencial para a continuidade do processo de

**“ A formação de novas gerações de cientistas e de docentes é essencial para a continuidade do processo de ensino e para o progresso da ciência ”**

ensino e para o progresso da ciência. Os alunos de pós-graduação são supervisionados para a execução e concepção dos experimentos. Nós formamos cientistas para atuar em universidades, institutos de pesquisa e na iniciativa privada. Tenho a satisfação de todos os meus ex-alunos terem obtido colocações como cientistas e/ou professores no Brasil e alguns no exterior.

**A senhora também foi pesquisadora por muitos anos, sempre sobre temas bem complicados: Leishmania, Trypanosoma cruzi, citocinas, imunologia celular, etc. Como era pesquisar sobre doenças tão perigosas, desvendando soluções que podiam salvar vidas?**

Os recursos para pesquisa devem ser conseguidos pelo próprio cientista mediante projetos submetidos às agências financiadoras (FAPESP, CNPq, Finep, OMS, NHI), em concorrência competitiva. A universidade fornece a área física e o apoio de pessoal técnico. Minha pesquisa foi realizada em grande parte em animais de laboratório (camundongos) e alguns trabalhos foram feitos com pacientes para elucidar os mecanismos imunes de resistência na doença de Chagas e na leishmaniose. Nessas doenças, o controle da infecção é basicamente dependente de resposta imune celular de linfócitos T e respectiva produção de citocinas. Trabalhamos com culturas de células e com animais, sempre protegidos.

**Entre 2012 e 2021, a senhora atuou na área de apoio a projetos científicos do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE), em São Paulo.**

**Quais funções ocupou e que projetos apoiou nesse cargo?**

Eu me aposentei na USP em 2010. De 2012 a 2021, atuei como consultora em redação científica para os projetos e publicações dos pesquisadores do HIAE. Eu os ajudava a redigir os projetos e pedidos de financiamento. Também auxiliava na redação e revisão dos trabalhos para publicação em revistas científicas internacionais, além de ministrar aulas e apoio aos alunos de pós-graduação. Os projetos eram muito diversificados, vindo de todas as áreas da medicina e também de áreas paramédicas.

**Conte-nos um pouco sobre o seu novo livro. Qual seu intuito ao escrevê-lo?**

*A Ciência que nos Rodeia*, recentemente publicado pela Editora Appris/Artêra, é um livro de contos baseados em temas da ciência. São histórias de ficção escritas em linguagem apropriada aos jovens. Os adultos também vão achar o livro interessante. Os temas de biomedicina, tecnologia, física e química aparecem como parte de uma história relacionada ao entorno do jovem. Ao final de cada conto, existem referências “para saber mais”. Meu intuito foi atizar a curiosidade científica nas pessoas. O Brasil precisa formar recursos humanos nas várias áreas da ciência para desenvolver tecno-

logia própria e escapar do destino de fornecedor de matéria-prima e de alimentos sem valor agregado. Os países desenvolvidos estimulam o ensino de ciência e a curiosidade científica desde a pré-escola.

**Quando começou a apreciar a escrita? Foi durante os seus anos publicando artigos científicos?**

Comecei a escrever ficção no AP, sob a orientação de Ana Maruggi, na oficina de escrita criativa EscreViver. Alguns contos fazem parte das coletâneas publicadas com os colegas da EscreViver: “O Enredo de Cada Um” e “Papel, Caneta, Ação”. Durante a minha atividade acadêmica, não havia tempo disponível. Mas sempre fui uma ávida leitora desde criança.

**Quais são seus hobbies, tanto dentro quanto fora do AP?**

Leitura e música clássica – estou aprendendo a tocar piano. Pretendo continuar com a consultoria em redação científica. No Clube, faço hidroginástica há mais de vinte anos e frequento a EscreViver, escrevendo ficção para adultos e jovens. E, sem dúvida, pretendo seguir com a publicação de livros, na mesma linha do *A Ciência que nos Rodeia*. //





FOTO: STELLENBOSCH

# O FÉRTIL E CRESCENTE MERCADO DA ÁFRICA DO SUL

A RIQUEZA DO ENOTURISMO NO PAÍS ATRAI VISITANTES DE TODO O MUNDO

**ATUALMENTE, UMA DAS NAÇÕES QUE MAIS INVESTEM NA ENOCULTURA É A ÁFRICA DO SUL.** É relativamente comum, ao falar sobre vinhos, que nos venha à mente países como França, Espanha e outras regiões que, tradicionalmente, produzem a bebida. Nesta edição, vamos abordar os grandes produtores sul-africanos, que se posicionam cada vez mais no mercado de consumo de vinho em todo o mundo.

O país tem vivenciado um excelente momento ao longo das últimas décadas quando o assunto são bons vinhos. Em 2019, já estava entre os sete maiores produtores do planeta, com 4,5% da produção mundial. Em um setor que gera cerca de 300 mil empregos diretos e indiretos, distribuídos entre seiscentas vinícolas, quase 450 milhões de litros foram exportados antes da pandemia de 2020.

Já com a pandemia, o mercado foi impactado negativamente, segundo Thiago Batista, sommelier formado pela Associação Brasileira de Sommeliers e especialista da Casa Flora, uma das principais importadoras do país. "Os portos foram fechados e a lei seca causou prejuízos bilionários aos produtores da África do Sul.

Agora, faltam contêineres para exportação. Essa crise aconteceu em um momento que a nova geração de enólogos está rejuvenescendo o vinho sul-africano. Foram 23 semanas com a comercialização de bebidas alcoólicas suspensa, afetando demais as vendas, e cerca de oitenta vinícolas podem encerrar as atividades nos próximos dezoito meses."

Por outro lado, existem incentivos provenientes de empresas e organizações locais. Com isso, há um rigor importante e necessário para qualquer vinho que seja exportado, tendo a necessidade de uma licença de exportação, o que eleva a qualidade do que é pro-



**CURIOSIDADE:**  
A MAIORIA DAS UVAS DA  
ÁFRICA DO SUL É DE  
PROCEDÊNCIA INTERNACIONAL

- Cabernet Sauvignon, Syrah e Merlot para vinhos tintos.
- Chenin Blanc, Sauvignon Blanc e Chardonnay para os brancos.

De certas combinações foram originadas as uvas nativas, como a Pinotage – proveniente do “cruzamento” da Pinot Noir e Hermitage.

duzido por lá. A região de Constantia, a vinte minutos da Cidade do Cabo, destaca-se como uma das principais localidades vitivinícolas do país, apresentando características geográficas e climáticas ideais para um bom cultivo, com vales, montanhas, verões longos e ensolarados, além de importantes amplitudes térmicas.

A aceitação no mercado brasileiro é considerável quando se fala da uva nativa sul-africana Pinotage. Para Thiago, “hoje é muito aceita no mercado nacional. Criada em 1925, do cruzamento da Pinot Noir e Cinsault, conhecida por Hermitage, tem características de frutas vermelhas com taninos médios e corpo leve que agradam bem à maioria dos brasileiros, já que temos um clima tropical. Porém, a uva tinta que vem aumentando bastante na África, com vinhos de excelente qualidade e a mais plantada, é a Cabernet Sauvignon”. 

No bate-papo com Thiago, a *Mais/AP* pediu algumas dicas de vinhos sul-africanos e o sommelier indicou os seguintes rótulos: Nederburg, importadora Casa Flora; The Chocolate Block, importadora Mistral; e Anwilka, importadora World Wine.

A estrada chamada de Rota 62, com mais de oitocentos quilômetros, pode ser considerada a maior rota vinícola do mundo em extensão. A rota do vinho de Franschhoek, com influência francesa, é a “capital gourmet” do país.

Já a simpática cidade de Stellenbosch, de influência holandesa, é cercada de bodegas, bares e restaurantes excelentes, com grande potencial de agradar aos amantes de bons vinhos.



# PROMOVENDO A AUTOESTIMA

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## A SÓCIA DO AP ALESSANDRA PIOVESAN

é dona da Allez, uma loja de roupas bastante popular entre os associados, que já trabalhava em um projeto para ajudar crocheteiras no Ceará. Inspirada pela série *Maid* da Netflix e por uma conversa informal entre amigas, também associadas do AP, surgiu a ideia de desenvolver mais um projeto solidário, auxiliando mulheres carentes na Brasilândia. Saiba mais sobre cada um dos projetos no bate-papo da associada com a *Mais/AP*.

### O que despertou em você a vontade de desenvolver um projeto solidário?

Eu acredito que as pessoas estão se mobilizando cada vez mais para ajudar os outros, e a pandemia trouxe em nós, da Allez, uma necessidade de encontrar formas de enfrentar essa nova fase. E por que não fazendo o bem?

### Qual foi o primeiro projeto da Allez?

Começamos com uma parceria com a comunidade de crocheteiras de Jijoca, no Ceará. Por meio da ajuda de uma paulista que morou lá por muitos anos, conseguimos estabelecer uma ponte entre elas e outras lojistas, vendendo e divulgando seus trabalhos. Tivemos muitas encomendas. O trabalho delas é lindo e foi um prazer poder ajudá-las.

### Qual o outro projeto encabeçado pela Allez?

Depois das crocheteiras do Ceará, participamos de um projeto em parceria com mulheres que realizam um trabalho voluntário na Brasilândia. Durante os meses de outubro a dezembro, fizemos uma promoção com nossas clientes: elas receberiam um desconto de 15% em toda a loja, em troca da doação de três ou mais peças usadas. Foi um sucesso! Conseguimos angariar uma quantidade grande de roupas em ótimo estado. Agora, estamos organizando o dia e local para irmos até lá a fim de ajudarmos nas escolhas, vesti-las e, com isso, deixá-las mais seguras de si.



### Quando e como surgiu a inspiração para realizar esse segundo projeto?

Após assistir a uma série chamada *Maid* (disponível na Netflix), sobre uma mulher que sofreu abusos emocionais do seu parceiro, e que ao chegar a um abrigo não tem roupa, dinheiro nem autoestima. Lá, ela encontra carinho, segurança e uma esperança de poder reconstruir sua vida. Quando vai escolher roupas para se vestir, olha-se no espelho e não sabe do que gosta, o que quer, quais as cores preferidas ou o seu estilo. Então, uma pessoa a ajuda com essas escolhas. Isso foi muito marcante para mim. Ajudar a vestir alguém, com a experiência que temos, fazer com que a mulher use algo que a faça realmente se sentir bem, não somente chegar com sacolas de doação e distribuir vestimentas, é muito rico.

### Como os sócios do AP podem contribuir com o projeto?

Decidimos continuar um pouco mais, estendendo a promoção para o mês de fevereiro e talvez até março. Continuamos aceitando doações de roupas, sapatos e acessórios. Viramos um "ponto de doação". Comprando ou não, esse é um projeto no qual acreditamos muito e qualquer tipo de colaboração será muito bem-vinda até março. A loja fica na rua das Tabocas, 58 - Vila Madalena - SP.

### O que significa poder ajudar mulheres que passam necessidade?

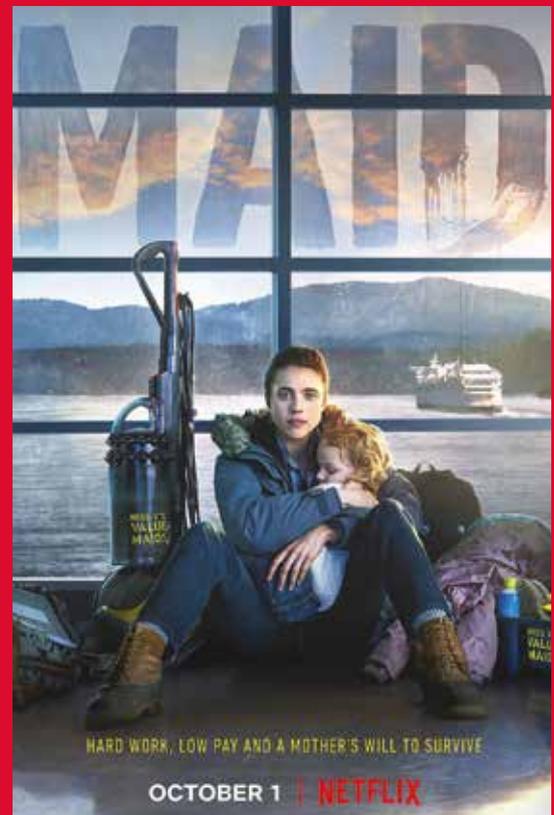
Para mim, ajudar significa poder proporcionar algo para alguém sem oportunidade, fazer essas mulheres enxergarem a vida de uma forma mais positiva e trazer esperança onde não existe muita. É transformador!

### No futuro, você pretende criar outros projetos solidários?

Durante o ano, em ocasiões pontuais, pretendemos fazer promoções ou doações para quem precisa. Ainda não temos nada programado. Quem sabe não surge uma parceria com algum associado disposto a colaborar? Aceitamos sugestões! 

### SAIBA MAIS

A minissérie da Netflix *Maid*, uma das produções de maior sucesso de 2021, aborda a incansável jornada de uma jovem mãe chamada Alex. Presa em um relacionamento abusivo, mas disposta a mudar sua realidade e recomeçar do zero, a protagonista parte em busca de sua liberdade emocional e estabilidade financeira ao lado de Maddy, sua filha de três anos.



# SEM PALAVRAS

TEMA: UNIVERSO FEMININO

MONICA VENDRAMINI  
[www.biographica.com.br](http://www.biographica.com.br)



CAROLINA CAFFÉ  
@carolcaffé  
www.carolcaffé.com



# AP/CURIOSIDADES

O tênis é um dos esportes mais populares do AP. Confira alguns números sobre a modalidade no Clube.

HÁ MAIS DE  
**40**  
ANOS  
temos aulas de  
TÊNIS no AP.

## VOCÊ SABIA?

Nas partidas de simples, as medidas da quadra de tênis são **23,77 m** de comprimento por **8,23 m** de largura. Para os jogos de duplas, as medidas mudam para **23,77 m** de comprimento por **10,97 m** de largura.

As quadras do AP são **HIDRATADAS** ou tratadas, em média, de **5 A 7 VEZES POR DIA**.

O AP oferece

**4** TORNEIOS INTERNOS  
(adultos e infanto)

e uma média de

**5** FESTIVAIS  
(pais e filhos, duplas sorteadas, mistos e outros)  
por ano.

A Secretaria de Tênis tem **29 COLABORADORES**, sendo **14** auxiliares, **5** tratadores, **2** rebatedores, **2** auxiliares administrativos, **5** professores terceirizados e **1** coordenador.





# FESTIVAL DE TÊNIS MISTO

2 E 3/4, SÁBADO E DOMINGO,  
A PARTIR DAS 14H

**IDADE:** a partir de 15 anos

**INSCRIÇÕES:** 1º/3 a 29/3, na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br)

# NOVA TURMA DE CROSSFUT

DEPARTAMENTO DE ESPORTES OFERECE MAIS UM HORÁRIO DA MODALIDADE



FOTO: INTERNET

**OS ADEPTOS DE CROSSFUT** – programa de condicionamento físico que une práticas de resistência, equilíbrio, circuitos de movimentos funcionais e futebol – têm o que comemorar. Em março e abril, o AP irá promover aulas da modalidade, em caráter experimental, às quintas-feiras, das 20h às 21h (exceto em feriados e nos dias em que haverá jogos do Panelas – 17 e 31/3 e 28/4).

Após o período de testes, a nova turma será aberta oficialmente, desde que atinja um número mínimo de quatro associados inscritos. As aulas são abertas para todos os sócios com idade acima de 18 anos. Para mais informações, procure a Secretaria de Esportes. 

Aulas experimentais em março e abril: quinta-feira, das 20h às 21h

**CROSSFUT** (turmas oficiais se houver inscritos)

Segunda e quinta-feira, das 7h às 8h

Valor: R\$ 81,74

# TORNEIO INTERNO DE FUTEVÔLEI

26/3, SÁBADO, A PARTIR DAS 8H

## HORÁRIOS E CATEGORIAS

8h: Iniciante/Intermediário – Masculino

9h30: Mista • 11h: Livre – Masculino



Inscrições: Secretaria de Esportes ou pelo  
e-mail [roberto.correa@clubeap.com.br](mailto:roberto.correa@clubeap.com.br)

# CORRER PARA SE SENTIR BEM!

CLUBE OFERECE OPÇÕES PARA OS SÓCIOS CORREDORES E CICLISTAS

## EM PARCERIA COM A ASSESSORIA ESPORTIVA

**RUN&FUN**, o AP oferece aulas de corrida, caminhada e ciclismo, além de preparação para provas de triathlon, em diversos locais da cidade. As aulas são abertas para todos os sócios com idade acima de 18 anos e custam R\$ 96,80 mensais. Confira ao lado os horários e locais disponíveis. Além deles, a Run&Fun oferece provas e treinos extras para os associados matriculados, conforme relação abaixo.

**27/3, domingo**  
SEVEN RUN  
7, 14 e 21 km

**30/4, sábado**  
Treino Externo na  
Escadaria do Sumaré

**1º/5, domingo**  
TRACK&FIELD,  
no JK Iguatemi  
5 e 10 km

**5/5, quinta-feira**  
TRACK&FIELD,  
no Parque Villa-Lobos  
5 e 10 km

## CORRIDA

PARQUE DA ÁGUA BRANCA

Segunda e quarta-feira, das 6h30 às 8h

PARQUE CELSO DANIEL (ABC)

Terça e quinta-feira, das 18h30 às 19h30

PARQUE IBIRAPUERA

Segunda e quarta-feira, das 6h20 às 7h50 e das 18h45 às 20h30

Terça e quinta-feira, das 6h20 às 9h30 e das 18h45 às 20h30

Sexta-feira, das 6h20 às 9h

Sábado, das 6h30 às 10h

PARQUE DO POVO

Segunda e quarta-feira, das 6h30 às 8h e das 18h45 às 20h15

Terça e quinta-feira, das 19h às 20h30

PARQUE VILLA-LOBOS

Segunda e quarta-feira, das 6h20 às 7h50

Terça e quinta-feira, das 6h20 às 9h30

USP - CIDADE UNIVERSITÁRIA

Terça e quinta-feira, das 18h às 19h30

Sábado, das 6h30 às 10h

## CICLISMO

ALPHAVILLE

Sábado, das 6h às 9h30

CICLOVIA DA MARGINAL PINHEIROS

Terça e quinta-feira, das 7h30 às 9h

RIACHO GRANDE

Sábado, das 6h30 às 10h

USP

Terça e quinta-feira, das 5h25 às 6h45

Quarta e sexta-feira, das 5h25 às 6h45





# FESTIVAL INTERNO DE **BEACH TENNIS**

**19/3, SÁBADO, A PARTIR DAS 8H**

UMA COMPETIÇÃO PARA TODAS AS IDADES!

Inscrições: até 14/3, segunda-feira, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br)

Categorias: Adulto A, B e C (a partir de 15 anos)  
e Infante (11 a 14 anos)

# SAQUE CERTO

AP OFERECE AULAS DE VÔLEI PARA O PÚBLICO MASCULINO

**ÀS QUARTAS-FEIRAS, DAS 19H30 ÀS 21H30**, o AP oferece aulas de vôlei masculino. A atividade é aberta para todos os associados com mais de 18 anos. Além dos treinos semanais, os alunos participam de campeonatos internos. Venha fazer parte deste time também! 

## VÔLEI MASCULINO

Quarta-feira, das 19h30 às 21h30

Valor: R\$ 52,40 por mês

Inscrições e mais informações:  
Secretaria de Esportes





# CLÍNICA DE BEACH TENNIS

**9/4, SÁBADO, ÀS 14H**

VENHA CONHECER UM DOS ESPORTES  
QUE MAIS CRESCE NO AP!

Inscrições: 1º/3 a 1º/4, na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br)

# MANOBRAS RADICAIS

SÓCIOS PARTICIPAM DO DESAFIO DE SKATE

**EM FEVEREIRO, OS SÓCIOS MIRINS PUDERAM PARTICIPAR DO DESAFIO DE SKATE**, organizado pela equipe do Espaço Teen. Os doze associados participantes tiveram que completar o maior número de voltas ou curvas possíveis dentro da pista sem cair de cima do skate.

O desafio foi aberto aos praticantes com menos de um ano de experiência na modalidade. O grande vencedor do evento foi o sócio Bruno Belinky, 10, que completou 138 curvas dentro do circuito. 



FOTO: CLUBE AP



FOTO: FREEPIK



Novidades no  
cardápio a partir  
de março.

RESTAURANTE

*Altissimo*

AGUARDEM!



# REABRINDO AS PORTAS DO TEATRO

O DEPARTAMENTO CULTURAL DO AP está retomando algumas aulas para os amantes das artes cênicas: Teatro Ação para a Vida, Teatro Adulto e Teatro Adolescente. Enquanto este último tem um público mais específico – alunos de 11 a 16 anos –, o Teatro Ação para a Vida é aberto para todos os associados acima de 18 anos. Além disso, o departamento vai abrir uma turma de Teatro Infantil. Confira a seguir mais informações sobre cada um dos cursos.

## TEATRO ADULTO, ADOLESCENTE E INFANTIL

### Horários:

INFANTIL (7 a 10 anos) – quinta-feira, das 15h às 17h

ADOLESCENTE (11 a 16 anos) - terça-feira, das 16h às 19h

ADULTO – quinta-feira, das 20h às 22h

### Aula inaugural do Teatro Adolescente:

12/3, sábado, das 16h às 17h30

**Professora:** Christiane Lopes

Há muitos anos o AP mantém o curso de Teatro para Adolescentes como uma atividade totalmente gratuita para os sócios, devido à importância e à necessidade de fomentar a cultura artística dos jovens. O fazer teatral envolve uma prática variada de exercícios, jogos, dinâmicas de grupo, técnicas de improvisação e muitos outros elementos que desenvolvem a imaginação, a capacidade de lidar com imprevistos, a coordenação motora e vocal, a criatividade, a atenção e a concentração. Ou seja, uma arte que realmente trabalha e amplia todas as habilidades do ser humano, especialmente daqueles ainda em formação. Levando também em consideração as mudanças vividas com as novas tecnologias, é de suma importância aproveitarmos as artes cênicas, e suas diferentes técnicas de aprimoramento pessoal e coletivo, para garantirmos que essa nova era seja vivenciada por jovens autênticos, dinâmicos, criativos e que eles possam explorar todas as possibilidades e benefícios do convívio social.

## TEATRO AÇÃO PARA A VIDA

**Aula inaugural:** 8/3, terça-feira, das 20h às 22h

**Aulas do curso:** terça-feira, das 20h às 22h

**Professora:** Christiane Lopes

O foco principal do curso é o desenvolvimento pessoal por meio do teatro para que os alunos ampliem a inteligência emocional e aprendam a lidar melhor com as situações estressantes do dia a dia, seja no trabalho, em casa ou na vida social. A ideia não é formar atores, mas aproveitar as diferentes ferramentas do teatro para que cada participante explore e amplie suas habilidades, criando um espaço de evolução pessoal e encontro com novas possibilidades do ser. As aulas também estimulam a ampliação do raciocínio, concentração e atenção, bem como a melhora da memória, favorecendo o desempenho na hora de tomar decisões.



### SOBRE A PROFESSORA

Christiane Lopes é atriz, figurinista, diretora e professora. Iniciou sua carreira em 1984, em Porto Alegre, onde desde o início desenvolveu uma prática e um estilo versáteis, interessando-se e aprimorando-se em diversas técnicas e áreas do fazer teatral. Em 1991, viajou para Milão, Itália, e lá frequentou por dois anos o Corso per Attori – Il Método delle Azioni Psicofisique di Stanislavskij, o Corso di Mimo na Scuola per L'Orientamento Teatrale com a Cia. Quelli di Grock e o Corso di Teatro Arsenale – baseado nos ensinamentos de Jacques Lecoq.

De volta ao Brasil, no fim de 1993, estreou e produziu a peça *Casamento Aberto, Quase Escancarado*, de Dario Fo, com direção do argentino Carlos Alsina.

Em 2008, foi contemplada com o patrocínio da Caixa Cultural para o espetáculo *Vestindo Histórias – Rapunzel e João e o Pé de Feijão*, com direção de César Pezzuoli.

Em 2013, participou do curso de Treinamento de Ator do Sistema Stanislavski – módulo I, ministrado pelo diretor russo Serguey Zemtsov, concluído com o módulo II em 2014.

Ainda em 2014, participou de um curso com o renomado diretor russo Jurij Alschitz sobre O Exercício Como Caminho Para o Conhecimento. No ano de 2015, abriu, junto com a atriz Renata Mazzei, a Das Duas Cia. de Teatro com a estreia do espetáculo *Memórias Póstumas de Brás Cubas*, de Machado de Assis, peça na qual assina a codireção e a criação dos figurinos.

Também trabalhou nas peças *O Carteiro* e *o Poeta, Ardente Paciência*, *Uma Questão de Tempo* e *O Reizinho Mandão*, de Ruth Rocha. //

FOTO: ACERVO PESSOAL



# CINECLUBE/AP

## SESSÕES COM FILMES PARA CRIANÇAS

HORÁRIO: 16H • LOCAL: TEATRO

FOTOS: INTERNET

4/3 – SEXTA-FEIRA



### RAYA E O ÚLTIMO DRAGÃO

LIVRE | 1H 47MIN | 2021

Kumandra é um reino habitado por uma civilização conhecida por ter passado gerações venerando os dragões. Porém, com as criaturas desaparecidas, a terra é tomada por uma força obscura. Quando a guerreira Raya decide sair em busca do último dragão, sua aventura pode mudar o curso de todo o mundo.

11/3 – SEXTA-FEIRA



### ENCANTO

LIVRE | 1H 39MIN | 2021

Na Colômbia, a família Madrigal vive escondida em uma região isolada. A magia da região abençoou todos os membros da família com poderes, a não ser por Mirabel. Mas quando descobre que a magia que cerca seus familiares está em perigo, ela decide que pode ser a última esperança de sua família.

18/3 – SEXTA-FEIRA



### FROZEN II

LIVRE | 1H 44MIN | 2020

O pai de Elsa e Anna conta às meninas a história de uma visita à floresta dos elementos, onde um acontecimento teria provocado a separação dos habitantes da cidade com os quatro elementos: ar, fogo, terra e água. Essa revelação ajudará Elsa a compreender a origem de seus poderes.

25/3 – SEXTA-FEIRA



### MULAN II - A LENDA CONTINUA

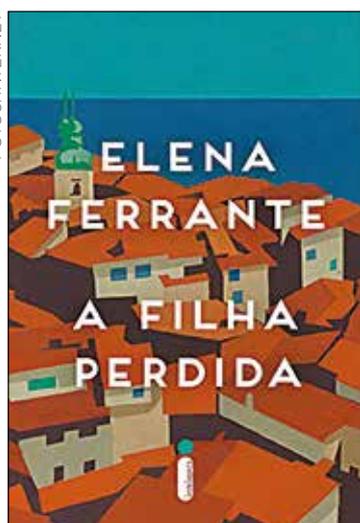
LIVRE | 1H 24MIN | 2005

O general Shang pede Mulan em casamento e, logo em seguida, os dois são enviados a uma missão especial de guiar três princesas através da China para encontrarem seus futuros maridos. Enquanto isso, os mongóis invadem a China e a decisão de Mulan pode pôr ainda mais em risco a situação do país. 

# DICAS DE LEITURA

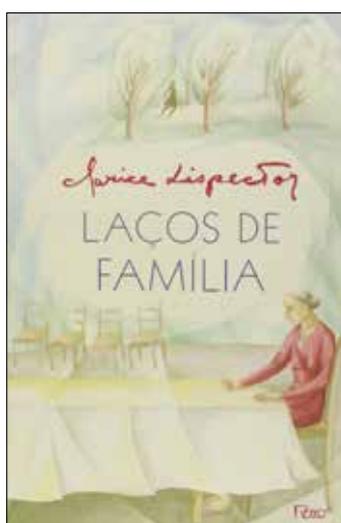
No Mês da Mulher, a bibliotecária do AP Telma Nakahara sugere alguns livros de escritoras que deixaram sua marca em um mundo masculino. Confira a sinopse de cada um deles e verifique a sua disponibilidade na biblioteca do Clube.

FOTOS: INTERNET



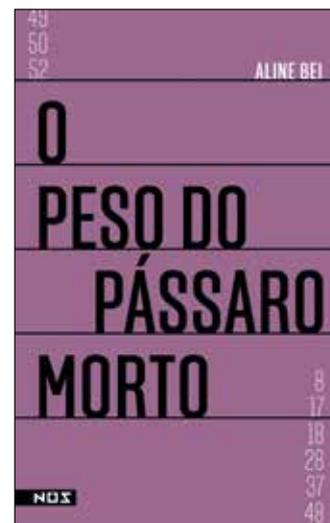
## ***A Filha Perdida,*** **de Elena Ferrante**

O romance acompanha os sentimentos conflitantes de uma professora universitária de meia-idade, Leda, que, aliviada depois de as filhas já crescidas se mudarem para o Canadá com o pai, decide tirar férias no litoral sul da Itália. Logo nos primeiros dias na praia, ela volta toda a sua atenção para uma ruidosa família de napolitanos, em especial para Nina, a jovem mãe de uma menina chamada Elena, que sempre está acompanhada de sua boneca. Cercada pelos parentes autoritários e absorvida pelos cuidados com a filha na praia, Nina parece perfeitamente à vontade no papel de mãe e faz Leda se lembrar de si mesma quando jovem e cheia de expectativas. A aproximação das duas, no entanto, desencadeia em Leda uma enxurrada de lembranças da própria vida – e de segredos que ela nunca conseguiu revelar a ninguém.



## ***Laços de Família,*** **de Clarice Lispector**

Nesta coletânea de contos, os personagens – sejam adultos ou adolescentes – debatem-se nas cadeias de violência latente que podem emanar do círculo doméstico. O leitor defronta-se com a experiência de Laura com as rosas e o impacto de Ana ao ver um cego no Jardim Botânico. Pequenos detalhes do cotidiano deflagram o entrechoque de mundos e fronteiras que se tornam fluidos e erradios, como o que é dado ao leitor a compreender acerca da relação de Ana, seu fogão e seus filhos, ou das peregrinações de uma galinha no domingo de uma família com fome, ou do assalto noturno de misteriosos mascarados num jardim de São Cristóvão. E, como se pouco a pouco se desnudasse uma estratégia, o cotidiano dos personagens vai se desnudando como um ambiente falsamente estável, em que vidas aparentemente sólidas se desestabilizam de súbito, justamente quando o dia a dia parecia estar sendo marcado pela ameaça de nada acontecer.



## ***O Peso do Pássaro Morto,*** **de Aline Bei**

Em *O Peso do Pássaro Morto*, acompanhamos uma mulher que, dos 8 aos 52 anos, tenta, com todas as forças, não coincidir apenas com a dor de que é feita. Afiada, a obra é composta de palavras e do vazio que elas desenham na página. Em dias tão pouco propensos ao feminino, o romance de Aline Bei dá corpo a uma coleção de dores sobre a força e a solidão de ser mulher nos dias de hoje. //

# QUIOSQUES MUSICAIS

Horário: 19h às 23h

4/3, SEXTA-FEIRA

Lilian Stella (Bossa nova e MPB)

11/3, SEXTA-FEIRA

Diego Leon (Pop rock nacional e internacional)

18/3, SEXTA-FEIRA

Paulo Matomina (Pop nacional e internacional)

25/3, SEXTA-FEIRA

Jazz

ILUSTRACÃO: FREEPIK



# AP/CRIANÇA

AS ATIVIDADES SEGUIRÃO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

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

**5/3, SÁBADO**

Lousa Mágica

**6/3, DOMINGO**

Oficinal Especial:  
Dia Internacional da Mulher

**12/3, SÁBADO**

Monstro da Raspadinha

**13/3, DOMINGO**

Pêndulo Arco-Íris

**19/3, SÁBADO**

Penteado no Rolinho de Papel

**20/3, DOMINGO**

Cartão 3D

**26/3, SÁBADO**

Sapinho Musical

**27/3, DOMINGO**

Disco Voador

# 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@clubeap.com.br](mailto:comunicacao@clubeap.com.br).

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 31 de março, em diversos segmentos.

## CASA CANELA

DECORAÇÃO • SÓCIA: MARCELA JANEIRO



**20% de desconto no mês de março/2022.**

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

**Endereço:** Rua Isabel de Castela, 537 – Alto de Pinheiros

**Instagram:** @lojacasacanela

**WhatsApp:** (11) 99402-3293

Nós somos a Casa Canela! Uma loja de bairro, "escondida" desde 2007 entre as ruas arborizadas da Vila Beatriz, na zona oeste de São Paulo. Com cheiro de bolo saído do forno e café recém-passado, que é para receber cada pessoa como se estivesse visitando não uma loja, mas a nossa própria casa.

Somos mais uma família apaixonada pelas delícias da vida doméstica e nos dedicamos a receber vizinhos (e fazer amigos novos!) para conversar sobre achados incríveis que deixam a casa mais bonita, prática e gostosa. Venha visitar a nossa casa – isto é, a nossa loja. Ficaremos muito felizes em te ver!

## LITTLE GIANTS

EDUCAÇÃO • SÓCIO: GILBERTO PINTO RODRIGUES



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

**Site:** [www.littlegiantsschool.com.br](http://www.littlegiantsschool.com.br)    **E-mail:** [contato@lgiants.com.br](mailto: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](http://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.



# DESVENDANDO O GLÚTEN

DA INTOLERÂNCIA ÀS ALTERNATIVAS

**AFINAL, COM OU SEM GLÚTEN?** Como isso impacta a minha nutrição ou a minha dieta? Muitas dúvidas e perguntas pairam sobre o tema que, invariavelmente, se torna um mistério, principalmente quando não sabemos ao certo o que estamos consumindo e onde o glúten está presente. Para desvendar esse "mistério", conversamos com a doutora Daniela Cunha, associada do AP e nutricionista especializada em Nutrição Funcional e Materno-infantil.

**O que é o glúten e por que atualmente tantas pessoas apresentam intolerância a ele?**

O glúten é um composto de proteínas longas (gliadina e glutenina) presente em cereais como trigo, centeio, malte, cevada e na aveia, quando é contaminada por plantações de trigo. Esse composto de proteínas é essencial para a preparação de produtos como pães e massas. Para entendermos o fato de mais pessoas estarem apresentando maior intolerância ao glúten, devemos voltar pelo menos três décadas. Nos anos 60 e 70, as plantações de trigo nos Estados Unidos e no México tiveram uma grande perda. Então, foi feita uma mutação genética para aumentar o rendimento da plantação por hectare e, para que ela ficasse mais resistente às pragas, criou-se uma espécie chamada de "trigo anão". A partir daí, a humanidade passou a ter disponíveis catorze tipos de glúten, que não existiam no original. Na época, não foram desenvolvidas pesquisas para saber se essa novidade seria bem recebida pelo organismo humano. De acordo com a Embrapa – Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, atualmente existem vinte vezes mais glúten no trigo do que há quarenta anos. O consumo de trigo entre os brasileiros também aumentou muito nas últimas quatro décadas e passou de trinta para mais de sessenta quilos por ano. Esse excesso justifica a nossa dificuldade de digeri-lo, que hoje é muito maior do que no passado.

**Qual processo no organismo causa rejeição ao nutriente?**

As evidências científicas vêm apontando que quando o organismo humano não reconhece as frações mal digeridas, ou seja, quando não produzimos enzimas que consigam digerir as moléculas do glúten, ao tentar combatê-las, produzimos substâncias chamadas de pró-inflamatórias, o que desencadeia um processo inflamatório que culmina em diversos sintomas físicos, mentais e/ou emocionais.

**Quem consome glúten em excesso pode se tornar intolerante? Existem níveis de intolerância?**

O consumo excessivo irá necessitar de mais "energia de combate" às moléculas não digeridas e, com isso, aumentará mais ainda o processo inflamatório. Nos casos em que já existe um processo inflamatório instaurado, a recomendação é fazer uma dieta de exclusão total e, após um período, ir retomando com porções que possam ser toleráveis. Pode, sim, existir níveis de intolerância. A intolerância ao glúten também é conhecida por sensibilidade ao glúten não-celíaca, que ocorre quando uma pessoa apresenta sintomas semelhantes aos da doença celíaca, mas não tem de fato essa doença. A intolerância pode ser identificada sempre que os testes para doença celíaca e de alergia ao trigo forem negativos. Nesse caso, o diagnóstico provável é uma sensibilidade ou intolerância ao glúten.

**O que sente uma pessoa que tem intolerância ao glúten?**

Os sintomas variam muito de pessoa para pessoa, por conta das predisposições genéticas e do estado geral de cada organismo. Algumas pessoas, quando consomem trigo, podem sentir mal-estar e apresentar



diarreia, dor e inchaço abdominal, além de queda de cabelo, alterações no humor, anemia, infertilidade, osteoporose, entre muitos outros sintomas. Em quadros severos, passam a ter dificuldade na absorção de nutrientes, podendo ter sintomas ligados à desnutrição. Essas pessoas podem sofrer de doença celíaca, intolerância ao glúten ou alergia ao trigo.

### Quais são as alternativas ao glúten?

As recomendações de alternativas ao glúten irão variar de acordo com o grau de intolerância de cada um, mas, para aqueles que apenas suspeitam que o trigo possa estar fazendo mal, vale a pena reduzir o consumo semanal, fazendo rodízio com outros alimentos sem a presença de trigo, como cuscuz, tapioca e pães com farinhas alternativas (amêndoas, farinha de milho, farinha de arroz, farinha especial à base de mandioca, fécula de batata, polvilho e araruta). O mais indicado é procurar um profissional especializado para receber atendimento personalizado. Não poderia deixar de citar a

minha recomendação número 1: NÃO comam pães industrializados, aqueles de pacote, fofinhos e que duram mais de mês na sua bancada, é nesses pães que mora o perigo. Além de serem acrescidos de uma grande quantidade de conservantes, há acréscimo de mais glúten no processo de preparação (para cada 10 kg de farinha de trigo são acrescentados 3 kg de glúten). Dê preferência para os pães de padaria ou os pães artesanais com fermentação natural. 

Quem quiser saber mais sobre o trabalho da Dra. Daniela, acesse a conta @danielacunha\_nutricionista, no Instagram.

# VIDA CONECTADA

OS PERIGOS DE SUBSTITUIR A VIDA REAL PELA VIRTUAL



**EM OUTUBRO DO ANO PASSADO, MARK ZUCKERBERG CHOCOU O MUNDO** com o anúncio sobre o metaverso, termo utilizado para denominar um ambiente virtual imersivo, coletivo e hiper-realista onde as pessoas poderão conviver utilizando avatares customizados em 3D. Ou seja, trata-se de um espaço on-line compartilhado por pessoas que utilizam tecnologias como realidade virtual e realidade aumentada para interagir com o próprio espaço, com conteúdos exclusivos desse local e com outras pessoas que ali estiverem. O pronunciamento do dono da empresa anteriormente conhecida como Facebook (após diversas controvérsias, o bilionário alterou a razão social de seu empreendimento para Meta) abalou as próprias estruturas da internet, abrindo um verdadeiro universo de oportunidades econômicas nesse setor. Porém, ele também levantou uma série de questões, principalmente entre os profissionais de psicologia. Entre elas se as relações criadas dentro do metaverso – e também dentro das atuais redes sociais – poderão substituir aquelas da vida real. Para muitos profissionais, esse pensamento é deveras problemático.

O sócio do AP e professor de Comportamento do Consumidor e Marketing Digital do Mackenzie, Deusiney Farias, um pesquisador crítico da cibercultura, descreve esse movimento como "a intensificação da digitalização da vida". Para ilustrar o seu parecer, ele aponta a investigação que vem ocorrendo nos Estados Unidos desde novembro de 2021, justamente contra a empresa de Mark Zuckerberg. "Segundo matérias recentes do *The Wall Street Journal* feitas a partir de documentos apresentados por uma ex-gerente de produtos da Meta, a empresa tem consciência dos efeitos negativos que o Instagram causa em crianças e adolescentes, a maioria relacionados à própria imagem. TikTok, Snapchat e YouTube passam pelo mesmo processo de reavaliação de seu impacto pelo governo dos EUA", diz

ele, que também é pós-doutorando em Comunicação pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e doutor em Comunicação pela PUC-SP. "Portanto, essas empresas precisam buscar a conscientização dos seus usuários e não introduzi-los ainda mais em um simulacro."

Um malefício já bastante conhecido que as redes sociais causam na comunicação humana é a exposição exagerada dos gostos, atitudes e preferências das pessoas, principalmente menores de idade. Quem argumenta isso é Adriana Carbone, sócia do AP e psicóloga. "As pessoas parecem abduzidas pelas vantagens que as mídias sociais prometem", comenta a profissional, alertando que isso é ainda pior entre os adolescentes. "Como psicóloga, inúmeras vezes os adolescentes descreveram em meu consultório situações de fotos e vídeos que viralizaram pelo Instagram ou pelo WhatsApp que os expuseram em situações de constrangimento, causando danos sérios a aspectos de saúde mental, como isolamento, depressão, entre outros." Deusiney engrossa o coro, lembrando que a literatura científica demonstra os riscos de menores de idade estarem hiperconectados. "Segundo um estudo recente do *Journal of Social and Clinical Psychology*, da Universidade da Pensilvânia, não focado apenas em crianças, o tempo ideal de uso das redes sociais por crianças seria de trinta minutos diários", revela o professor. "Na China, a plataforma Douyin (versão chinesa do TikTok) está limitando o tempo de uso da rede para usuários abaixo de 14 anos. O limite diário para essa faixa etária será de quarenta minutos. Parece um limite extremo, mas segundo o estudo isso diminui o isolamento e a depressão. Esse estudo nos oferece um norte para o qual devemos olhar e sempre ter como meta."

Tudo isso, claro, é mais simples no papel do que na realidade. O cenário

atual é de uma dependência enorme nas ferramentas de mídias sociais, que são responsáveis por 62% do tráfego de toda a internet mundial. De acordo com um relatório de 2017 da Conferência das Nações Unidas, na época, o Facebook contava com mais de 2,2 bilhões de usuários ativos e os números de outras redes sociais também não eram modestos – YouTube (1,5 bilhão), WhatsApp (1,3 bilhão) e Instagram (1 bilhão). Esses números aumentaram nestes últimos cinco anos. Já em território nacional, os dados também são de saltar aos olhos. Conforme uma pesquisa do IBGE, de 2018, praticamente metade da população brasileira é usuária ativa de uma rede social. Entre os dez sites mais acessados no país, a metade é de redes sociais. O Brasil é o campeão em quantidade de acessos, e o quarto colocado com maior número de usuários ativos em sites de relacionamento, ficando atrás apenas da China, dos Estados Unidos e da Índia. Nesse cenário, algumas redes sociais recém-chegadas já conquistaram a atenção de milhões de pessoas. O TikTok, por exemplo, já havia alcançado sete milhões de perfis ativos por todo o território nacional até novembro de 2020.

As redes sociais podem trazer aspectos negativos até mesmo para os adultos. Adriana explica que os maiores impactos ocorrem na vida profissional dos indivíduos. "Por exemplo: quando se expõe em uma ferramenta da rede de organização ou no LinkedIn que o funcionário recebeu um comentário negativo, esse pode ser visualizado pelos seus concorrentes e usado de forma prejudicial para a organização que o recebeu. De outro lado, muitos ataques virtuais se dão às empresas, aproveitando-se da ignorância na utilização das redes sociais por parte dos seus funcionários. É muito comum o emprego de ferramentas de pesquisa nas redes sociais para procurar profissionais que possam revelar dados sobre as empresas nos seus perfis ou por meio da criação de novas amizades virtuais. Esses contatos podem obter informações, tais como o cargo que um determinado funcionário ocupa dentro de uma organização ou até informações confidenciais de seus projetos." Deusiney assina embaixo e sugere que adultos também limitem o seu tempo de uso das redes sociais. "Se você trabalha com redes sociais na internet ou depende financeiramente de resultados que venham delas, seu limite é a quantidade de horas que você precisa se dedicar ao seu trabalho. Contudo, se suas redes sociais na internet servem para entretenimento ou descontração, busque utilizá-las o menor tempo possível." Assim como para os adolescentes, ele recomenda trinta minutos diários.

O que deve ser evitado a todo custo é que a vida virtual se torne a sua única fonte de relacionamentos. "É muito importante que a gente entenda que existe uma diferença entre rede social e rede social na internet, para usar um termo cunhado pela pesquisadora Rousiley Maia", explica Deusiney. "Todos os dias, usamos nossas redes sociais, seja de amigos, vizinhos, parentes, colegas de trabalho e tantas outras. As redes sociais na internet representam uma extensão dessas redes no ambiente digital, portanto, podem nos atingir positivamente diariamente. É importante se perguntar: Sem a interface digital, com quem eu me relacionaria todos os dias? Com quem eu interagiria? Quanto tempo eu preciso estar presente na vida daquela pessoa? Basta entendermos o conceito de rede e como podemos usá-la de forma positiva", ele continua. Ou seja, enquanto as redes são uma ferramenta que podem, sim, ter impactos positivos em relacionamentos, é preciso não negligenciar as redes sociais originais, como pátios de escola, restaurantes, pistas de dança e parques. "Aliás, o AP é nosso melhor exemplo de rede social ativa onde desenvolvemos laços fortes. Portanto, é muito importante se desconectar cada vez mais das redes sociais na internet e aproveitar mais as redes sociais da vida real", finaliza Deusiney. 



VICENTE J.  
DE CAMARGO

# MEU AMIGO ROMANO

**HÁ POUCOS DIAS O PERDEMOS.** Um vácuo ficou ocupando seu lugar. Fico pensando como foi prazeroso tê-lo fazendo parte da minha vida, e como será inesquecível ter feito parte de sua história.

Estivemos em sua missa *post mortem*. E pensar que não podemos mais ouvir sua voz, sua risada, ler textos novos que você criava com tanta emoção.

A missa foi tão bonita. Comoveu-nos a homenagem que seus filhos e netos fizeram para você. Senti certo orgulho quando usaram a palavra para agradecer a atenção e o amor que sempre dedicou a eles e pelo seu esforço para manter a união familiar, e fizeram isso de modo personalizado, utilizando frases publicadas nos seus livros.

Foram unânimes em afirmar que seguirão o exemplo que você deixou. Romano, creio que, quando dizem que a vida se completa quando você tem filhos, planta árvores e escreve livros, certamente se referem às sementes que deixamos em nossa história. Você cumpriu sua meta de vida com tantos bons livros publicados, excelentes filhos e tantas boas sementes que germinarão.

Ah, sua foto, em destaque no hall do altar-mor, cercada pelos arranjos de lírios brancos, estampava a figura do jovem Oswaldo Romano confiante e já vencedor, com um sorriso de galã..., e atraía a atenção dos presentes, como se ali estivesse.

Uma aura de sentimentos nos envolveu quando o coral entoou as músicas que você mais gostava. Os acordes nos tocavam, contornavam a nave da igreja, colunatas e vitrais em plena harmonia com a cerimônia em andamento.

O padre exaltou o papel emérito da Cecília como esposa, mãe, avó e bisavó. Romano, 65 anos de casamento! Quanta história! Foi um momento muito enternecedor quando sua primeira bisneta, Maria, foi apresentada no colo dos pais e recebeu uma salva de palmas.

O final foi um triunfo para você, meu amigo escritor...

Sim, porque ao agradecerem a presença de todos, seus filhos ofereceram como lembrança um exemplar dos inúmeros livros que você publicou. Eles estavam expostos em forma de montanha na entrada da igreja, montanha que representava sua conquista e os obstáculos que teve que vencer para chegar ao topo. Em menos de quinze minutos, todos os exemplares desapareceram... Será lembrado de tantas maneiras...

Ficamos ali embalados pela atmosfera suave, lembrando do seu sorriso cativante e alegre. Concluímos que foi uma ótima história a sua!

Aí, querido amigo, uma vez mais Nota Dez!!!

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

## MARÇO

### 1º/3 – TERÇA-FEIRA

12h às 17h – Música ao Vivo no Quiosque: Trio de Samba

### 4/3 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Raya e o Último Dragão*

19h às 23h – Música ao Vivo no Quiosque:  
Bossa Nova e MPB, com Lilian Stella

### 5/3 – SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Lousa Mágica

### 6/3 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Oficina Especial do  
Dia Internacional da Mulher

### 8/3 – TERÇA-FEIRA

20h às 22h – Aula Inaugural do Teatro Ação Para a Vida

### 11/3 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Encanto*

19h às 23h – Música ao Vivo no Quiosque:  
Pop Rock Nacional e Internacional, com Diego Lleon

### 12/3 – SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Monstro da Raspadinha

16h às 17h30 – Aula Inaugural do Teatro Adolescente

### 13/3 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Pêndulo Arco-Íris

### 18/3 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Frozen II*

19h às 23h – Música ao Vivo no Quiosque: Pop Rock  
Nacional e Internacional, com Paulo Matomina

### 19/3 – SÁBADO

8h – Festival Interno de Beach Tennis

11h às 17h – AP Criança: Penteados no  
Rolinho de Papel

### 20/3 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Cartão 3D

### 25/3 – SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Mulan II – A Lenda Continua*

19h às 23h – Música ao Vivo no Quiosque:  
Jazz

### 26/3 – SÁBADO

8h – Torneio Interno de Futevôlei

11h às 17h – AP Criança: Sapinho Musical

### 27/3 – DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Disco Voador

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

# ALMOÇO DE Páscoa

Venha saborear as delícias  
preparadas para esta data tão especial!

**17/4, A PARTIR DAS 12H**

Mais informações:  
Departamento Social

