

**CARNAVAL FORA DE ÉPOCA**  
OS PREPARATIVOS PARA  
A FESTA NO CLUBE

**FESTIVAIS ESPORTIVOS**  
ATIVIDADES PARA SUAR O  
CORPO E SE DIVERTIR

**PÁSCOA**  
TUDO O QUE VOCÊ  
PRECISA SABER SOBRE  
A TRADIÇÃO DO AP

# SEGURANÇA

OS DEVERES E  
RESPONSABILIDADES  
DA SEGURANÇA  
PÚBLICA E PRIVADA

# TORNEIO DE **VÔLEI DE AREIA** **MASCULINO**

10/4, domingo

**JUNTE O SEU  
QUARTETO E  
PARTICIPE DA  
COMPETIÇÃO!**

**Inscrições:** até 5/4,  
na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [ana.tavares  
@clubep.com.br](mailto:ana.tavares@clubep.com.br)



## REVISTA MAIS/AP

Ano 14 / Nº 155  
Abril 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@clubeap.com.br **WWW.CLUBEAP.COM.BR**

Foto de capa: Divulgação/  
PM do Estado de São Paulo

## REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

### Coordenador de Comunicação

Renato Silva Alvim

### Assistente de Comunicação

Lucas Parolin

### Designer Gráfica

Shantala Ambrosi

### Revisão

Sílvia Quirico

## RAMAIS DO AP

Clube AP: 3093-8340

Telefonista: 212/224

AP Criança: 267

Barbearia: 254

Biblioteca/Cultural: 228/231

Cabeleireiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Esportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

## DIRETORIA EXECUTIVA

### Presidente

Fábio Candalaft

### 1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

### 2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

### Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

### 1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

### 2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

### Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

### Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

### Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

### Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

### Diretor de Recursos Humanos

Daniel Eid Tucci

### Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

### Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

### Diretor Jurídico

Pedro Ernesto Arruda Proto

### Diretor de Sede

Richard Henry Twidale

## CONSELHO DELIBERATIVO

### Presidente

Antonio S. da Graça Modolo

### Vice-presidente

Anibal Tolosa Martirani

### 1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

### 2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



# SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador

5. Memória AP

6. AP News

8. Artigo: Córregos à Procura  
de Seus Leitões Originais

10. Capa: Segurança Pública  
e Privada

14. Perfil

16. Vinhos

18. Conta Comigo

20. Sem Palavras

22. Panelas

26. Festival de Beach Tennis Misto

29. Festival de Ginástica Artística

30. Torneio de Tênis Infantil

34. Aulas Especiais do Fitness

35. CineClube AP

36. Dicas de Leitura

37. Balé Adulto

38. Cursos do Cultural

39. Almoço de Páscoa

40. Carnaval no AP

42. Quiosque Especial de Março

43. Quiosques Musicais de Abril

44. AP Criança

45. Curiosidades

46. Paladar

48. Papo Jovem

50. Livre Expressão

51. Agenda



**MÁRIO DOMINGOS,**  
CHEF DE COZINHA EXECUTIVO

## COLABORADOR/AP

# CONEXÃO SANTOS - SP

**TODOS OS DIAS, POUCO ANTES DAS QUATRO DA MANHÃ,** Mário Domingos inicia a sua jornada. Ele acorda antes mesmo de o sol raiar em Santos, sua cidade natal, e sai da vila onde mora com sua família em busca do ônibus fretado que traz trabalhadores para São Paulo. Por volta das 6h50, ele já está no Clube, conversando com sua equipe, iniciando os pré-preparos do dia e realizando todo mise en place para o funcionamento adequado do restaurante. Até as 16h50, o ritmo de trabalho é frenético, mas em seguida Mário volta para o fretado que, desta vez, vai levá-lo de volta a Santos, onde ele passará o início da noite na companhia de seu filho mais novo, de 13 anos. Essa é a rotina do chef de cozinha executivo do AP, responsável direto por todas as opções gastronômicas do Clube.

Sua trajetória profissional, que soma mais de 38 anos de carreira, sendo 18 deles como chef de cozinha, já foi muito contada aqui nas páginas da *Mais/AP*. O chef já atuou em cozinhas de diversos hotéis e no apoio das refeições do elenco do Santos Futebol Clube. Também exerceu a função de chef de cozinha em hospitais e em empresas multinacionais.

A história no AP começou em 2015. De lá para cá, foram inúmeros eventos, cardápios especiais e muitos desafios. Para ele, estar no centro de tudo isso é "extremamente prazeroso". Ele não nega, porém, que as responsabilidades são muitas. "O chef de cozinha tem 1% de glamour e 99% de trabalho árduo", afirma o profissional. Mário acredita que toda a criatividade para inovações está baseada em técnicas e pesquisas, bem como na grande parceria com Hodenay, o gerente de Alimentos & Bebidas do AP, com quem se reúne todos os dias, quando recebem e selecionam as informações e sugestões dos associados. Segundo o chef, o grande desafio é prever as tendências gastronômicas antes mesmo que elas aconteçam. "Temos a proatividade de pensar qual será o cardápio que vamos desenvolver daqui a dois meses."

Todo esse trabalho é recompensado quando ele volta para o conforto de seu lar. Apesar de admitir que as viagens diárias são cansativas, Mário elogia a cidade praiana: "É um ambiente tranquilo e familiar. Apesar de passar menos tempo do que gostaria, prezo e gosto muito de estar com minha família". Mário fala com orgulho sobre seus dois filhos, Matheus, 26, e Guilherme, 13. Enquanto o mais velho está concluindo seus estudos na Faculdade de Direito da USP, o caçula já mostra que vai seguir os passos gastronômicos do pai.

Ainda, quando tem tempo para si, Mário gosta de ler, principalmente os grandes livros gastronômicos, demonstrando estar sempre se atualizando sobre as novas tendências. "Estudo muito sobre a parte gastronômica e gestão de pessoas", revela. Por fim, para descontrair, como todo bom santista, ele gosta de caminhar à beira-mar ao entardecer. "E mais nada além disso!", brinca. O descanso é merecido, chef! 

# MEMÓRIA/AP

EM 1976, O AP INAUGUROU A SUA SEDE SOCIAL COM UM EVENTO DE GALA E MUITOS CONVIDADOS ESPECIAIS. CONFIRA ALGUMAS FOTOS DA OCASIÃO.

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@clubead.com.br](mailto:comunicacao@clubead.com.br)

# AP/NEWS

FOTOS: CLUBE AP



## MIMO PARA AS SÓCIAS

Durante dois dias da semana em que comemora-se o Dia Internacional da Mulher - 8 março, o AP distribuiu minissuculentas com uma mensagem em homenagem às mulheres. O pequeno gesto foi uma maneira de ressaltar a importância feminina na vida do Clube. Parabéns pelo seu dia, mulheres!

## ATENÇÃO

Solicitamos a todos os associados que não tenham cadastrado o seu e-mail na Secretaria Social, que o façam até o fim do mês. O acesso ao aplicativo do AP, que será disponibilizado em breve, está condicionado ao cadastro do e-mail.

**IMPORTANTE:** o cadastro de e-mail é necessário para que a senha seja validada em nosso portal. Sem ela, não será possível acessar a área restrita do site e do futuro app.

Em caso de dúvidas, procure a Secretaria Social.

## ACADEMIA

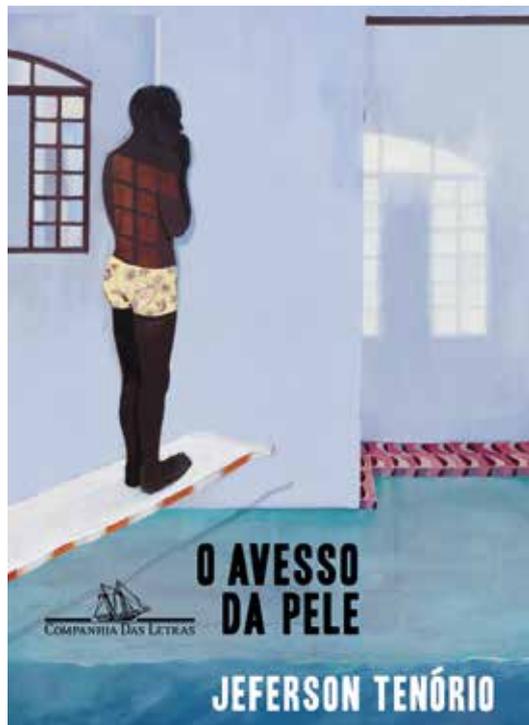
A academia do AP foi reaberta no dia 30/3. Confira a cobertura completa do evento e todas as novidades do espaço na próxima edição da *Mais/AP*.



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

# NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA

CONFIRA AS OBRAS QUE CHEGARAM AO AP NO ÚLTIMO MÊS.



## AVISO

A partir de junho, quem estiver com devoluções em atraso na biblioteca passará a pagar multas pelos livros não devolvidos. Procure a biblioteca para mais informações.



**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.

# CÓRREGOS À PROCURA DE SEUS LEITOS ORIGINAIS

**A CIDADE DE SÃO PAULO SOFREU, MAIS UMA VEZ, NO MÊS DE MARÇO, ENCHENTES E ALAGAMENTOS.** A canalização dos córregos atende às exigências do crescimento urbano por interesse imobiliário e locomoção. Atualmente, existem cerca de 300 córregos na cidade, muitos deles canalizados.

A Avenida Paulista é um divisor de águas, com nascentes de ambos os lados. Do lado dos Jardins, desaguam no Rio Pinheiros, e os que têm origem no lado da Bela Vista alimentam o Rio Tietê.

Neste texto, realizo um recorte privilegiando os córregos que se encontram na região circunvizinha ao Clube Alto dos Pinheiros e entre eles seleciono o Córrego Verde I, sob o qual encontra-se o Beco do Batman, na Vila Madalena.

A intensa precipitação de 187,2 mm que ocorreu no dia 15 de março de 2022 atingiu várias regiões da cidade, tais como a zona oeste.

O Beco do Batman deixou de ser um espaço de interesse turístico e um ponto de encontro e transformou-se num rio caudaloso e devastador. A vazão do Córrego Verde I foi insuficiente, transbordando à procura de seu leito original.

O Verde I nasce numa rua sem saída (Rua Beatriz Galvão) próximo à primeira quadra da Rua Oscar Freire, passando sob as ruas Abegoaria e Medeiros Albuquerque, o Beco do Batman e o Beco do Aprendiz, e segue em linha reta pela Rua Paes Leme.

Outro córrego está bastante próximo: o Córrego Verde II nasce parte na Faculdade de Medicina e parte na Alameda Gabriel Monteiro da Silva, corre próximo à Avenida Rebouças e desagua no Rio Pinheiros.

O Córrego Bellini é responsável por alguns alagamentos. Ele nasce nas proximidades da Avenida Diógenes Ribeiro de Lima (antiga Estrada da Boiada) e corre sob a Avenida Arruda Botelho (Colégio Santa Cruz, inundado recentemente). O Córrego Bellini tem um percurso de 2,1 km, passando sob 26 praças.

Um pouco mais conhecido é o Córrego das Corujas, pois tem um trecho a céu aberto, criando um espaço muito agradável junto à Rua Juranda. Ele separa a Vila Madalena da Vila Beatriz, no seu trecho inicial, e, no seu trecho final, separa o Alto de Pinheiros do bairro de Pinheiros. Parte da Avenida Prof. Frederico Hermann Júnior, onde fica a Igreja da Cruz Torta, está sobre ele no momento em que desagua no Rio Pinheiros.

A Rua Prof. Artur Ramos está sobre o Córrego Iguatemi, cuja nascente está perto da Avenida Paulista e corre sob a Avenida 9 de Julho, canalizado e retificado na época da construção da avenida.

Os rios e córregos urbanos, quando descobertos, poderiam representar grandes vantagens urbanísticas e humanas, podendo criar possibilidades de parques lineares e ciclovias. No entanto, necessário seria que a legislação possibilitasse informações para a população, destacando a relevância da qualidade de vida em detrimento de interesses econômicos. 



# Feirarte do **AP**

30/4 e 1º/5, sábado e  
domingo, das 10h às 19h

PARTICIPE DA FEIRA  
DE ARTES DO AP!

Inscrições para associados  
expositores, a partir de 5/4.

Mais informações no  
Departamento Social.





# SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

SETORES PÚBLICO E PRIVADO DEVEM FUNCIONAR EM UNIÃO

**UM DEBATE TÃO ANTIGO QUANTO ACALENTADO** é relacionado à separação das responsabilidades da segurança pública e da privada. Todos os especialistas concordam que, enquanto existem, sim, funções distintas para as áreas, elas devem sempre trabalhar em conjunto. Para saber um pouco mais a respeito dessa questão, a *Mais/AP* conversou com dois sócios que entendem muito do assunto.

### SEGURANÇA PÚBLICA

Tratada como direito fundamental do cidadão, a segurança pública é de competência dos governos federal, estaduais e municipais (saiba mais sobre como são divididas as funções no box ao lado). Por isso, o investimento na preparação dos profissionais que integrarão essas forças é alto. Na Polícia Militar paulista, por exemplo, o policial básico é preparado por no mínimo dois anos. Já capitães da frota devem fazer um mestrado profissional, enquanto coronéis são obrigados a ter um doutorado.

Engana-se, porém, quem acha que o treinamento de um policial é focado na apreensão de criminosos. O associado José Vicente da Silva Filho, que é coronel da reserva da PM e foi secretário nacional de Segurança Pública e consultor do Banco Mundial, conta que o foco da polícia moderna está na prevenção de crimes. "Trabalha-se hoje com medidas de redução de oportunidades para os criminosos e o aumento de risco para eles", diz o coronel, que atualmente é professor de liderança no mestrado profissional da Polícia Militar. Um bom exemplo disso é o estacionamento do Clube, na Rua Guerra Junqueiro.

Enquanto os veículos estacionados criam uma oportunidade para os ladrões, a iluminação e os vigias postados em pontos estratégicos constituem um risco aos criminosos.

José Vicente explica que o maior desafio da segurança pública de qualquer país, estado ou cidade ainda é a redução de assassinatos. "Esse é o principal indicador dos demais problemas do setor. Se o nível de homicídios estiver alto, o resto, como roubos, furtos, etc., seguirá a tendência."

O que pouca gente sabe é que São Paulo tem o índice mais baixo de todo o país. Em 2021, o estado registrou 6,6 vítimas para cada grupo de 100 mil habitantes – contra situações muito preocupantes, como no Amazonas (36,8), Ceará (35,7), Pernambuco (34,8) e Bahia (34). "São Paulo é um fenômeno internacional de redução da violência, diminuindo as taxas em 80% desde os anos 2000", revela José Vicente. Os números comprovam essa afirmação: a capital paulista, por exemplo, fechou o ano com 5,06 casos para cada grupo de 100 mil habitantes – em Nova Iorque, esse número chega a 5,38. As cidades além da capital também apresentam bons números quando comparadas a centros americanos do mesmo porte: Ribeirão Preto é quatro vezes mais segura que Washington D.C., Detroit é dez vezes mais violenta que Sorocaba e o índice de homicídios em Jundiaí é doze vezes menor do que em Nova Orleans.

É por isso que a segurança pública mundial está em constante evolução, inclusive tecnológica. Entre os avanços está a câmera corporal, utilizada no peito dos policiais, gravando todo o seu expediente, registrando incidentes e permitindo que as autoridades visualizem todo o dia a dia dos profissionais. José Vicente também destaca uma solução desenvolvida recentemente pela PM de São Paulo: radares de velocidade que registram todos os veículos que passam por eles. "Os dois milhões de registros diários arquivados em nuvem permitem pesquisar trajetos de veículos suspeitos nas últimas duas horas, três semanas ou seis meses. Esse método foi adaptado do poderoso sistema anticrime e antiterrorismo da polícia de Nova Iorque e permite o rastreamento múltiplo de suspeitos."

As polícias federais, estaduais e municipais cuidam de partes distintas de nossa segurança. Confira a seguir as divisões.

- Federais: enquanto a Polícia Federal é incumbida de investigar crimes de caráter nacional e transnacional, a Polícia Rodoviária Federal cuida dos encargos de patrulhamento nas rodovias federais. Já o governo federal tem a responsabilidade de apoiar as necessidades materiais e tecnológicas dos estados por meio do Ministério da Justiça e da Segurança Pública, que administra o Fundo Nacional das forças policiais estaduais.
- Estaduais: são elas que têm o maior protagonismo na contenção criminal. Vale ressaltar que as PMs constituem 78% das forças policiais estaduais.
- Municipais: aqui predominam as ações sociais de prevenção, atuando nos bairros mais vulneráveis, principalmente com jovens.



FOTOS: DIVULGAÇÃO/PM DO ESTADO DE SÃO PAULO.

## SEGURANÇA PRIVADA

Apesar do nome, a segurança privada é regulamentada por um órgão público: a Polícia Federal. Assim, empresas de segurança particular atuam com o acompanhamento da PF, que fiscaliza e passa orientações aos profissionais.

Quem trabalha com segurança privada encontra desafios muito diferentes daqueles do ramo público, conta Hugo Tisaka, sócio do AP e diretor executivo da NSA Global, uma das principais empresas do setor no mundo. "A segurança privada é, em primeiro lugar, uma forma de viabilizar os negócios do cliente. O grande desafio é você adequar as necessidades ao orçamento disponível", ele diz. Em segundo lugar, Hugo aponta a dificuldade de fazer com que todos os indivíduos trabalhem em união, em prol da segurança. "Se colocássemos um policial em cada

esquina, mesmo assim ainda ocorreriam crimes. Então, a segurança deve ser exercida por todos, de uma forma individual. O departamento de segurança é o responsável por criar as normas e também por controlá-las para que funcionem de uma forma correta."

Hugo aponta que muitos equipamentos e tecnologias do meio militar são aproveitados pela segurança privada. Ele destaca três principais inovações concebidas nos últimos anos.

- A biometria, fazendo a identificação de pessoas por meio de suas características biométricas, como leitura facial, da íris ou digital.
- Análises de vídeo realizadas automaticamente por sistemas que podem não apenas averiguar a identidade de uma pessoa, mas também comportamentos. "Por exemplo, se um determinado veículo chega em um local e ninguém desce do carro, isso chamará atenção e os operadores da câmera poderão verificar o que está acontecendo dentro do veículo. Esse aparelho também consegue criar cercas eletrônicas, significando o seguinte: a partir de um determinado local, não pode haver movimento. Então, se houver movimento naquela parte da imagem, o sistema automaticamente aciona os operadores de câmeras."
- A utilização de drones, mesmo que ainda muito limitada por razões operacionais e de custo. "Porém, já existem aplicações bastante interessantes, como drones com infravermelho e detecções da assinatura termal, que ajudam muito a segurança privada. Por exemplo: quando é necessário fazer a segurança de locais bastante extensos, a utilização do drone é muito mais econômica do que veículos terrestres ou aéreos".

## A UNIÃO FAZ A FORÇA

Apesar da separação entre as duas, as seguranças pública e privada devem trabalhar juntas para que a proteção seja assegurada da melhor maneira possível. "A segurança privada, cuidando de patrimônios variados pelas cidades, constitui uma barreira às ações de criminosos e, por isso, reduz muito a demanda dos serviços policiais, que podem cuidar de áreas onde só os profissionais da segurança pública chegam", explica José Vicente. Já Hugo vê a segurança privada como um complemento da pública. "Ela vai cobrir as lacunas deixadas pela segurança pública para atender aos objetivos de um determinado cliente, seja ele uma empresa, uma pessoa ou um grupo familiar."

Apesar da parceria, é importante lembrar que cada um dos setores tem as suas próprias responsabilidades, sobretudo o público. Os responsáveis por investigações, por exemplo, são sempre os agentes públicos – e são eles que devem juntar provas para concluir os processos. Porém, eles podem contar com a contribuição dos profissionais de segurança privada para reunir imagens de câmeras de segurança, testemunhas ou qualquer outra evidência que ajude a solucionar o caso.

## AP EM SEGURANÇA

O AP conta com uma equipe de segurança privada que faz a ronda nas imediações do Clube. Porém, é necessário lembrar que todos os crimes realizados em volta do AP devem ser reportados às autoridades públicas. "É importante que a vítima sempre registre a ocorrência", alerta José Vicente. "Crimes não registrados não existem para a polícia, e assim perde-se uma pista para neutralizar criminosos".

## DICAS DE SEGURANÇA

Como bem disse Hugo, a segurança é um dever de todos. E como prevenir é melhor do que remediar, a primeira providência que todos devem tomar ao sair de casa todos os dias é de reduzir os riscos para atos de violência. "Uma das principais recomendações é não criar oportunidades para os bandidos e não somar pontos em sua carteira de riscos", adverte José Vicente. "Por exemplo: se você vai a uma balada num bairro que não conhece, some cinco pontos. Se não conhece as pessoas do local, some mais cinco. Se for à noite, some outros dez pontos. Ao beber o segundo copo de vodka, some mais vinte pontos. E se resolver encarar o valentão da festa, some trinta pontos. Com essa pontuação, a condição de risco à sua segurança aumenta."

Confira abaixo algumas maneiras de reduzir os riscos à sua segurança.

- Não mostre objetos caros, como joias ou celulares, em público ou em redes sociais.
- Nunca deixe seu carro em um local escuro ou deserto.
- Estacione sempre de frente para que possa sair mais rápido e com uma visão melhor do local em que você está.
- Em caso de perseguição, procure abrigos bem iluminados e movimentados, como lojas ou postos de combustíveis.
- Se for abordado, mantenha a calma. Procure não olhar para o rosto do criminoso e avise o que vai fazer pausadamente. Entregue os objetos de valor pedidos sem causar grandes alardes.
- Em casa, prefira grades e iluminações externas que possam expor criminosos. Além disso, cachorros são uma ótima maneira de afastar pessoas indesejadas. ✓



# A ANTISSOCIAL EXTROVERTIDA

FOTO: ACERVO PESSOAL



**A INFLUENCER CAMILA FREMDER, 40**, se autointitula uma pessoa sem carisma – e tá tudo bem, como diz a gíria da internet. Para lidar com esse sentimento, ela criou a Associação dos Sem Carisma, uma página no Instagram e uma newsletter que têm como intuito mostrar às pessoas que querer sair mais cedo de uma festa não é o fim do mundo. Além disso, Camila divulga o seu dia a dia na internet, principalmente como mãe, expondo o lado menos glamouroso da maternidade, e protagoniza dois podcasts: *É Nóia Minha?*, no qual divide todas as suas paranoias; e *Calcinha Larga*, voltado para o público feminino. Antes mesmo da fama nas redes sociais, a sócia do AP já era uma roteirista de sucesso, com trabalhos nos canais GNT e MTV, e autora de best-sellers, como *Adulta Sim, Madura nem Sempre*, *Como Ter uma Vida Normal Sendo Louca* e *Enfim, 30 - Um Livro para Não Entrar em Crise*. Em um bate-papo com a *Mais/AP*, Camila falou sobre a sua newsletter, teorizou a respeito do atual sucesso dos podcasts, explicou a definição de “antissocial extrovertida” e contou que o AP é o lugar ideal para levar o seu filho.

## Como foi o seu começo no mundo das redes sociais?

Eu tive um blog de crônicas que se chamava Parece Filme, Mas é Vida Mesmo, que teve início em 2007. Aí, comecei a ganhar mais seguidores no Instagram e no Twitter conforme ia lançando meus livros e quando resolvi dividir os perrengues da maternidade. O começo puerpério, a amamentação e todo esse processo foram lugares que achei muito solitários e comecei a compartilhar essas angústias nas redes sociais. As pessoas se identificaram e o meu perfil começou a crescer. Mas tive tudo: Fotolog, Orkut. Tudo o que apareceu, eu tive!

**Em suas redes sociais, é comum ver você falando sobre as dificuldades do cotidiano, como pagar boletos ou lavar a louça – o que é muito diferente do glamour exibido por outros**

## influencers. Por que você decide focar nesses temas?

Eu gosto muito de mostrar esse outro lado, principalmente falando sobre maternidade. Acho que ela tem um ângulo que é muito glamourizado, e minha preocupação nas redes sociais é justamente revelar que tenho uma rotina que é mais parecida com a da maioria das pessoas do que de uma megainfluenciadora, que tem outra realidade – ela tem muito mais ajuda, todo um staff por trás, etc. Esse cenário é muito cruel para quem não vive essa realidade. Então, gosto de mostrar que tem o lado feliz e bom, mas também tem o lado chato e cansativo, da obrigação. Resolvi fazer isso porque me sentia muito frustrada quando acompanhava alguma influenciadora grande que era mãe como eu e a via sempre arrumada e maquiada, com a casa impecável. Eu me sentia muito deslocada daquela realidade. É lógico que existem momentos em que estou arrumada, maquiada e minha casa está bonita, mas na maior parte do tempo estou de cabelo preso, supercorrida, sem nenhuma maquiagem e tem brinquedo e pelo de gato pela casa inteira. Então, por eu já ter me sentido estranha por acompanhar uma vida perfeita, tive essa preocupação de mostrar que existem momentos muito legais, mas também os que são muito difíceis.

## Como a sua carreira de roteirista e escritora influencia o seu trabalho nas redes sociais?

Está tudo muito ligado. Você escrever um roteiro, um livro ou um texto para as redes sociais é tudo conteúdo. Lógico que são formatos diferentes e, às vezes, um roteiro não é algo que escrevo para mim e sim para uma

## “Você tem preguiça de socializar? Todos os seus amigos te acham estranho por fugir das festas? Você não está sozinho, está protegido pela Associação dos Sem Carisma”

emissora, uma marca, um ator ou uma apresentadora, mas estão todos muito ligados por terem esse lado criativo e essa necessidade de me comunicar e me expor até onde acho que é interessante para mim. Eu também acredito que as marcas procuram pessoas para se atrelar que não sejam apenas influenciadores. Existem aqueles que se dedicam exclusivamente a isso, mas algumas marcas buscam algo comigo porque querem associar o seu produto ao meu *lifestyle*.

### **Em seu Instagram, você se define como uma “antissocial extrovertida”. O que quer dizer com isso?**

Veio dessa coisa que eu brinco, que tenho um carisma limitado. Eu sou simpática, de forma geral, gosto de brincar e interagir, mas tenho um traquejo social com prazo de validade, por assim dizer. Eu não consigo ficar em uma festa, conversar e ser animada por três horas, mas consigo por uma. Sou um pouco antissocial. Gosto muito de ficar sozinha. Mesmo em casa, às vezes estamos todos aqui e eu vou um pouco para o quarto. Mas não sou tímida! As pessoas têm essa impressão de que quem é antissocial é muito tímido, e eu sou zero.

### **Hoje em dia, você participa de dois podcasts, uma plataforma que está ganhando muita força. Por que você acha que eles são tão populares?**

Eu acho que os podcasts ficaram mais populares ainda com a pandemia porque muita gente se sentiu sozinha. Várias pessoas que

conheço começaram a escutar podcasts porque têm a sensação de que estão em uma mesa de bar, conversando com amigos, e não sozinhas em casa, no carro ou no metrô. Tem também uma mania nossa que é muito parecida com a questão das pessoas com a literatura: a gente está numa pira muito grande de otimizar o tempo. As pessoas não leem mais um livro por “ah, vou ler essa ficção”. Não, a pessoa quer ler um livro que vai agregar alguma coisa ao trabalho dela. O podcast entra nesse lugar. Ele não tem a necessidade de ser vídeo, que você precisa parar e assistir, e tem uma variedade de assuntos grande. Enquanto você está lavando a louça, fazendo esteira ou no ônibus, está ouvindo notícias, aprendendo algo sobre tecnologia, aprimorando seu conhecimento em outra língua. Então, também tem esse lado funcional, de fazer alguma coisa enquanto está fazendo outra coisa. E ninguém descansa. E a popularidade deles vem aumentando. Pelas pesquisas, a gente vê que existem podcasts surgindo e mais usuários ouvindo. É uma plataforma que só tende a crescer.

### **Conte-nos um pouco sobre a Associação dos Sem Carisma. Qual foi o seu propósito ao criar a newsletter?**

Eu criei a associação porque em alguns momentos fui uma adolescente ou jovem adulta um pouco incompreendida nessa necessidade de querer ir embora cedo das festas ou querer voltar de uma viagem antes que o feriado acabasse. Eu

queria mostrar para as pessoas que elas não estavam sozinhas e que poderíamos encontrar um grupo no qual é normal você ter esse carisma limitado. A associação tem colonistas que escrevem não apenas sobre essas questões, mas que também dão dicas de filmes e séries, eu mesma escrevo muito sobre maternidade. É um lugar para encontrar os seus semelhantes. Você tem preguiça de socializar? Todos os seus amigos te acham estranho por fugir das festas? Você não está sozinho, está protegido pela Associação dos Sem Carisma.

### **O que você gosta de fazer no AP?**

Gosto de levar as crianças ao Clube. Meu filho ama nadar, então nós vamos muito à piscina. Também gosto de almoçar no AP, acho prático. Costumamos ir nos fins de semana. Eu levo também a minha enteada. Como moro em apartamento, é um lugar onde as crianças podem correr. Vão ao parquinho, pegam uma bola e vão à quadra. Então, é mais para gastar energia e brincar. Eu gosto de ficar deitada fazendo nada, bem quietona e lendo um livro. Mas se quiser me dar oi, pode dar, que eu seguro o carisma!

### **E fora do Clube, quais são os seus hobbies?**

Eu leio bastante. Vejo séries e gosto de assistir a umas porcarias, tipo reality show, para não pensar em nada. Fico muito nessa pira de que estamos o tempo inteiro querendo absorver conhecimento, sabe? E tem hora que o cérebro tem que dar uma parada. Então, gosto de ver uma besteira na TV, um reality show bem bobo, para descansar a cabeça. Eu também gosto muito de bichos. Aqui em casa, são três gatos e dois cachorros, amo ficar com os pets. Se eu morasse em uma casa maior, teria ainda mais animais. 



# COR QUE CHAMA ATENÇÃO

RELATIVAMENTE NOVOS NO MERCADO,  
VINHOS LARANJA GANHAM ADEPTOS

**HÁ ALGUNS ANOS, OS AMANTES DE VINHO PERCEBERAM UMA NOVIDADE** nas prateleiras dos supermercados: os vinhos laranja. À primeira vista, a coloração um tanto quanto inusitada pode fazer com que o degustador acredite que a bebida é feita justamente da fruta que leva a mesma cor, mas a realidade está bem longe disso. Na verdade, vinhos laranja têm essa coloração mais intensa e densa, além de aromas mais acentuados, em razão de seu processo de elaboração. De maneira simplificada, trata-se do método utilizado para vinhos tintos, mas usando uvas brancas, mantendo a bebida mais tempo em contato com as cascas da fruta.

Apesar da recente popularização, a história do vinho laranja tem mais de oito mil anos. Os primeiros registros da bebida mostram que sua origem vem do longínquo país da Geórgia, localizado na interseção entre a Europa e a Ásia. Depois, produtores da região de Friuli-Venezia Giulia, na Itália, e da Eslovênia

O QUE DIFERE O VINHO LARANJA DOS DE MAIS É O SEU CORPO E A SUA PERSONALIDADE. "OS MELHORES EXEMPLARES CONSEGUEM UNIR O MELHOR DOS DOIS MUNDOS: O FRESCOR DOS BRANCOS E A PERSONALIDADE DOS TINTOS."



passaram a utilizar a técnica ancestral de vinificação da Geórgia, que se tornou muito popular nas décadas de 1950 e 1960 na Europa, principalmente nos seus países produtores e na Eslováquia, Croácia, Alemanha e Áustria. Porém, a técnica do vinho laranja foi caindo em desuso durante a segunda metade do século XX.

Foi nos anos 2000 que o enólogo italiano Josko Gravner "ressuscitou" a bebida, após conhecer a técnica em uma visita à Geórgia. Ele então introduziu o método de produção em sua vinícola, também na região de Friuli-Venezia Giulia, e começou a comercializar as suas versões de vinho laranja em 2001. Em 2004, o importador inglês David A. Harvey também passou a vender vinhos de

cor alaranjada e o mercado para esse tipo da bebida ganhou força de vez. Hoje em dia, os vinhos laranja estão extremamente em alta e são produzidos pelo mundo todo. A enófila Caroline Melo, porém, dá destaque àqueles produzidos na Itália, Eslovênia, Geórgia, Áustria, França, Austrália, África do Sul e nos Estados Unidos.

"Mas o meu vinho laranja favorito é o argentino", diz a especialista.

Ainda de acordo com a enófila, o que difere o vinho laranja dos demais é o seu corpo e a sua personalidade. "Os melhores exemplares conseguem unir o melhor dos dois mundos: o frescor dos brancos e a personalidade dos tintos." Isso se dá pela alta presença de taninos na bebida, o que costuma agradar ao paladar de quem prefere os tintos.

As pareações possíveis com o vinho laranja são muitas. O sócio colaborador do setor de Alimentos & Bebidas, Paulo Dantas, por exemplo, destaca que a bebida combina com pratos asiáticos, como sushis, sashimis e pokes, e também com mediterrâneos, como o jamón ou a paella, além de tábuas de frios e queijos, todos disponíveis no AP. Já Caroline vai por outros caminhos. "O vinho laranja é extremamente gastronômico e, em razão da presença de taninos, pode acompanhar desde peixes e aves até carnes, que geralmente são melhor harmonizados com os tintos. Para mim, a melhor harmonização dos vinhos laranja é com comidas condimentadas, como culinária tailandesa ou pratos que levem trufas", finaliza. //

# SENDO DE COMUNIDADE

FOTOS: ACERVO PESSOAL



**CONHEÇA A ATUAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DA CASA DO BANDEIRANTE (AACB),** que conta com o trabalho voluntário da sócia Ana Carolina Teixeira Pinto da Costa e visa a melhorias da segurança da região.

## **Conte-nos um pouco sobre a Associação. Quando ela começou, qual o seu propósito?**

Em 2013, um grupo de moradores do City Butantã resolveu se reunir para discutir medidas de segurança para o bairro, em virtude do aumento de furtos e assaltos às residências. Esse pequeno grupo se cotizou e comprou rádios para os vigias de rua com o objetivo de tornar eficiente a comunicação entre eles, possibilitando que todos os vigias ficassem sabendo ao mesmo tempo se havia algum suspeito rondando o bairro. Procuramos a polícia para o devido treinamento dos guardas e criamos os chamados "chefes de guarita" – moradores responsáveis por gerenciar a guarita da sua rua, exigir o uso do rádio, relatar problemas, etc. O resultado foi excelente e em pouco tempo os próprios vigias se sentiram mais seguros. Com o sucesso da empreitada, o mesmo grupo de dez moradores resolveu fundar a AACB – Associação dos Amigos da Casa do Bandeirante, no fim de 2013. Desde então, foram realizadas várias melhorias no bairro, como iluminação pública mais baixa para as calçadas, instalação de câmeras, inclusive com leitura de placas, cabeamento do bairro inteiro com fibra ótica para melhor qualidade das imagens, rotatórias para diminuição de velocidade, estreitamento de ruas, totens nas rotatórias devidamente identificados e que se integram à paisagem, rádios reserva para que todos os vigias tenham à mão esse instrumento tão eficiente e até um "guarda-chefe", que possui celular pago pela associação para avisar a polícia, consultar carros roubados e entrar em contato com a diretoria da AACB. Temos canal de e-mail e WhatsApp para relatar eventualidades e nos reunimos mensalmente, mantendo a AACB coesa. Vale dizer que a Casa do Bandeirante é um monumento tombado, localizado dentro da Praça Monteiro Lobato, no miolo do City Butantã. E é essa casa que está estampada no logo da AACB junto com uma árvore, visto que nosso pedaço é lindamente rodeado de árvores.

## **Qual a abrangência da associação?**

A associação está restrita ao quadrilátero formado pelas ruas Alvarenga, Afrânio Peixoto, Valentim Gentil e Magalhães de Castro. São aproximadamente 340 casas. O foco é tão somente segurança. Entendemos que a ocupação do espaço público pelos moradores torna o local mais seguro, então fomentamos feiras de trocas, festa de Halloween, cinema ao ar livre, música na praça. Todas essas medidas foram suspensas com a pandemia, mas em breve teremos novamente esse entrosamento entre vizinhos e a implantação do projeto de vigilância solidária.

### Como a associação se mantém financeiramente?

A AACB é mantida com mensalidades de seus associados, atualmente no importe de R\$ 120,00. Com tão pouco, já fizemos muito. Infelizmente, vários moradores ainda não contribuem, o que torna muito lento todo e qualquer projeto. A diretoria trabalha desde sempre graciosamente, muitas vezes doando não apenas seu tempo, mas colocando dinheiro do próprio bolso para dar seguimento aos projetos. É importante esclarecer que desde a fundação nos preocupamos em ter uma associação absolutamente legalizada, com assembleias a cada dois anos, registros em cartório, administração por empresa idônea e contabilidade externa. Temos orgulho da regularidade da AACB, pois usamos o dinheiro de todos, e a transparência é de suma importância. Também mantemos uma reserva em caixa, tornando a AACB saudável financeiramente.

### Como você se envolveu com o projeto?

Na verdade, fui pega de surpresa. Um dos dez fundadores da AACB

era meu amigo de colégio e vizinho de rua. Dele nasceu toda a ideia da associação. Acho que não pensei direito, pois aceitei participar sem saber a dimensão do trabalho. Acabei me envolvendo profundamente no projeto e hoje sou uma entusiasta do coletivo.

### Hoje em dia, qual a sua função na associação?

Atualmente sou diretora financeira, mas a verdade é que somos poucos, então nos revezamos nos cargos por obrigação legal. Formamos um grupo coeso, que se respeita e que tem os mesmos ideais. Já estive na presidência algumas vezes, mas, como disse, é uma questão estatutária, pois o grupo não tem uma hierarquia.

### Você está envolvida em outros trabalhos voluntários?

Participo apenas da AACB e ela já toma muito tempo, pois, como os demais, tenho família e trabalho. Mas meu orgulho é ver que esse processo de pensar no coletivo transcende e minha filha, de 22 anos, faz parte do Movimento



Bandeirante. Todo sábado, ela dedica parte do seu tempo a esse projeto. Antes da AACB, trabalhei voluntariamente como estagiária no Ministério Público, defendendo os interesses de quem não tinha condições de pagar advogados. Talvez esse tenha sido o embrião que me levou à AACB.

### Para você, qual o significado de doar o seu tempo para essa causa?

Vivemos numa época de "direitos", mas esquecemos que também temos obrigações. Se cada um cuidasse um pouco do espaço público em que vive, teríamos uma cidade bem melhor. É absolutamente inviável pensar e exigir que tudo venha do poder público. Já se vão dez anos de associação e posso dizer que doei meu tempo com absoluta boa vontade. E continuarei nessa toada, pois vejo o quanto é produtivo e gera resultado.

### Como outros moradores da região podem contribuir com o projeto?

Parte dos moradores já contribui. Somos muito gratos a eles pela confiança depositada na diretoria da AACB, que resultou em tantas melhorias para o nosso pedaço. É muito simples fazer parte. Basta enviar um e-mail para [aacbevoce@gmail.com](mailto:aacbevoce@gmail.com) ou uma mensagem para o WhatsApp (11) 97854-7318. ✓



# SEM PALAVRAS

TEMA: ESPIRITUALIDADE



RONALDO WINTER CARACAS  
@rwcarracas





# E COMEÇA O ESPETÁCULO!

## RODADA DIGNA DO PANELAS

**NO DIA 5 DE MARÇO, ACONTECEU A ESTREIA DO PANELAS 2022**, com três jogos na categoria Master e três na categoria Livre. Na ocasião, um sábado à tarde, houve o duelo mais esperado, entre Pekhos e Azzurra. "Pegado" do começo ao fim, ambas as equipes saíram com apenas um ponto. Além de um futebol bem apresentado, o jogo contou com confusões e discussões entre os oponentes. Conflitos que foram resolvidos entre os companheiros logo após o apito final com um belo balde de cervejas. Na sequência, uma tempestade caiu sobre o gramado e paralisou a partida.

Com o término do temporal, o atual campeão Vulcaniters e o estreante Grilos entraram em jogo para dar continuidade à rodada. Com tranquilidade, o Vulcaniters encontrou uma vitória recheada de gols, em um placar de 22 a 5.

O terceiro e último jogo do dia foi entre o Marombas e o também estreante Cetrak. O primeiro tempo foi bem organizado por parte do Marombas e a equipe conseguiu segurar o placar em 1 a 0. Bastou o cronômetro recomeçar para que o adversário logo encontrasse o caminho para as redes, virando o jogo para 7 a 1. Destaque para o atual goleiro do Marombas, Daniel Mascarenhas, o "Neymar", como é apelidado pela torcida, que protagonizou belíssimas defesas e evitou um "desastre" maior.

### PANELAS CATEGORIA MASTER

Após dois anos de longa espera, a categoria Master está de volta ao Panelas. Por conta da pandemia, a edição de 2020 foi cancelada, enquanto em 2021 todos os patronos concordaram em não realizar o campeonato.

Mas o momento tão aguardado pelos associados chegou e as equipes estão prontas para a disputa, em busca do troféu mais tradicional do AP. O atual campeão Old Boys vem firme para buscar o bicampeonato contra outros seis times que estão com "sangue nos olhos" para voltar a disputar a competição. Entre equipes antigas, tradicionais e mais jovens, a disputa pela taça será memorável e a ansiedade está grande.

Times como All Blacks, Marombas Master e Gran Reservas já têm muita história no Panelas e querem continuar com bons capítulos de conquistas. Mas serão capazes de bater os recentes Liverpool, Juventus, Ondas e Old Boys? Veja a seguir a história de cada uma dessas equipes, contada pelos próprios patronos.





## RESERVAS

O Reservas foi fundado em 2003, na época, para disputar a categoria principal. Começou com a ideia de um sócio (Ruy Risso) jogar com o filho, André, então com 15 anos, e dois amigos. Ai, foram se juntando outros mais velhos, que já disputavam a categoria Sênior (Ricardo Pandolfi, Pedro Girardelli, Paulo Marcos). A ideia era juntar pais e filhos (ou sobrinhos) num mesmo time. Foi assim até que os filhos e sobrinhos jogaram e depois foram para times mais competitivos. Isso em 2012. Em 2016, veio o Gran Reservas (pois envelhecemos em barricadas) para disputar a categoria Master, ainda com a ideia de pai e filho jogarem juntos (Daniel e Wilson Tucci), dupla que permanece desde então. Um time competitivo, que busca sempre vencer, mantendo o prazer de jogar em uma equipe de amigos, que briga dentro de campo e comemora com cerveja após todos os jogos, independentemente do resultado.



## ONDAS DE RÁDIO F.C.

O nome do time é uma homenagem aos 100 anos do rádio brasileiro, que será comemorado em 7 de setembro de 2022. A formação da equipe se deu no dia a dia do Clube, nas cervejas no quiosque. Havia vários jogadores que, apesar de participarem dos rachas do AP aos sábados e domingos, não tinham time para atuar. Optaram, então, por montar uma equipe com esses jogadores, inclusive alguns mais novos no Clube, com o objetivo de socializar, se divertir e jogar de forma competitiva. Deu uma boa "liga", pois é um grupo amigo e solidário. Na camisa, tem um aparelho de rádio mais antigo e o desenho de ondas de rádio. Treinador: Neyzão.



## MAROMBAS MASTER

Um time basicamente composto pelo pessoal da academia do Clube Alto dos Pinheiros, extinto desde o ano de 2010 e ressurgido em 2018 para se aventurar no Pannels na categoria Ouro. Um time que tem em seu DNA o espírito de sempre reunir os amigos para se divertir, com muita descontração, alegria e bom humor, dentro e fora de campo. Com a idade chegando, os amigos André Cavaggione e Marcelo Ayoub tiveram a iniciativa de formar e levar esse mesmo espírito da equipe para a categoria Master.



## LIVERPOOL 2022

Paulo Marcos, Rodrigo, Formiga, Daniel, Ricardo, Álvaro, Théo, Mané, Paulão, Anrafel, Fabú, Ronaldo e Reynaldo. O Liverpool almeja muito mais que o 4º lugar conquistado em 2019, seu ano de fundação. Com a manutenção de seus craques e a chegada de importantes reforços, mesclando experiência e juventude, o Liverpool caminhará unido, com muita energia, entrega e amizade, em busca do sonhado título da categoria Master.





## JUVENTUS

O time do Juventus "Os Travessos" do AP Panelas foi criado no fim de 2019 por amigos que amam futebol e cerveja. A definição do nome do time vem do espírito de alegria e diversão representado na figura de um moleque travesso, mascote do time oficial do Juventus, da Mooca, equipe que conta com o carinho e respeito de corintianos, são-paulinos, palmeirenses e flamenguistas.



## OLD BOYS

O Old Boys começou em 2018 com muitos integrantes do antigo Real (4 títulos e 6 vices da taça de ouro) e alguns integrantes do Coyotes (1 título ouro). Este ano, recebe alguns reforços importantes e pretende manter o título da última edição do Panelas, em 2019.



## ALL BLACKS

Reunindo um grupo de amigos, o All Blacks já se tornou um nome tradicional no Panelas Master. Nesta temporada, após dois anos de paralisação, a equipe quer apresentar novamente uma equipe competitiva para a disputa do campeonato. 



Correção da edição passada, no texto do time Cetrak: a revelação e integrante campeão do Panelas pelo Vulcaniters é Matheus Piovesan, e não Joaquim Cardoso, como citado.

Correção da edição passada, no texto do time Azzurra: entre os desfalques mencionados, o nome correto de um deles é Manequine e não Manequim.

# FIM DO VERÃO

CONHEÇA OS VENCEDORES DO FESTIVAL DE BEACH TENNIS MISTO

**O AP APROVEITOU O ÚLTIMO FIM DE SEMANA DO VERÃO** para realizar o Festival de Beach Tennis Misto. O evento contou com quatro categorias e 108 inscritos. Confira os campeões e vice-campeões de cada categoria.





**CATEGORIA A**

**Campeões:** Denis Feres e Joana Azevedo  
**Vice-campeões:** Fernando Blois e Paula Bessone



**CATEGORIA B**

**Campeões:** Renato Gaspar e Esmeralda Gaspar  
**Vice-campeões:** Pio Torre e Juliana Rodrigues



**CATEGORIA C**

**Campeões:** Renato Alves e Valeria Alves  
**Vice-campeões:** Jaime Calleya e Carolina Calleya



**CATEGORIA INFANTO**

**Campeões:** Gabriel Reis e Beatriz Reis  
**Vice-campeões:** Bruno Brianuzzi e Lorena Brianuzzi

**30/4, sábado,  
a partir das 8h**

# **II TORNEIO DE FUTEVÔLEI**

## **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)

CLUBE  
ALTO DOS  
PINHEIROS

# SALTOS E PIRUETAS

ALUNAS DO AP MOSTRARÃO SUAS ACROBACIAS NO SÁBADO, 21/5

**O DEPARTAMENTO DE ESPORTES ESTÁ PREPARANDO** mais um evento para suas alunas mostrarem aos papais e mães tudo o que sabem. O festival será realizado no sábado, 21/5, a partir das 14h. As alunas de 6 a 16 anos terão que realizar exercícios e receberão notas de juízes profissionais.

As inscrições devem ser realizadas na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br), entre os dias 11/4 e 17/5. Para mais informações, consulte o Departamento de Esportes. 

**FESTIVAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**  
**21/5, sábado, a partir das 14h**

**Idade:** 6 a 16 anos

**Inscrições:** de 11/4 a 17/5, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br)



# PEQUENAS RAQUETES

AP PREPARA TORNEIO DE TÊNIS INFANTIL

## OS JOVENS COM IDADE ATÉ 14 ANOS

poderão medir forças no Torneio de Tênis Infantil, que será realizado em maio. Confira as informações sobre inscrições, categorias, datas e horários. Para mais esclarecimentos, procure a Secretaria de Tênis.

**Inscrições:** até 30 de abril, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubep.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubep.com.br)

## TORNEIO DE TÊNIS INFANTIL

**14, 15, 28 e 29/5**

## CATEGORIAS, DATAS E HORÁRIOS

**Masculino 10 anos:** 14/5, sábado, às 14h

**Masculino 12 anos:** 15/5, domingo, às 14h

**Feminino A e B:** 15/5, domingo, às 15h

**Masculino 14 anos:** 28/5, sábado, às 14h

**Sem Saques:** 29/5, domingo, às 14h





FESTIVAL  
DE

# BASQUETE

VENHA  
COLOCAR SUAS  
HABILIDADES  
À PROVA.

**9/4, SÁBADO,  
A PARTIR DAS 14H30**

**Idade: 6 a 16 anos**

Mais informações: Secretaria de Esportes ou  
pelo e-mail [wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br)

# FESTIVAL ESPAÇO TEEN

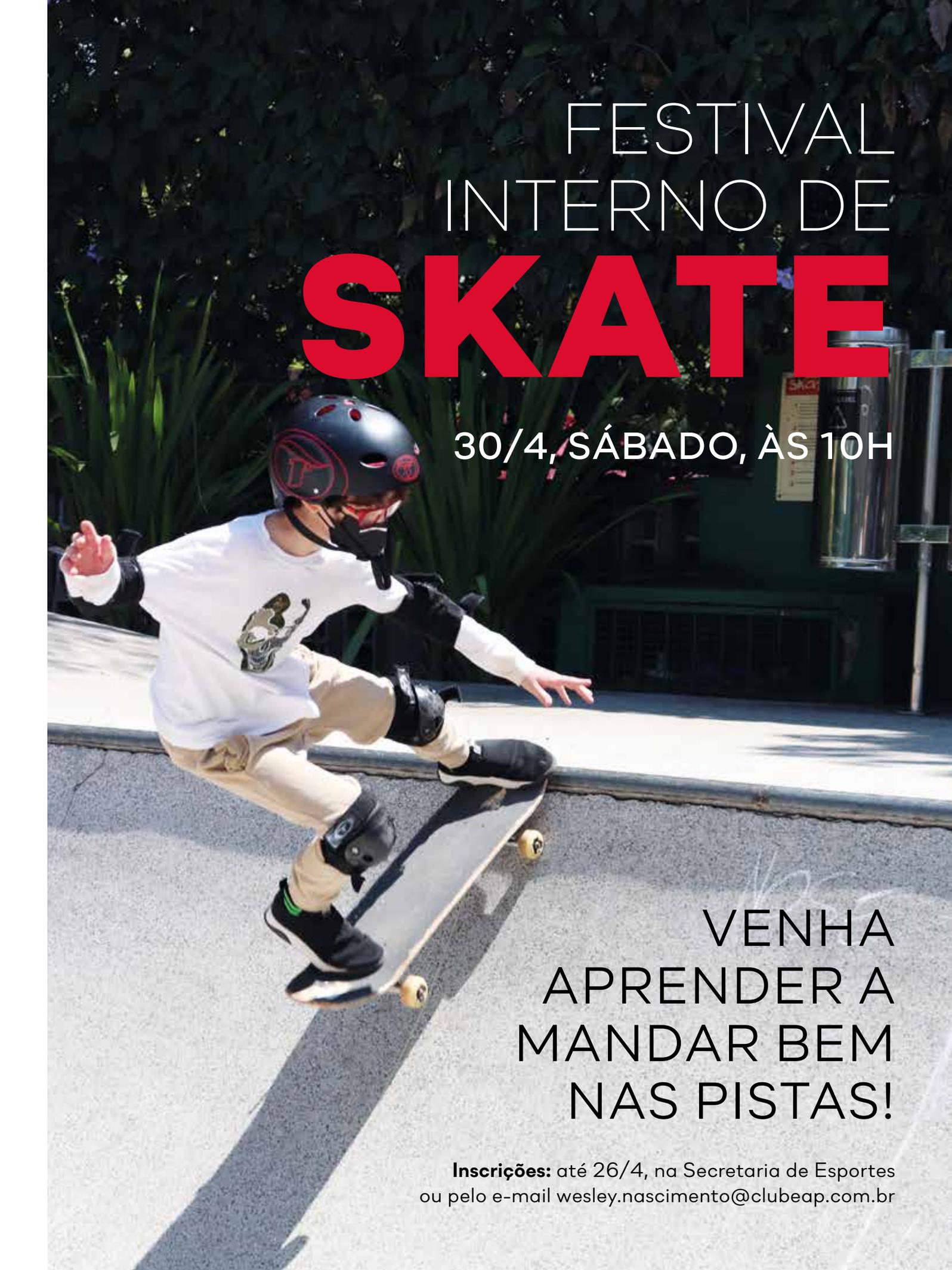
# **PINGUE-PONGUE**

30/4, SÁBADO, ÀS 14H

MOSTRE QUE VOCÊ É O  
MAIORAL DAS RAQUETES!

**Inscrições:** até 26/4, na  
Secretaria de Esportes ou pelo  
e-mail [wesley.nascimento@clubeap.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubeap.com.br)



A skateboarder wearing a black helmet with red accents, a white t-shirt with a graphic, and tan pants is performing a trick on a concrete ledge. The skateboarder is wearing black gloves and knee pads. The background shows green foliage and a metal trash can.

# FESTIVAL INTERNO DE **SKATE**

30/4, SÁBADO, ÀS 10H

VENHA  
APRENDER A  
MANDAR BEM  
NAS PISTAS!

**Inscrições:** até 26/4, na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [wesley.nascimento@clubep.com.br](mailto:wesley.nascimento@clubep.com.br)

# AULAS FITNESS DE ABRIL

A ACADEMIA DO AP ESTÁ DE VOLTA, E COM ELA AS AULAS ESPECIAIS DO FITNESS! CONFIRA AS ATIVIDADES EM ABRIL, REALIZADAS SEMPRE AOS SÁBADOS, ÀS 10H.

## **YOGA**

**2/4**

MEDITANDO EM NOVOS ARES

Professor: Diego

## **BIKE**

**9/4**

PEDAL INTENSE

Professora: Emelly

## **STREET DANCE FUNCIONAL**

**16/4**

MIX DE EMOÇÕES

Professor: Giba

## **BIKE**

**23/4**

PEDALANDO COM JEAN

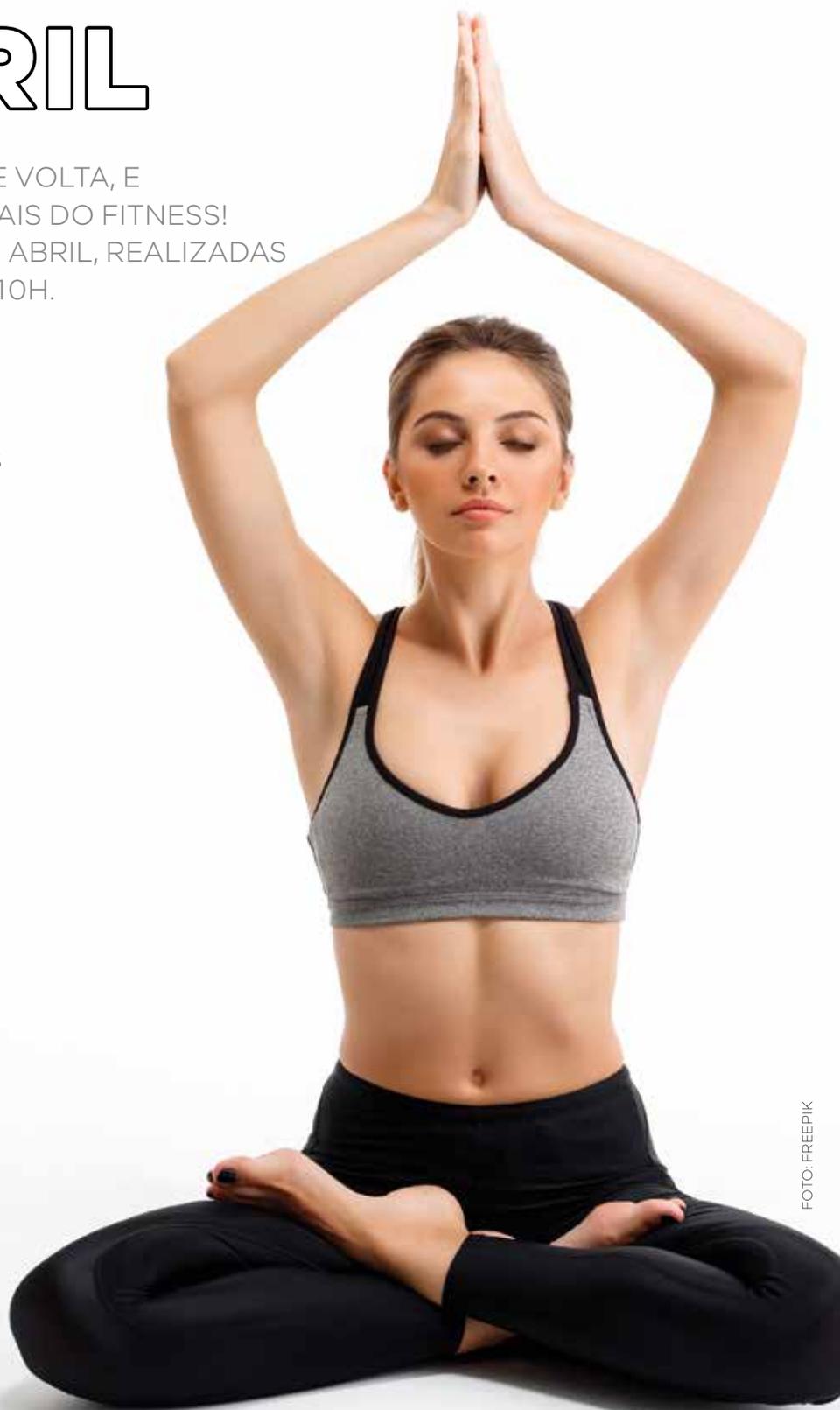
Professor: Jean

## **BIKE**

**30/4**

MIX MARIO

Professor: Mario



# CINECLUBE/AP

## SESSÕES COM FILMES PARA CRIANÇAS

HORÁRIO: 16H • LOCAL: TEATRO

1º/4 – SEXTA-FEIRA



**LUCA**

LIVRE | 1H36 | 2021

8/4 – SEXTA-FEIRA

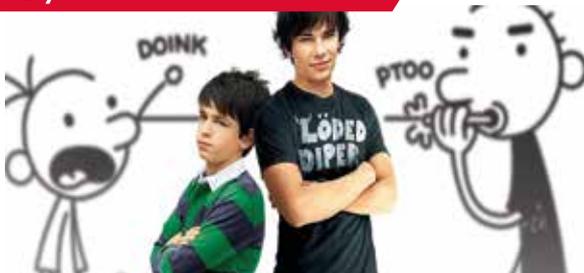


**A ERA DO GELO -  
AS AVENTURAS DE BUCK**

LIVRE | 1H22 | 2022

FOTOS: INTERNET

15/4 – SEXTA-FEIRA



**DIÁRIO DE UM BANANA**

10 ANOS | 58 MIN. | 2021

22/4 – SEXTA-FEIRA



**RON BUGADO**

LIVRE | 1H46 | 2021

ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

29/4 – SEXTA-FEIRA



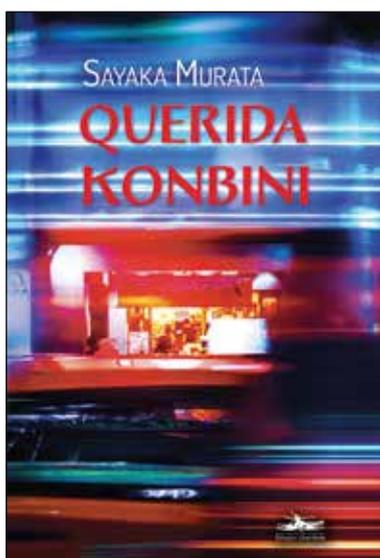
**FORÇA G**

LIVRE | 1H28 | 2009



# DICAS DE LEITURA

Em abril, vamos viajar para o Oriente e conhecer a sensibilidade de dois autores japoneses e de uma coreana. Confira a sinopse de cada uma das obras sugeridas e verifique a sua disponibilidade na biblioteca do Clube.



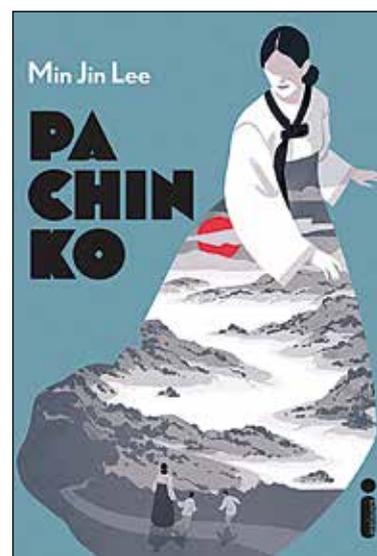
## **Querida Konbini,** de Sayaka Murata

Aos 36 anos, a protagonista Keiko Furukura nunca se envolveu romanticamente e desde os 18 trabalha numa konbini – uma das onipresentes lojas de conveniência japonesas. Todos insistem para que ela arranje um trabalho sério ou, pior ainda, um marido. Keiko, no entanto, está satisfeita consigo mesma. Deslocada desde a infância, é na loja, com regras estritas para os funcionários e dinâmica precisa de funcionamento, que ela consegue pela primeira vez se sentir uma peça no mecanismo do mundo. O livro é ganhador do Prêmio Akutagawa e Sayaka Murata vem sendo louvada como uma das vozes mais originais e talentosas da ficção de seu país.



## **Não me Abandone Jamais,** de Kazuo Ishiguro

Kathy H. tem 31 anos e está prestes a encerrar sua carreira de "cuidadora". Enquanto isso, ela relembra o tempo que passou em Hailsham, um internato inglês que dá grande ênfase às atividades artísticas e conta, entre várias outras amenidades, com bosques, um lago povoado de marrecos, uma horta e gramados impecavelmente aparados. No entanto, esse internato idílico esconde uma terrível verdade: todos os "alunos" de Hailsham são clones, produzidos com a única finalidade de servir de peças de reposição. Assim que atingirem a idade adulta, e depois de cumprido um período como cuidadores, todos terão o mesmo destino: doar seus órgãos até "concluir".



## **Pachinko,** de Min Jin Lee

No início dos anos 1900, a adolescente Sunja, filha adorada de um pescador aleijado, apaixona-se perdidamente por um rico forasteiro na costa perto de sua casa, na Coreia. Esse homem promete o mundo a ela, mas, quando descobre que está grávida – e que seu amado é casado –, Sunja se recusa a ser comprada. Em vez disso, aceita o pedido de casamento de um homem gentil e doente, um pastor que está de passagem pelo vilarejo, rumo ao Japão. A decisão de abandonar o lar e rejeitar o poderoso pai de seu filho dá início a uma saga dramática que se desdobrará ao longo de gerações por quase cem anos. //

# BALÉ PARA ADULTOS

DANÇA TRAZ BENEFÍCIOS ALÉM DA INFÂNCIA

**AO PENSAR EM BALÉ, MUITOS PENSAM EM CRIANCINHAS DE TUTUS E COLLANTS**, com fitas nos cabelos, e passos simples que arrancam suspiros das mães e dos papais nas apresentações de fim de ano. Não é segredo para ninguém, porém, que o balé, na verdade, é uma das principais formas de expressão da humanidade desde o século XV, com uma riquíssima história e que traz diversos benefícios para o corpo humano também na vida adulta.

Os primeiros passos de balé foram ensaiados durante a Renascença, nas cortes italianas do século XV. No entanto, foi durante o reinado de Luís XIV, no século XVII, que houve o maior desenvolvimento da dança. Entretanto, o balé entrou em declínio após 1830 (mesmo ainda sendo aperfeiçoado na Dinamarca, na Itália e na Rússia) e voltou ao seu esplendor às vésperas da Primeira Guerra Mundial, quando a empresa russa Ballets Russes, de Sergei Diaghilev, o reintroduziu na Europa Ocidental.

Hoje em dia, a dança é praticada em todos os cantos do globo, em seus diversos estilos. O AP, por exemplo, oferece aulas de balé clássico para todas as idades, inclusive para adultos. A professora do Clube, Daniela Sakamoto, explica que a atividade é bastante completa e traz benefícios tanto para a parte física quanto para a emocional e cognitiva. "O balé promove o realinhamento postural, trabalha o alongamento, fortalece a musculatura, melhora o condicionamento cardiovascular, a coordenação e o equilíbrio, além de proporcionar um gasto calórico significativo. Também traz vantagens à concentração e ao processo de memorização por demandar especial atenção à associação entre os movimentos e os nomes dos passos, além da memorização das sequências", revela a professora. Ela aponta que há

ganhos em poder se expressar artisticamente. "Há ainda a liberação de hormônios, como a serotonina e a endorfina, que trazem a sensação de prazer e podem atenuar quadros de ansiedade e depressão."

O melhor de tudo é que não há necessidade de ter usado os tutus e os collants quando criança para começar a dançar balé na vida adulta. Na verdade, existem até algumas vantagens para aqueles que iniciam o aprendizado após os 18 anos. "O desenvolvimento motor já está completo, o que traz maior consciência ao movimento, além da facilidade de compreender a biomecânica dos movimentos", completa Daniela. Portanto, a hora é agora. Os adultos do AP que querem conhecer o balé têm a oportunidade perfeita para estreitar nessa dança que encanta o mundo há gerações. //



## BALÉ ADULTO

Segunda e quarta-feira, das 18h às 19h

Valor: R\$ 196,85

# CURSOS 2022 - PROGRAMAÇÃO

## DEPARTAMENTO CULTURAL

Sócios de todas as idades podem curtir os cursos oferecidos pelo Departamento Cultural. Todos eles têm vagas limitadas e um mínimo de seis alunos para a sua viabilização. Quem tiver interesse em qualquer uma das atividades deve procurar diretamente o Departamento Cultural. Confira a seguir a programação para 2022.

### DANÇA

#### BALÉ BABY (3 a 6 anos)

Segunda e quarta-feira,  
das 10h às 11h e das 16h às 17h

#### BALÉ INICIANTE (6 a 10 anos)

Segunda e quarta-feira,  
das 9h às 10h e das 17h às 18h

#### BALÉ (adulto)

Segunda e quarta-feira, das 18h às 19h

#### JAZZ I (6 a 10 anos)

Terça e quinta-feira, das 9h às 10h

#### JAZZ II (7 a 10 anos)

Segunda e quarta-feira, das 16h às 17h

#### JAZZ III (a partir de 11 anos)

Terça e quinta-feira, das 16h às 17h

#### STREET DANCE (9 a 13 anos)

Terça e quinta-feira, das 17h às 18h

#### STILETTO (a partir de 12 anos)

Terça e quinta-feira, das 18h às 19h

#### DANCE MIX (a partir de 15 anos)

Segunda e quarta-feira, das 18h às 19h

### CIRCO

#### DE 4 A 7 ANOS

Quinta-feira, das 9h às 10h e das 15h às 16h

#### DE 8 A 10 ANOS

Quinta-feira, das 10h às 11h e das 16h às 17h

#### DE 11 A 17 ANOS

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

#### A PARTIR DE 18 ANOS

Terça e quinta-feira, das 20h30 às 21h30



### FAMÍLIA

(idade mínima: 4 anos)

Quinta-feira, das 18h30 às 19h30

### TEATRO

#### TEATRO MUSICAL

(a partir de 9 anos)

Segunda e quarta-feira,  
das 18h às 19h45h

#### TEATRO INFANTIL\*

(7 a 11 anos)

Terça-feira, das 15h às 17h

#### TEATRO ADOLESCENTE\*

(11 a 17 anos)

Quinta-feira, das 16h às 19h

#### TEATRO ADULTO\*

(a partir de 18 anos)

Quinta-feira, das 20h às 22h

#### AÇÃO PARA A VIDA\*

(a partir de 18 anos)

Terça-feira, das 20h às 22h

### ESCREVER\*

Terça-feira, das 14h30 às 17h30

### CORAL\*

Quarta-feira, das 20h às 22h

### CÍRCULO DE LEITURA\*

Última quinta-feira do mês. Para participar, faça sua inscrição no Departamento Cultural com a bibliotecária Telma Nakahara.

\* Cursos gratuitos



# O COELHINHO VEM AÍ!

SAIBA MAIS SOBRE O ALMOÇO DE PÁSCOA DO AP

**NO DOMINGO, 17/4, O CLUBE IRÁ REALIZAR O SEU TRADICIONAL ALMOÇO DE PÁSCOA**, com um farto bufê e ao som do pianista da casa, João Paulo Meinberg. As reservas para as mesas poderão ser feitas a partir da terça-feira, 5/4. Para mais informações, procure o Departamento Social.

## **CRIANÇADA FELIZ**

Além do almoço, o AP irá realizar oficinas e atividades voltadas para as crianças, como a caça aos ovos com os recreadores, nos dias 16 e 17/4, sábado e domingo. Confira a programação completa no AP Criança. 



# MINHA CARNE É DE *carnaval,* MINHA DATA NÃO É IGUAL...

## AP COMEMORA FESTAÇÃO FORA DE ÉPOCA

### EM JANEIRO, VEIO A NOTÍCIA QUE ABALOU O CORAÇÃO DE CARNAVALESCOS POR TODO O BRASIL:

o Carnaval de 2022 estava adiado para conter a proliferação do novo coronavírus. Após um aumento no número de casos e hospitalizações por Covid-19, impulsionado pelo avanço da variante Ômicron, prefeituras de todo o país tomaram a decisão de cancelar ou adiar a data mais brasileira que existe.

Agora, chegou a vez de comemorar, e o AP não ficará de fora. Confira todas as atrações do tradicional Carnaval do Clube.

### QUIOSQUES DE CARNAVAL

#### 21/4, quinta-feira e 23/4, sábado

*Pierrot, arlequim, colombina! Todo mundo vai sambar e se enroscar na serpentina!* No penúltimo fim de semana do mês, o quiosque do AP ficará agitado. Na quinta-feira, um quarteto de samba abrirá os trabalhos, das 12h30 às 16h30. Já no sábado, o grupo de samba Projeto Sósô vai esquentar o AP. Além disso, haverá a apresentação de uma bateria de escola de samba, com a presença de passistas. A folia rola das 12h às 17h.

### MATINÊ DE CARNAVAL

#### 24/4, domingo, das 13h às 18h

No domingo, será a vez de a criançada mostrar que também sabe muito de carnaval, com a tradicional Matinê. Haverá muitas atrações para divertir os pequenos, como uma banda tocando marchinhas de carnaval, desfile de fantasias, maquiagem e penteados artísticos. Tudo isso, é claro, com muita serpentina, confete e espuminha.

Em São Paulo, o desfile das escolas de samba também foi adiado e vai rolar em abril. Para quem curte a folia, tudo tem início no dia 16, sábado, com o Grupo de Acesso II. Na quinta-feira 21, é a vez de o Grupo de Acesso I mostrar o que tem de melhor. Já a elite do carnaval paulista desfila nos dias 22 e 23, sexta-feira e sábado. //



# NA BATIDA DO BUMBO

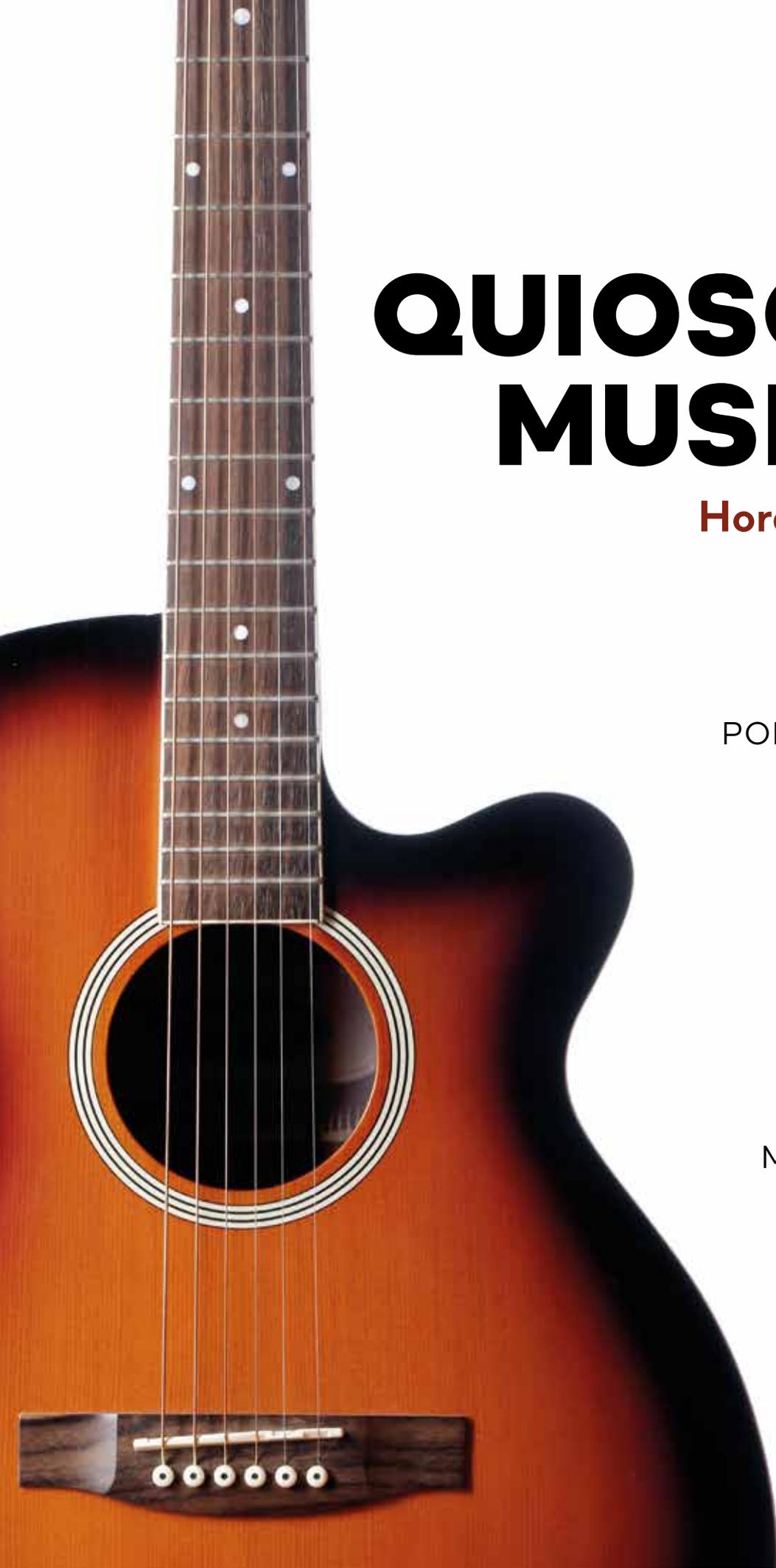
AP REALIZA QUIOSQUE DE SAMBA

**NO DIA 1º DE MARÇO**, o AP promoveu um quiosque especial para todos os associados que estiveram no Clube. A ocasião contou com o grupo de samba Encontro de Amigos, que tocou os principais sucessos do som que tem a cara do Brasil, e alguns pratos especiais: porções de miniacarajé, bolinho de feijoada e torresmo.

Confira alguns cliques da celebração. 



FOTOS: CLUBE AP



# QUIOSQUES MUSICAIS

**Horário: 19h às 23h**

1º/4, sexta-feira

**DIEGO LEON**

POP ROCK NACIONAL  
E INTERNACIONAL

8/4, sexta-feira

**DAVID KERR &  
CANASTRA TRIO**  
JAZZ

15/4, sexta-feira

**LILIAN STELLA**  
MPB E BOSSA NOVA

29/4, sexta-feira

**PAULO MATOMINA**  
POP NACIONAL E  
INTERNACIONAL

# AP/CRIANÇA

AS ATIVIDADES SEGUIRÃO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.

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

**2/4, SÁBADO**

Massinha de Modelar

**3/4, DOMINGO**

Ponteira de LÁPIS

**9/4, SÁBADO**

Pintura no Gesso

**10/4, DOMINGO**

Jogo do Labirinto

**16/4, SÁBADO**

Especial de Páscoa:  
Oficina de Culinária –  
Brigadeiro

**17/4, DOMINGO**

Especial de Páscoa:  
Cesta de Páscoa e  
Brincadeiras Temá-  
ticas

**23/4, SÁBADO**

Arquinho de Coelho

**24/4, DOMINGO**

Máscara de Coelho  
e Lança-Confete

**30/4, SÁBADO**

Jogo Come-Come



# AP/CURIOSIDADES

O Restaurante Altíssimo é um dos principais locais de encontro do AP. Fique por dentro de algumas curiosidades sobre o espaço e os eventos gastronômicos realizados por lá.

Em um período considerado normal, o

RESTAURANTE

*Altíssimo*

serve em média

**7.911**  
REFEIÇÕES  
POR MÊS.

Além das refeições, são consumidas aproximadamente

**1.621**  
PORÇÕES  
VARIADAS.

Nesse cálculo, não consideramos itens da culinária japonesa nem das **2 lanchonetes**.

POR ANO, CERCA DE **10 EVENTOS** CONTAM COM **CARDÁPIOS ESPECIAIS**.

Os eventos gastronômicos no AP acontecem, no mínimo, **HÁ 20 ANOS**. Se considerarmos apenas essas **2 décadas**, foram **200 EVENTOS** com menus preparados especialmente para cada ocasião.

Considerando que o peso médio de uma refeição é de **600** gramas por prato, mensalmente são consumidos no restaurante aproximadamente **4.746 kg** de alimentos.

# NOVIDADES NO CARDÁPIO

RESTAURANTE ALTÍSSIMO APRESENTA NOVOS PRATOS

**EM MARÇO, FORAM INCLUÍDOS ONZE NOVOS PRATOS NO CARDÁPIO DO RESTAURANTE ALTÍSSIMO.** De acordo com o gerente do Departamento de Alimentos & Bebidas, Hodenay Felix, as novidades se dividem entre receitas clássicas e algumas que são adequadas para as estações mais quentes do ano. "Praticamente todos os grupos do cardápio foram contemplados, como saladas, entradinhas, porções, aves, infantis, etc.", informa Hodenay. Confira a seguir cada um dos novos pratos.

## KEBAB

Preparado com kafta, alface, tomate, picles e cebola roxa.



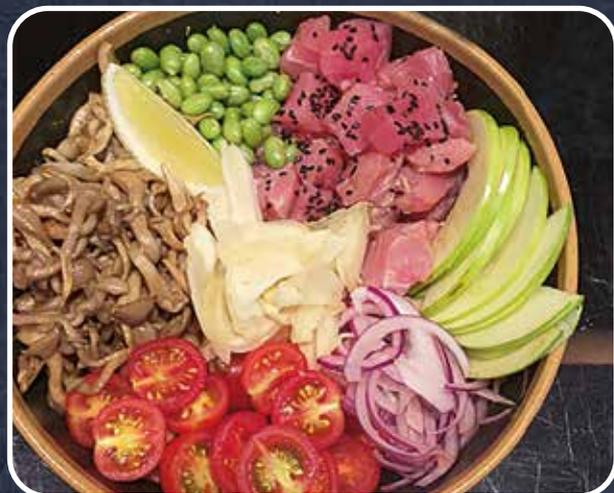
## MIX ÁRABE

Composto de kibe cru, coalhada, babaganuche, tabule e pão sírio, todos feitos na casa. Além disso, o prato leva folhas de alface.



## POKE DE ATUM

O prato com salmão já faz parte do cardápio e é um dos grandes sucessos do Clube. A versão com atum também leva shimeji, maçã verde e gengibre.



**BURRATA**

Aqui, ela é acompanhada de tomatinhos, rúcula e pesto de manjeriço.

**SALADA GREGA**

Preparada com tomatinhos, pepino, queijo de cabra, cebola roxa, azeitonas e molho de iogurte.

**BOLINHO DE ARROZ**

Uma versão exclusiva que leva queijo coalho e linguiça.

**FILÉ DE SALMÃO**

Acompanhado de um mix de legumes e maionese de wassabi.

**STROGONOFF DE FILÉ**

Acompanhado de arroz branco e chips crocantes de batata.

**SPAGHETTI AO VÔNGOLE**

Um clássico da culinária italiana com amêijoas.

**MEDALHÃO DE PUPUNHA**

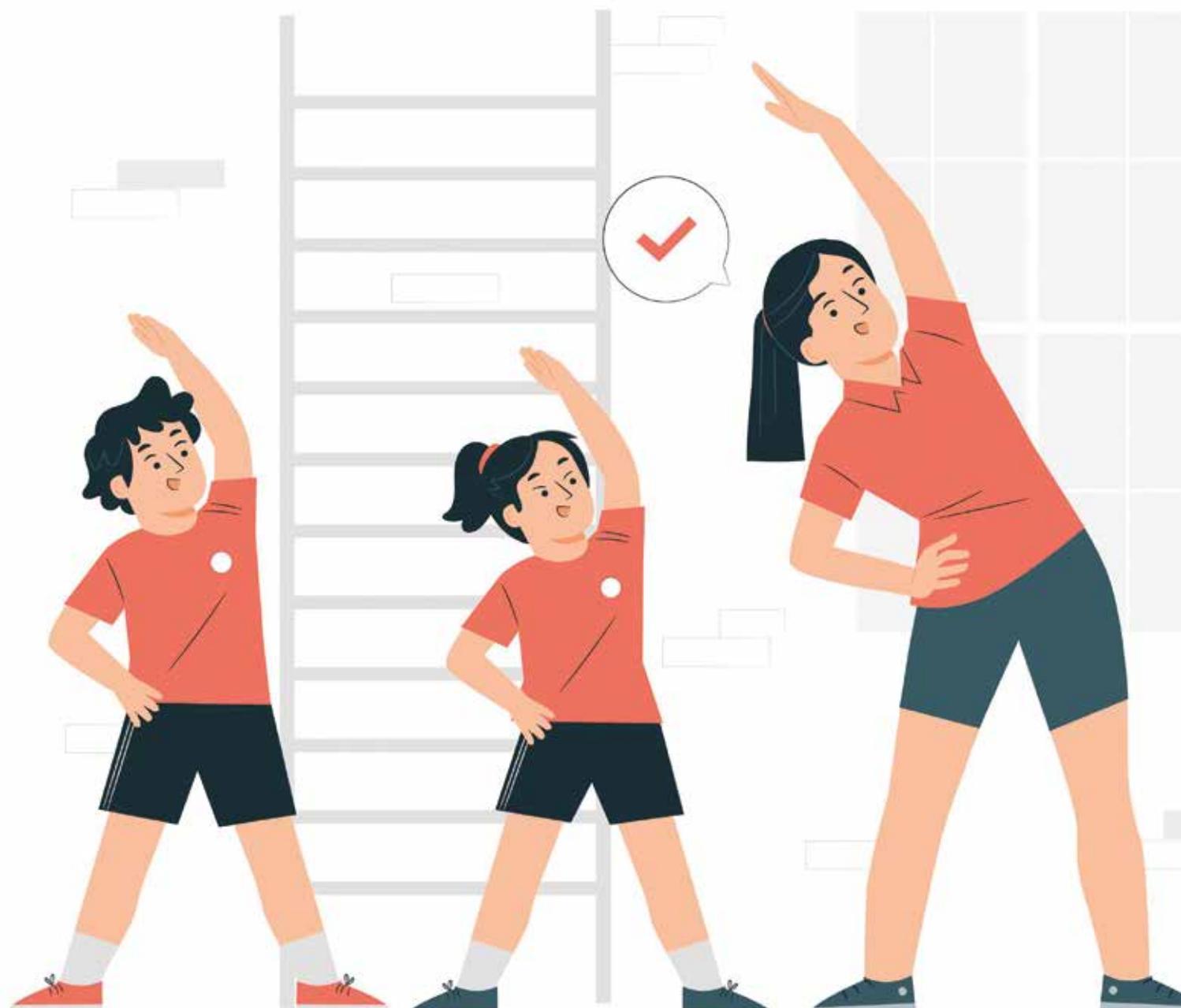
A nova opção vegetariana é acompanhada de cuscuz marroquino e legumes.

**NUGGETS AP**

Pensado nas crianças, o prato é preparado na cozinha do Clube com peito de frango e é acompanhado de arroz com brócolis e purê de batata.



# ESPORTES DESDE CEDO



## INFÂNCIA É A ÉPOCA IDEAL PARA INICIAR BONS HÁBITOS

**A PRÁTICA DE ESPORTES É FUNDAMENTAL PARA UMA VIDA SA- DIA.** São muitos os estudos que comprovam que realizar atividades físicas competitivas traz benefícios não apenas para o corpo, mas também para a mente. O mesmo pode ser dito para as crianças. Introduzir o esporte desde cedo na vida dos baixinhos com menos de 10 anos pode propiciar ganhos que os acompanharão por toda a existência.

Assim como para os adultos, o esporte para crianças e adolescentes proporciona grande proveito para a sua saúde física. Afinal, o esporte melhora a circulação sanguínea, a oxigenação do sangue e o funcionamento das articulações, fortalece os músculos e o diafragma, aumenta a capacidade pulmonar e ajuda na fixação do cálcio nos ossos, entre tantos outros benefícios. Para o gerente de esportes do AP, Daniel Gastaldi, as vantagens vão além dessas citadas. "O principal aspecto é a criação de hábitos de vida saudáveis, que interferem em todos os aspectos fisiológicos da sequência da vida das crianças. O estímulo da prática esportiva entre as crianças cria esse registro, que vira um hábito e traz inúmeros benefícios, tais como a diminuição do risco de distúrbios como obesidade e diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão, além do aumento e da preparação da massa osteomuscular", afirma o profissional de educação física.

Uma dúvida frequente entre os pais é saber quando introduzir o esporte na vida dos filhos. "Não existe uma idade ideal", comenta Daniel. "A criança começa a vivenciar os esportes de maneira indireta desde os primeiros anos de vida, por exemplo, quando ela descobre as formas de locomoção (andar, correr, saltar). Assim, o importante é não pular nenhuma etapa da formação da criança, incentivando cada estágio. Uma maneira interessante de se fazer isso é por meio de brincadeiras, utilizando a parte lúdica de cada período para desenvolver todos os seus passos."

Há também a questão de saber qual esporte é mais apropriado para cada fase da infância. Novamente, não há uma resposta definitiva sobre isso. "A criança deve vivenciar o maior número de esportes possível. A vivência de cada um deles irá enriquecer o acervo motor e o desenvolvimento cognitivo, fatores primordiais para sermos bons esportistas", finaliza Daniel. O profissional sugere que as crianças até 9 anos de idade pratiquem esportes variados e passem a escolher os seus preferidos a partir dos 10 anos.

O AP conta com alguns programas diferentes para práticas esportivas na infância. O Play Baby, por exemplo, é voltado para o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo por meio de atividades lúdicas e circuitos de exercícios para bebês a partir de 1 ano. Já as aulas da Educação Física Infantil estimulam a socialização e a evolução motora, cognitiva e afetiva de crianças entre 2 e 3 anos. Há ainda a Iniciação Esportiva, que visa melhorar o entendimento, a aprendizagem global, a precisão e a coordenação de movimentos por meio de jogos para os pequenos com 4 e 5 anos. Para a garotada de 6 a 10 anos, o AP oferece aulas de atletismo, esportes de quadra, futebol society, futsal, skate, ginástica artística, iniciação à raquete, judô e treino físico. Por fim, há também natação para todas as idades e o treinamento poliesportivo, para os associados com idade a partir de 12 anos, que oferece atividades físicas que desenvolvem capacidades como força, velocidade, resistência e coordenação motora, com equipamentos como TRX, bolas suíças, cordas, cones e escada de agilidade, assim como o próprio peso corporal do participante. Para mais informações sobre cada uma dessas atividades, consulte o site do AP ou a Secretaria de Esportes. 





MARIA AMÉLIA FAVALE

## PANE NA ESTRADA

**APOIADO NO CARRO PRETO EM PANE**, o homem de terno cinza demonstrava impaciência, olhando para o relógio dourado diversas vezes. Gesticulava impaciente, suspendendo o celular em busca de um sinal para chamar a seguradora, em vão.

Eu diria que ele estava até com sorte, apesar do contratempo. O céu estava azul, sem nuvens escuras, tudo indicava que não choveria e que o terno cinza continuaria alinhado. Mas se chovesse, ele bem poderia se abrigar dentro do veículo e não molharia o terno.

Para ele, o mais importante era que alguém o ajudasse a sair da enrascada. Mas ninguém passava na via. Tudo estava deserto.

Cansado de esperar, ele já ia desistindo, pensava em partir para outra solução, caminhar, por exemplo, quando apareceu um rapazinho dirigindo um calhambeque marrom.

Pensei logo: antes disso, do que nada, para ajudar o coitado.

O jovem do carrinho marrom, notando a complicação do sujeito de terno cinza no acostamento, quis saber o que estava acontecendo. O rapaz de terno cinza explicou que o automóvel parou de repente e que não sabia o que havia com o motor. Não entendo nada de carro, foi logo dizendo. Meu negócio é moda. O jovenzinho do calhambeque foi até a janela do automóvel em pane, examinou o painel e perguntou se havia combustível no tanque. O homem alinhado ficou até irritado com pergunta tão banal.

Mas o jovem, ao ver a impaciência dele, fez novamente a pergunta, pois para ele não parecia tão banal assim. Então, o homem do terno cinza contou-lhe que havia abastecido em um posto não muito distante dali, portanto não tinha condições de ser falta de combustível.

Olharam-se. Então, qual a razão da pane?

O garoto se apresentou como sendo dono de uma oficina mecânica e se prontificou a examinar o motor. O homem de terno cinza ficou feliz, finalmente seu problema se resolveria.

O rapazinho levantou o capô, mexeu aqui e ali, examinou fios e cabos e disse que poderia ser a bateria, pois havia alguns cabos desconectados. Há muitos buracos na via, completou o garoto.

E não é que ele encontrou o defeito e resolveu?

O jovenzinho levou o calhambeque marrom para mais perto do automóvel preto, posicionou os cabos, deu uma carga nova para a bateria. E, rooommmm!

Imediatamente, o carro roncou forte. O homem de terno cinza, satisfeito, quis pagar o serviço e já foi tirando um monte de notas da carteira, mas o jovem rapaz disse que não queria o dinheiro, que não estava ali como mecânico, mas como amigo de estrada, pois esse problema pode ser de qualquer um.

Eu diria que há anjos nas estradas, e anjos de todas as cores, você não acha? 

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

## ABRIL

### 1º/4, SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Luca*

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

### 2/4, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Meditando em Novos Ares

11h às 17h – AP Criança: Massinha de Modelar

14h – Festival de Tênis Misto

### 3/4, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Ponteira de Lápis

14h – Festival de Tênis Misto

### 8/4, SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *A Era do Gelo - As Aventuras de Buck*

19h às 23h – Música ao Vivo no Quiosque:  
Jazz, com David Kerr & Canastra Trio

### 9/4, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Pedal Intense

11h às 17h – AP Criança: Pintura no Gesso

14h – Clínica de Beach Tennis

14h30 – Festival de Basquete

### 10/4, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Jogo do Labirinto

### 15/4, SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Diário de um Banana*

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

### 16/4, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Mix de Emoções

11h às 17h – AP Criança: Oficina de Culinária –  
Brigadeiro (Especial de Páscoa)

### 17/4, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Cesta de Páscoa e  
Brincadeiras Temáticas (Especial de Páscoa)

12h – Almoço de Páscoa

### 21/4, QUINTA-FEIRA

19h às 23h – Quiosque de Carnaval,  
com Quarteto de Samba

### 22/4, SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Ron Bugado*

### 23/4, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Pedalando com Jean

11h às 17h – AP Criança: Arquinho de Coelho

12h às 17h – Quiosque de Carnaval, com Projeto Sósô

### 24/4, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Máscara de Coelho e Lança-Confete

14h30 às 18h30 – Matinê de Carnaval

### 28/4, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *O Som do Rugido da Onça*,  
de Micheline Verunsch

### 29/4, SEXTA-FEIRA

16h – CineClube AP: *Força G*

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

### 30/4, SÁBADO

8h – II Torneio de Futevôlei

10h – Festival Interno de Skate

10h – Aula Especial do Fitness: Mix Mario Batera

10h às 19h – Feirarte

11h às 17h – AP Criança: Jogo Come-Come

14h – Festival Espaço Teen – Pingue-Pongue

ALMOÇO DE

# *Dia das Mães*

8/5, domingo,

a partir das 12h30

VENHA SABOREAR UM  
CARDÁPIO ESPECIAL NO AP.

Missa e apresentação do Coral do  
AP, a partir das 11h30, no teatro.

Reservas a partir de 26/4.

Mais informações no  
Departamento Social.

