
FÉRIAS DAS MODALIDADES

CONFIRA O CRONOGRAMA
DE FÉRIAS DAS ATIVIDADES
ESPORTIVAS E DATAS
DA RETOMADA

ACESSO BIOMÉTRICO

CADASTRAMENTO
BIOMÉTRICO
NECESSÁRIO AOS
ASSOCIADOS DO AP

SUPERFÉRIAS DE INVERNO

NOVIDADES NA
PROGRAMAÇÃO
DA CRIANÇA



AP62

DIAS DE COMEMORAÇÃO

VEJA OS CLIQUES
DA CELEBRAÇÃO
DOS 62 ANOS DO AP

Almoço de **Dia dos Pais**

Venha celebrar a vida!

14/8,
domingo, às 12h30

BUFFET ESPECIAL

Reservas a partir de 26/7.

Informações no
Departamento Social.



REVISTA MAIS/AP

Ano 14 / Nº 158
Julho de 2022

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

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
Renato Silva Alvim

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 Villaza 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

1º Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2º Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



SUMÁRIO

- 4. Perfil do Colaborador
- 5. Memória AP
- 6. AP News
- 8. Artigo: Brise-Soleil (Quebra-Sol)
- 9. Curiosidades
- 10. Capa: AP62
- 22. Perfil
- 24. Vinhos
- 26. Conta Comigo
- 28. Sem Palavras
- 30. Institucional
- 32. Esportes
- 50. Superférias
- 53. AP Criança
- 54. CineClube AP
- 56. Cultural
- 62. Paladar
- 64. Papo Jovem
- 66. Livre Expressão
- 67. Agenda



FILIPÍ GABRIEL AGUIAR,
ASSISTENTE DA SECRETARIA
DE ESPORTES

COLABORADOR/AP

FOCO E DISPONIBILIDADE

PAIXÃO POR ESPORTES E DINAMISMO SÃO CARACTERÍSTICAS QUE MARCAM O PERFIL

do assistente da Secretaria de Esportes do AP. No Clube há três anos, Filipi começou como auxiliar de quadras e logo mostrou suas habilidades no uso de tecnologias, além de agilidade e organização no setor administrativo. Isso despertou o olhar da coordenação do setor, que logo o promoveu para o cargo atual.

Hoje com 19 anos, o colaborador mora com os pais e está no quarto semestre da faculdade de Educação Física, área pela qual sempre foi apaixonado. "Gosto muito de esportes, jogo vôlei, tênis e beach tennis", comenta.

Filipi tem muita afeição por pets, e é dono de um cachorro chamado Thor, da raça Fox Paulistinha. Ele diz que se identifica com causas de proteção e cuidados com animais. Talvez tenha sido esse o motivo de ter se tornado vegetariano. Pelo fato de sua namorada e prima serem adeptas desse estilo de alimentação, foi mais tranquilo adotar a prática, que ele iniciou há três anos. "Pela identificação com a ideologia e por ter um círculo social que optou também pelo vegetarianismo, isso se tornou natural pra mim", relata Filipi.

Viajar está entre as coisas que mais gosta de fazer, o que, segundo ele, acontece em todas as férias que tira. Na mais recente, foi para Arraial do Cabo com a namorada. As próximas já estão sendo programadas: "Disso eu não abro mão, sempre viajo nas férias".

Quando perguntamos sobre o que ele considera o grande atrativo pessoal aqui no AP, prontamente diz que enxerga muitas possibilidades de desenvolvimento. "Tenho oportunidade de me desenvolver dentro do dinamismo que requer cada atividade, as trocas de experiências com colegas de trabalho e associados ampliam minhas opções de evolução."

Filipi pretende se formar e mergulhar ainda mais na parte esportiva. Quer mesclar as funções administrativas de planejamento com o dinamismo dos eventos esportivos. Voe alto, jovem Filipi, você merece! 

MEMÓRIA/AP

AS QUADRAS DE AREIA DO CLUBE, QUE HOJE SÃO UM SUCESSO, FORAM INAUGURADAS EM 2009. NAS FOTOS, PODE-SE NOTAR QUE A ESTRUTURA ERA COMPLETAMENTE DIFERENTE. ATUALMENTE, AS QUADRAS ESTÃO AMPLIADAS E COM AREIA QUE NÃO ABSORVE O CALOR, ALÉM DE MUITAS OUTRAS MELHORIAS. MAS EM 2009 O RACHÃO DE FUTEVÔLEI JÁ ACONTECIA NO AP!



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

AP/NEWS

O AP MELHOR PARA VOCÊ

Duas obras importantes trarão ainda mais benefícios aos associados do AP: a modernização da portaria social e a ampliação do complexo das quadras de areia para quatro quadras. As intervenções terão início em 4/7, segunda-feira, com duração aproximada de trinta dias.

AMPLIAÇÃO DO COMPLEXO DAS QUADRAS DE AREIA

Durante o período de obras, não haverá aulas e os associados ficarão isentos da cobrança das modalidades nesse período. A Quadra 3 estará disponível para os rachas, de acordo com a grade de horários que será divulgada em breve pelo Departamento de Esportes.

PORTARIA SOCIAL

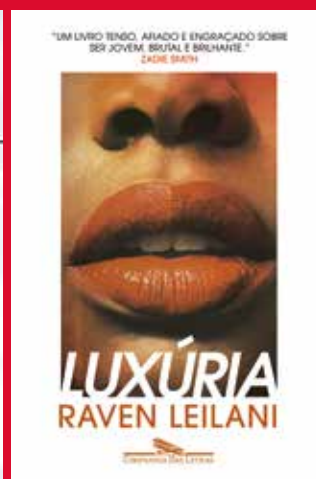
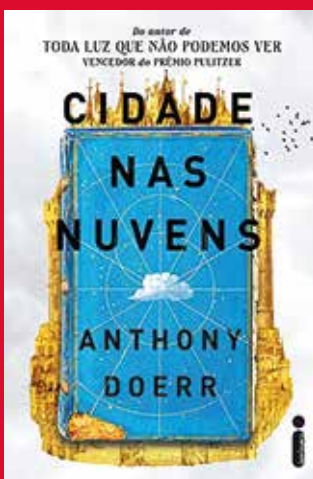
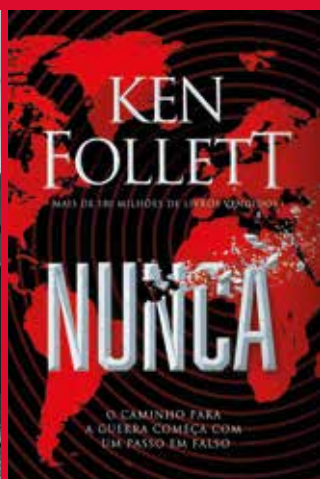
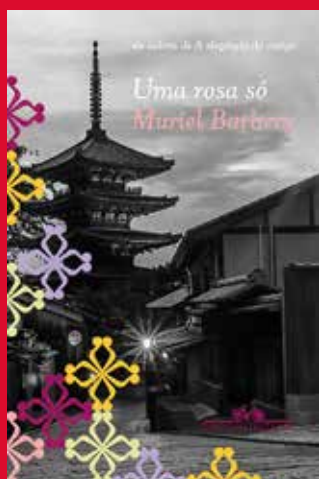
Enquanto durarem as obras, em alguns momentos, o ingresso ao Clube será realizado por um acesso provisório.



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA/AP

CONFIRA AS OBRAS QUE CHEGARAM AO AP NO ÚLTIMO MÊS.



FOTOS: INTERNET



A SEGUNDA MOSTRA FOTOGRÁFICA DO AP VEM AÍ

O Departamento Cultural promoverá a 2ª Mostra Fotográfica do AP, com coordenação do diretor cultural Luis Meyer. A mostra contará com a visão de fotógrafos amadores e profissionais e a curadoria ficará por conta dos sócios e fotógrafos Carolina Caffé, Paulo Mancini, Rogerio Miranda e Ronaldo Caracas, além do cineasta Paulo Morelli.

Este ano, os temas estão bem interessantes, com possibilidades mais amplas em preferências e opções: Retratos, Animais e Fotografias de Rua. Os critérios de escolha das fotos serão os seguintes: aspectos técnicos, como definição e resolução da imagem; e

representação do tema na imagem enviada. O resultado da seleção será revelado no evento de inauguração da mostra, na segunda quinzena de setembro, e as imagens escolhidas serão ampliadas e expostas nas dependências do AP. As fotografias podem ser tiradas de dispositivos analógicos ou digitais, com total liberdade de criação e edição. As obras poderão ser editadas livremente, da construção até sua concepção final. Aproveite as férias para fotografar sobre os temas e experimentar as técnicas!

Para saber como participar ou obter informações, consulte o Departamento Cultural. 



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.

BRISE-SOLEIL (QUEBRA-SOL)

O BRISE-SOLEIL, OU QUEBRA-SOL, é um sistema de aproveitamento da iluminação natural e bloqueio do ofuscamento causado pelos raios solares.

Esse processo de proteção solar passou a ser uma característica da arquitetura moderna brasileira a partir dos anos 1930. Pode-se dizer que o primeiro projeto que se apropriou desse sistema foi o edifício Palácio Capanema (na época Ministério da Cultura e Saúde Pública), no Rio de Janeiro.

Esse projeto foi elaborado no decorrer do ano de 1936 pela equipe integrada pelos jovens arquitetos Oscar Niemeyer, Affonso Reidy, Jorge Moreira, Carlos Leão e Ernani Vasconcelos, sob a coordenação de Lucio Costa. Foi uma encomenda do então ministro Gustavo Capanema, que contou com a orientação de Le Corbusier (arquiteto franco-suíço).

A equipe formada por esses profissionais tinha como incumbência dar uma identidade nacional ao edifício e pela primeira vez o brise-soleil foi usado para permitir conforto térmico, com aproveitamento da ventilação natural e sem incidência de raios solares nos espaços de trabalho. Costuma-se atribuir a criação dos brises a Le Corbusier, entretanto, ele somente usaria esse sistema na Unidade de Habitação em Marselha, França, em 1947.

A partir de então, os brises foram apropriados pela arquitetura brasileira de diferentes maneiras por meio de placas horizontais ou verticais, conforme a necessidade de bloqueio dos raios solares.

Em São Paulo, muitos edifícios utilizam esse sistema, sendo os mais conhecidos o Edifício Copan, o conjunto de edificações do Parque Ibirapuera, o Banco Itaú (Avenida Paulista esquina com Rua Frei Caneca) e o Hotel Jaraguá, entre outros.

Muitas pessoas que nunca tiveram acesso a esse tipo de informação e que avaliam os edifícios simplesmente como bonitos ou feios podem entender os brises como elementos decorativos e não como elementos que contribuem para que o calor ambiente seja reduzido, permitindo que haja iluminação interior adequada. O menor consumo de energia de equipamentos como ar-condicionado e iluminação contribui para melhor eficiência energética e sustentabilidade.

Isto posto, é difícil entender a avalanche atual de edifícios com fachadas de vidro que dependem de ar-condicionado para sua existência.

Em muitas ocasiões, os elementos vazados, bastante comuns em edificações brasileiras, fazem o papel dos brises. Mas esse é um assunto para uma próxima oportunidade. 



FOTO: FOTOPUBLICAS.COM

AP/CURIOSIDADES

O aniversário do AP foi comemorado em grande estilo. Com dez dias de atividades, distribuídas entre 3 e 12/6, associados de todas as idades aproveitaram e vivenciaram as experiências que o AP proporcionou. Confira alguns números do evento.

**NOS DIAS 4 E 5/6,
SÁBADO E DOMINGO,**
foram servidos

540 SANDUÍCHES

180 LITROS
de bebidas naturais

100 CAFÉZINHOS

500 minipães de mel

**540 SALADINHAS
DE FRUTAS**

Pelas apresentações de
mágica e do SOS Ambiental,
passaram mais de
100 CRIANÇAS.

82 PEQUENOS
PARTICIPARAM
DA OFICINA DE
FRUTAS NO PALITO.

850



FORAM DELICIOSAMENTE
DEGUSTADOS, nos sabores
chocolate, morango,
limão e uva.



800

BALÕES INFLÁVEIS
FIZERAM A ALEGRIA
DA GAROTADA.

65 CRIANÇAS
compareceram
à oficina de lanche
no palito, no
AP Criança.

OBS.: todas as informações foram
fornecidas pelo Departamento Social.

AP62 COM DEZ DIAS DE ATIVIDADES

CELEBRAÇÃO DOS 62 ANOS DO CLUBE TEVE ENTRETENIMENTO PARA TODAS AS IDADES

FOTOS: CLUBE AP E ALEX SANDRO FOTOGRAFIA



FORAM DEZ DIAS DE ATIVIDADES PARA COMEMORAR E MARCAR ESSA DATA TÃO IMPORTANTE DO AP. Tivemos uma programação bastante diversificada, para todas as idades, com apresentações teatrais, espetáculo de dança, vivências para as crianças, carrinhos de café da manhã distribuídos em diversos pontos, oficinas esportivas com atletas renomados, passeio de bicicleta pelo bairro e muito mais.

O objetivo principal foi a celebração, com a reunião de famílias e amigos. Veja a relação completa de fotos da ocasião em nosso site ou escaneie o QR Code ao lado e aproveite!



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

CAFÉ DA MANHÃ E COMIDINHAS



BICICLETADA PELO BAIRRO



TEATRO LOTADO PARA AS APRESENTAÇÕES DO CULTURAL



QUIOSQUE COM SAMBA



AS CRIANÇAS SE DIVERTIRAM MUITO!
TEVE MÁGICO, CIRCO, INTERAÇÃO COM ANIMAIS E DIVERSAS OFICINAS.





ATIVIDADES ESPORTIVAS COM PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS PROFISSIONAIS

BASQUETE



ALEX GARCIA



VÔLEI

FOFÃO



JUDÔ



RAFAEL SILVA (BABY)

GINÁSTICA ARTÍSTICA



ARTHUR NORY

VÔLEI DE PRAIA



**BRUNO
SCHMIDT**



BEACH TENNIS



**MARCELA
EVANGELISTA**



TÊNIS



ANDRÉ SÁ



SKATE



DORA VARELLA

CLÍNICA DE FUTEBOL FREESTYLE E RACHÃO DE FUTEBOL

LUCANETA,
DIEGO
FREESTYLE E
HENRY JAPA



VIOLA



SINUCA



E, CLARO, NÃO PODERIA FALTAR UM JANTAR DE ANIVERSÁRIO PARA COMEMORAR OS 62 ANOS DO CLUBE.



SAÚDE, AUTOESTIMA E BEM-ESTAR



A ASSOCIADA DO AP MARIA ELIZA SAMY, 39, criou fórmula para tratamento capilar a partir de uma situação pessoal, o que lhe rendeu uma empresa no ramo de cosméticos de tratamento e suplementos nutricionais, presente em 27 países. De quebra, em parceria com um grupo de cientistas, desenvolveu exclusiva tecnologia de nanoliberação que beneficia o organismo por meio da alta absorção de nutrientes. Confira o bate-papo da *Mais/AP* com a empreendedora.

Como surgiu a Haircêutico e o que motivou você a criar a empresa?

A vontade de empreender sempre esteve latente, apenas não estava claro para mim como iria dar o pontapé inicial. A Haircêutico nasceu em 2017 e a ideia surgiu de uma necessidade pessoal. Na minha primeira gravidez, tive uma queda capilar pós-parto muito intensa (eflúvio telógeno crônico), que acabou durando mais de seis meses. Foi desesperador ver meus cabelos caindo. Usei os produtos disponíveis no mercado na época, mas nada solucionou meu problema. Como sou farmacêutica, desenvolvi uma fórmula para mim e pedi que fosse manipulada em uma farmácia de confiança. Depois de um tempo, as pessoas à minha volta, família e amigos começaram a elogiar meus cabelos. Foi nesse momento a grande virada de chave! Decidi, então, disponibilizar a minha fórmula para que todos pudessem cuidar da queda capilar e es-

“ Chega um momento em que dá um estalo e tudo o que girava apenas em torno da beleza evolui e passa a girar em torno da saúde ”

timular o crescimento dos cabelos com o produto Haircêutico. E para potencializar ainda mais os resultados, juntei uma equipe de cientistas e desenvolvemos uma tecnologia exclusiva de nanoliberação controlada, chamada Bio-Absorve, para que o organismo tenha a capacidade de absorver por completo todos os minerais e vitaminas que estão em 100% dos valores diários recomendados na tabela nutricional.

Qual a principal linha de atuação da Haircêutico?

A marca Haircêutico é focada na Inteligência em Tratamento Capilar. A linha atua no mercado de cosméticos de tratamento e suplementos nutricionais para cuidar de problemas do couro cabeludo, como alopecia androgenética, alopecia aerata, dermatite seborreica, eflúvio telógeno, entre outros. O Haircêutico também é indicado para pessoas que fizeram cirurgia bariátrica, quimioterapia ou que passaram por qualquer tipo de trauma ou doenças altamente inflamatórias, como a Covid-19. A linha está em expansão e, hoje, a Haircêutico já pode ser encontrada no Brasil e nos países da União Europeia.

No seu entendimento, além dos benefícios estéticos, outros aspectos mais abrangentes são contemplados na utilização dos produtos?

A queda dos cabelos é um assunto

muito sério que, além das consequências que já conhecemos, pode abalar também profundamente o emocional. Não é incomum vermos quadros depressivos associados à queda capilar. Chega um momento em que dá um estalo e tudo o que girava apenas em torno da beleza evolui e passa a girar em torno da saúde. E a saúde começa de dentro para fora, inclusive a dos cabelos. Para um cabelo bonito, o couro cabeludo precisa estar saudável. Além disso, o Haircêutico é rico em antioxidantes, aumenta a energia das nossas células e estimula a síntese de colágeno, beneficiando cabelos, pele e unhas.

A empresa possui atuação internacional. Qual a dimensão disso e como essa participação de mercado teve que se ajustar?

Neste ano, a Haircêutico completa cinco anos. Iniciamos nossa expansão internacional em 2021, em plena pandemia, por uma demanda inicial de pacientes bariátricos, e depois fomos expandindo para outras pessoas que queriam cuidar da saúde dos cabelos. Foram meses de operação até que a primeira exportação se realizasse. E a estratégia de expansão internacional continua. Este ano vou dar os primeiros passos para a comercialização nos Estados Unidos.

As redes sociais foram essenciais no crescimento do seu negócio?

Sim, o Instagram da marca – @hairceutico – é uma vitrine. Lá, diariamente, posso contar uma história para as pessoas. É impressionante o alcance que temos. Ao mesmo tempo, tudo é estratégico para engajar o público correto. O essencial para o crescimento da Haircêutico, além da constância nas redes sociais, é a experiência que proporcionamos para cada cliente. Quero que todos tenham fácil acesso aos nossos canais de comunicação. E neles ninguém fala com robôs, serão sempre pessoas cuidando de pessoas.

Quais são seus planos para o futuro?

Com certeza, lançar mais produtos e entregar sempre o melhor, com foco 100% em resultados. Agora, também estou com um consultório. Então, quem não estiver satisfeito com seus cabelos é só agendar uma consulta comigo.

O que você mais gosta de fazer e onde prefere estar no AP?

O Clube AP é minha paixão! Amo fazer muitas coisas e aproveito bastante todos os eventos. Mas o que eu mais gosto de fazer é passar o dia todo na piscina com a minha família e encontrar os amigos no restaurante ou quiosque.

Para falar com Maria Eliza, envie um e-mail para mariaeliza@hairceutico.com. 



FOTO: FREEPIK

VINHO SANTO

A PRODUÇÃO "SAGRADA" DOS VINHOS CANÔNICOS



PODE SER INTITULADO DE VINHO DE MISSA, VINHO LITÚRGICO E VINHO CANÔNICO. Sabe aquela curiosidade sobre o que o padre está tomando nas celebrações? Pois, então, desvendado o "mistério"! Esse vinho é especialmente produzido e usado pela Igreja em missas durante o sacramento da Eucaristia. A Igreja Católica possui regras rígidas em relação à produção desses vinhos, pois, segundo a legislação canônica, a bebida considerada sagrada deve ser natural, sem adição de produtos químicos e feita unicamente a partir de uvas (sim, há vinhos com outras frutas). Além disso, de acordo com as diretrizes, uma pequena quantidade de água deve ser misturada ao vinho. Mas por que água? Porque no tempo de Cristo o vinho era misturado com água e a prática é em alusão à Última Ceia. De acordo com o cristianismo, esse rito é muito importante, pois as peças utilizadas no consumo da bebida não podem ser lavadas, já que "não se lava o sangue de Cristo".

Com tanto simbolismo, imagina-se que o vinho, por fazer referência ao sangue de Cristo, necessariamente precisa ser tinto, o que não é verdade. Ele pode ser rosado e até branco, como é consumido por padres na Europa. Em Roma, o Vaticano exige que o vinho canônico seja branco, para não manchar as vestes dos cerimoniais e tecidos do altar.

O vinho, quando rotulado como canônico, possui características adocicadas. É licoroso e com teor alcoólico ligeiramente mais elevado, podendo chegar à graduação de 16% a 18%. As uvas selecionadas para elaboração podem ser de *Vitis vinifera* ou híbridas americanas. Em relação à produção nacional, concentrada no Rio Grande do Sul e iniciada na década de 40, a preferência é pelas uvas Moscato, Saint-Emilion e Isabel, híbrida natural das espécies *Vitis vinifera* e *Vitis labrusca*. Os primeiros exemplares produzidos por aqui foram feitos por solicitação de um padre espanhol que desejava um vinho semelhante ao que era consumido na Europa, ou seja, mais licoroso e doce.

Mesmo com as atenções voltadas para atender às regras e solicitações da Igreja Católica, o vinho canônico também pode ser degustado em diversas outras ocasiões, fora das celebrações cristãs. Por ser licoroso, combina bem com sobremesas como tortas e compotas, além de servir como aperitivo. E aí, já experimentou? 

CURIOSIDADES

- Depois que as uvas são esmagadas, o mosto passa pela fermentação. Em seguida, o vinho é clarificado, filtrado e ganha uma dose de mosto concentrado e aguardente vínica. O processo tem duração média de seis meses e é feito em tanques de inox.
- O vinho canônico possui maior teor alcoólico em relação aos tradicionais. É graduado em aproximadamente 10% a mais de álcool para garantir a conservação, já que é consumido em baixa quantidade durante as celebrações católicas.
- Quando veio ao Brasil, em 2013, o Papa Francisco foi presenteado com uma versão do vinho de missa à sua medida para celebrar na Catedral de Aparecida. A bebida foi elaborada em Jundiá, em duas versões: um branco da uva Moscato e um tinto da casta Niágara, ambos da Adega Maziero.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

FILANTROPIA ESTRATÉGICA

SÓCIA DO AP FAZ PARTE DA CONSTRUÇÃO DE PROGRAMA INTELIGENTE PARA REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

DIMINUIR O ABISMO SOCIAL QUE EXISTE NO BRASIL requer mais do que apenas a vontade de querer ajudar. Por meio de uma estratégia inteligente de captação e destinação de recursos, esse desafio se mostra cada vez mais possível e efetivo. Carolina Botelho, associada do AP, faz parte da criação do Confluentes e atua em diversas frentes do programa. Saiba mais sobre a iniciativa de Carolina no bate-papo a seguir.



O que é o Confluentes e com qual objetivo ele foi criado?

O Confluentes é uma iniciativa idealizada por Inês Mindlin Lafer para potencializar a filantropia individual no Brasil, que vem atuando há dois anos e meio. O projeto conecta pessoas físicas interessadas em realizar doações estratégicas com ONGs qualificadas e lideranças sociais. Os doadores sabem que seu dinheiro será aplicado com estratégia, curadoria e gestão comprovadas, com o suporte de alguns dos maiores institutos e fundações filantrópicos do país. Somente ONGs qualificadas e com retrospecto de eficiência e transparência recebem recursos do programa.

Qual a sua participação no programa?

Sinto-me privilegiada em ter participado da construção do programa desde o início, ao lado da Inês Mindlin Lafer, a partir da ideia de trazer pessoas físicas para a filantropia estratégica no Brasil e aproximar os doadores das causas. Contratamos uma agência de publicidade que fez desde a parte da escolha do nome até toda nossa comunicação e o design de peças. Hoje, atuo diretamente na escolha das organizações apoiadas, na equipe de curadoria, na produção dos encontros e na gestão dos doadores.

Como são definidos os parceiros de investimento e quais os critérios de escolha?

Temos um grupo de financiadores nacionais e internacionais que atuam no Brasil e apoiam as nossas causas. Buscamos essas organizações porque elas acreditam que a transformação pode sim vir da sociedade civil e estão na linha de frente, realizando um trabalho reconhecido pelos muitos resultados positivos. Buscamos esses par-

Os doadores sabem que seu dinheiro será aplicado com estratégia

ceiros que financiam o programa para que a doação dos confluentes, como chamamos os doadores, seja revertida diretamente para as organizações. Essa é uma forma de multiplicar as doações.

Quais áreas são assistidas pelo Confluentes?

O Confluentes apoia as seguintes causas: aprimoramento de políticas públicas; preservação do meio ambiente; combate à desigualdade social; combate ao racismo e busca da equidade racial; fortalecimento do direito das mulheres; proteção dos povos indígenas, quilombolas e povos tradicionais; combate à discriminação sexual e proteção das pessoas LGBTQIA+; fortalecimento da democracia e da participação social; aprimoramento do sistema de justiça, liberdade de expressão e informação; e fortalecimento da mídia independente e dos sistemas alimentares justos e sustentáveis. Todos os anos, as organizações apoiadas são trocadas para conseguirmos aproximar os confluentes de mais causas.

Como funciona a distribuição dos recursos captados e de que modo ela é informada aos parceiros?

Os recursos captados são distribuídos igualmente entre as organizações, que nos enviam os relatórios de suas atividades. Todo fim de ano, por meio de entrevista e vídeos, enviamos um relatório final aos doadores, composto dos números de pessoas atingidas por cada organização, além de histórias de

pessoas que foram diretamente impactadas pela organização.

Pessoas físicas podem participar?

Todas as pessoas físicas podem participar. Ao fazer sua doação, elas automaticamente são convidadas para participar dos encontros, do clube do livro, além do grupo de WhatsApp onde os confluentes se conectam e formam uma rede de transformação. Hoje, temos 64 confluentes e já arrecadamos 720 mil reais. Até agosto, estamos com uma condição muito especial para cada confluyente: a OAK, nosso parceiro e mantenedor, está dobrando quanto cada confluyente doa, uma prática conhecida como match-funding. Quem doa R\$ 5 mil por ano, por exemplo, está na verdade doando R\$ 10 mil. Essa iniciativa valerá até agosto de 2022.

Qual o procedimento para quem quiser saber mais ou participar do programa?

Para ser confluyente, os interessados podem entrar no site www.confluentes.org.br, conhecer quem são os outros confluentes e as organizações apoiadas e fazer sua doação no link Faça Parte. A doação é anual e pode ser parcelada no cartão de crédito. Podem também entrar em contato diretamente comigo, que estarei disponível para esclarecer dúvidas e fornecer qualquer outra informação, pelo e-mail carolinabotelho@confluentes.org.br.



SEM PALAVRAS

TEMA: ONÍRICAS



RONALDO CARACAS
@rwcarracas
[flickr.com/photos/rwcarracas](https://www.flickr.com/photos/rwcarracas)



ATUALIZAÇÃO CADASTRAL + BIOMETRIA



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

MAIS UMA NOVIDADE DO AP PARA VOCÊ!

O Clube investiu em catracas biométricas para controle de acesso à portaria, piscina e academia. O benefício trará ainda mais comodidade, agilidade e segurança aos associados.

Para tanto, são necessárias duas ações: atualização cadastral, por meio do preenchimento de um formulário enviado por e-mail e pelo Informativo AP via WhatsApp; e cadastramento da biometria.

O acesso ao Clube estará condicionado aos dois procedimentos acima descritos. Muitos associados já completaram o processo. Se você ainda não o realizou, procure a Secretaria Social do Clube ou compareça ao posto de atendimento em frente à biblioteca. //



FOTOS: CLUBE AP

FIQUE POR DENTRO!

RECEBA AS PRINCIPAIS COMUNICAÇÕES DO AP PELO WHATSAPP

ENTRE OS CANAIS DE COMUNICAÇÃO COM OS ASSOCIADOS ESTÁ O INFORMATIVO AP, uma lista de transmissão do aplicativo WhatsApp criada para informar aos sócios os principais comunicados do Clube. Para participar e receber as informações, siga os passos abaixo.

- Salve o seguinte número de telefone em seus contatos: (11) 98918-8128.
- Envie uma mensagem pelo WhatsApp com o seu número de associado.
- Receba a confirmação da nossa equipe de comunicação.

PRONTO!

Por tratar-se de uma lista de transmissão, para receber as mensagens, é necessário que o nosso número seja salvo nos contatos do seu celular. 



CRONOGRAMA DE FÉRIAS – JULHO/2022

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

Rachas
Nos feriados de segunda a quinta-feira, os rachas acompanham o mesmo horário das atividades no domingo. Se o feriado ocorrer entre sexta-feira e domingo, não há alteração na programação.

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	FÉRIAS
Basquete	3ª	A partir das 20h	A partir de 15 anos	NÃO HAVERÁ FÉRIAS
	Sábado e domingo	A partir das 12h		
Futebol	3ª	A partir das 20h	Acima de 50 anos	NÃO HAVERÁ FÉRIAS
	Sábado e domingo	A partir das 8h	A partir de 15 anos	
Beach Tennis	6ª	13h às 19h (Quadra 1 – ANEXA) 10h às 16h30 (Quadra 3 – NOVA)	A partir de 15 anos	EM VIRTUDE DA REFORMA DAS QUADRAS DE AREIA, TEREMOS SOMENTE UMA QUADRA, QUE FICARÁ DISPONÍVEL PARA O RACHA DAS 3 MODALIDADES (BEACH TENNIS, FUTEVÔLEI E VÔLEI DE PRAIA). HAVERÁ UM HORÁRIO ESPECIAL DOS RACHAS PARA ESTE MÊS
	Sábado e domingo	6h às 23h (Quadra 3 – NOVA)		
Futevôlei	6ª e sábado	6h às 23h (Quadra 2 – CENTRAL)	A partir de 15 anos	
	Domingo	6h às 23h (Quadra 1 – ANEXA)		
Vôlei de Praia	3ª	A partir das 18h (Quadra 1 – ANEXA) - Masculino	A partir de 15 anos	
	5ª	A partir das 18h (Quadra 1 – ANEXA) - Masculino		
	Sábado	6h às 23h (Quadra 1 – ANEXA)		
	Domingo	6h às 23h (Quadra 2 – CENTRAL)		

Tênis	2ª a 6ª	Consulte a Secretaria de Esportes	Infantil, infanto, juvenil e adulto	NÃO HAVERÁ FÉRIAS
--------------	---------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------

Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos

Basquete – Misto	3ª e 5ª	17h às 19h		ENCERRAMENTO - 1º/7 RETORNO - 1º/8
Ginástica Artística	3ª e 5ª	14h às 15h e 17h às 18h		
Judô	2ª e 4ª	17h30 às 18h30		
Skate	3ª e 5ª	19h às 20h		
Vôlei – Misto	2ª e 4ª	18h às 19h30		
Alongamento	6ª	9h15 às 9h45	Adulto	NÃO HAVERÁ FÉRIAS
Corpo e Equilíbrio	3ª e 5ª	9h30 às 10h30		
Ginástica	2ª, 4ª e 6ª	8h às 9h15		
Hidroginástica	2ª, 4ª e 6ª	10h15 às 11h		
Ritmo e Movimento	3ª e 5ª	10h30 às 11h30		
Vôlei Adulto	3ª e 5ª	9h às 11h	Adulto (Feminino)	NÃO HAVERÁ FÉRIAS
	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	
	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Masculino)	
	Sábado	10h às 12h	Adulto (Feminino)	
Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)	2ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	NÃO HAVERÁ FÉRIAS

FESTIVAL NAS AREIAS

ASSOCIADOS EM DISPUTAS
ACIRRADAS DE BEACH TENNIS

UMA DAS MODALIDADES MAIS COBIÇADAS DAS QUADRAS DE AREIA DO AP, o beach tennis reuniu 114 associados em um torneio disputado em sete categorias. A competição aconteceu nos dias 14 e 28/5, em sistema de grupos.

Os jogos contaram com um patamar técnico bastante alto e, para elevar ainda mais o nível das partidas, há um planejamento para que sejam marcados amistosos e participações em campeonatos externos. Aguardem novidades! Confira a seguir os campeões e vice-campeões de cada categoria. 

MASCULINO MASTER



FOTOS: CLUBE AP

Campeões: Carlos Damiani e Antônio Agune
Vice-campeões: Holar Caffagni e Franco Del Sante

MASCULINO A



Campeões: Danilo Blois e Fernando Blois
Vice-campeões: Ricardo Soares e Edric Brianesi

MASCULINO B



Campeões: Luis Fonseca e Eduardo Fonseca
Vice-campeões: Deusiney Farias e Guilherme Giglio

FEMININO A



Campeãs: Bianca Senatore e Sofia Wagner
Vice-campeãs: Adriana Carbone e Joana Azevedo

FEMININO B



Campeãs: Isabela Castilla e Lara Machado
Vice-campeãs: Juliana Bolsoni e Raquel Iamaguchi

FEMININO C



Campeãs: Sofia Leopoldino e Ana Demartini
Vice-campeãs: Adriana Villela e Manuela Villela

FEMININO INFANTO



Campeãs: Beatriz Aragão e Lorena Brianezi
Vice-campeãs: Maria Julia Branco e Gabriela Calleya

DISPUTAS NO SAIBRO

TORNEIO DE TÊNIS FAZ VIBRAREM AS QUADRAS DO AP

DURANTE APROXIMADAMENTE TRÊS MESES, o Torneio Interno de Tênis Adulto de Simples 2022 movimentou as quadras de saibro do AP. Com início em 14/2 e término em 21/5, a competição teve 158 tenistas inscritos, que foram divididos em dez categorias. O encerramento contou com entrega de premiação e confraternização entre os participantes. Confira os campeões e vice-campeões de cada categoria. //

LIVRE A



FOTOS: CLUBE AP

Campeão: Ricardo Rigonatti (Tico)

Vice-campeão: Renan Vimieiro

LIVRE B



Campeão: Felipe Leal

Vice-campeão: Martin Oyanguren

LIVRE C



Campeão: Rodrigo Mandia

Vice-campeão: Luis Fonseca

MASCULINO 45



Campeão: Frederico Rolfsen (Deco)
Vice-campeão: André Meyer

MASTER A



Campeão: Henrique Sadocco
Vice-campeão: Ronaldo Caracas

MASTER B



Campeão: Antonio Galvão
Vice-campeão: Sergio Ayroza

FEMININO B



Campeã: Maria Seraphico
Vice-campeã: Marcia Jorgete

FEMININO C



Campeã: Denise Max
Vice-campeã: Gabriela Doubek

FEMININO 50



Campeã: Andrea Sucupira
Vice-campeã: Ângela Barros

GAROTADA FAZ BONITO

TORNEIO DE TÊNIS BATE RECORDE DE INSCRITOS

O FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS INFANTIL E INFANTO do primeiro semestre aconteceu nos dias 14, 15, 28 e 29 de maio e foi dividido em onze categorias. O torneio aconteceu em sistema de grupos, onde cada jogo foi disputado em quatro games. Após essa etapa, os atletas caminharam para as semifinais e, finalmente, à grande final.

A competição contou com um recorde de 76 inscritos e proporcionou aos pequenos a vivência de rotinas interessantes, como lidar com situações de pressão que as partidas impõem e pensar em estratégias de pontuação, além da análise de adversários. Para as famílias, o grande prazer foi ver a evolução dos filhos no esporte. Confira a seguir a relação dos campeões e vice-campeões de cada categoria. //



MASCULINO 10 ANOS A

Campeão: Frederico Heck
Vice-campeão: Ricardo Leite

MASCULINO 10 ANOS B

Campeão: Bruno Gazzotti
Vice-campeão: Gustavo Genga

MASCULINO 12 ANOS A

Campeão: Nicolas Thomas
Vice-campeão: Lucas Brelaz

MASCULINO 12 ANOS B

Campeão: Frederico Diehl
Vice-campeão: Gustavo Genga

MASCULINO 14 ANOS

Campeão: Gabriel Reis
Vice-campeão: João Mello

MASCULINO 15 ANOS

Campeão: Leonardo Pace
Vice-campeão: Lucas Passafaro

FEMININO A

Campeã: Beatriz Corvelloni
Vice-campeã: Rafaela Thomas

FEMININO B

Campeã: Luana Junqueira
Vice-campeã: Maria Fernanda

SEM SAQUES A

Campeã: Helena Junqueira
Vice-campeã: Cecilia Aragão

SEM SAQUES B

Campeão: João Belinky
Vice-campeão: Daniel Thomas

SEM SAQUES C

Campeã: Manuela Roman
Vice-campeão: Felipe Khachikian



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

PAUSA NA OURO E DECISÃO NA MASTER

FINAL DO PANELAS AGITA OS ÂNIMOS NO AP

A CATEGORIA LIVRE - A SÉRIE OURO DO PANELAS - teve sua rodada final do primeiro turno no sábado 11 de junho. Dos três jogos disputados, dois tiveram resultados previsíveis e esperados, como foi o caso do Azzurra, que ganhou de 6 a 1 do Marombas. Já os jovens do Cetrak golearam o Grillo's por 19 a 1. O terceiro e último jogo, entre Safra 04 e Pekhos, reviveu as grandes emoções da finalíssima disputada em 2019, na qual o Safra 04 se sagrou campeão. Em campo, muita disputa e garra de ambos os lados, mas, seguindo a lógica de todos os confrontos até hoje, o que se viu foi uma vitória confortável e convincente do Safra 04 por 5 a 1, dando sequência à "freguesia".

O primeiro turno terminou sem muitas surpresas. Vulcaniters, líder com ótimos resultados até o momento, e Azzurra na vice-liderança, mostrando maturidade nos jogos. Já o Safra 04 vem aos tropeços, o que, inevitavelmente, lhe custou a terceira colocação, por enquanto. Na artilharia, Tomu segue soberano na ponta, disparado em relação aos outros competidores e, por hora, sem nenhuma preocupação a respeito. Veja abaixo a tabela de classificação de encerramento do primeiro turno.

CLASSIFICAÇÃO	P	J	V	E	D	GP	GC	SG
1 Vulcaniters	16	6	5	1	0	65	21	44
2 Azzurra	13	6	4	1	1	32	18	14
3 Safra 04	12	6	4	0	2	50	13	37
4 Pekhos	10	6	3	1	2	30	17	13
5 Cetrak	7	6	2	1	3	34	18	16
6 Marombas	3	6	1	0	5	14	55	-41
7 Grillo's	0	6	0	0	6	11	94	-83

Encerrado o primeiro semestre, os times retornarão no começo de agosto para a continuidade do campeonato. Esse período de pausa é importante para dar aquela "respirada", permitindo que alguns desfalques dos últimos jogos, e até da competição, estejam de volta.

Como é o caso do meio campista Binha, do Vulcaniters, e do centro-avante Zit Ballarati, que fez muita falta à equipe do Safra 04 na metade ofensiva do campo.

Realizada em um modelo diferente da Série Ouro, com apenas um turno no campeonato durante o primeiro semestre, a categoria Master encerrou sua edição de 2022 no dia 25 de junho (até o fechamento desta matéria, não havia sido realizada a final da categoria). Após a paralisação da competição por dois anos inteiros, a volta de uma final neste ano foi algo muito esperado! A primeira semifinal, entre All Blacks e Liverpool, começou bem equilibrada, mas logo o cenário já indicou o time em vantagem. A partida terminou em 6 a 1 para o All Blacks. O segundo confronto, entre o atual campeão Old Boys e o Gran Reservas, teve o primeiro tempo com empate em 1 a 1, mas no segundo tempo o Old Boys pesou e venceu com um placar de 3 a 2.

FINAL DO PANELAS MASTER:
All Blacks x Old Boys

Confira o resultado na próxima edição da *Mais/AP*. 

Correção: na publicação passada, mencionamos o jogador Francisco Bombarda, da equipe Old Boys. O nome correto é Fabiano Bombarda. Perdão, Fabiano!



TORNEIO INTERNO DE TÊNIS DE DUPLAS ADULTO

Início: 15/8

Inscrições: 1º/7 a 6/8

Sorteio e chaveamento: 8/8

CATEGORIAS:

Masculino A, Masculino B, Masculino C, Masculino 45, Masculino Master A (55 anos), Masculino Master B (55 anos), Feminino A, Feminino B e Feminino C

ASSOCIADOS PARTIR DE 15 ANOS.

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



FOTOS: CLUBE AP

MANIFESTO SKATE PARK

PEQUENOS SKATISTAS MANOBRAM EM PASSEIO À PISTA DE SKATE



QUINZE ASSOCIADOS, ENTRE 7 E 11 ANOS, VISITARAM

no sábado 28/5 o Manifesto Skate Park, um espaço para adeptos do esporte de todas as idades mostrarem e aperfeiçoarem suas habilidades no skate. O ambiente que, segundo os "ipiranguistas", fica no bairro mais famoso da cidade, o Ipiranga, conta com rampas de madeira e obstáculos pensados para a prática e o aprimoramento das técnicas.

A iniciativa do Departamento de Esportes teve como intuito oferecer uma nova experiência para os praticantes da modalidade do AP. O passeio durou cerca de duas horas e foi um sucesso. Os sócios puderam realizar várias execuções nas duas minirrampas e nos dois banks (paredes inclinadas projetadas especificamente para manobras de skate) disponíveis no complexo. //

AMPLIAÇÃO E REFORMULAÇÃO

GANHOS NAS AULAS DE SKATE DO AP

AS AULAS DE SKATE DO CLUBE SÃO UM SUCESSO e, para atender à demanda dos pequenos skatistas, a grade de aulas será expandida. Além da ampliação, outra novidade importante fará a alegria da garotada, pois o professor Renan entrará para a equipe que ministrará as aulas e vai auxiliar na organização dos eventos e passeios relacionados à modalidade. As aulas contemplam tanto aqueles que participam da escola de esportes quanto quem faz parte do treinamento poliesportivo.

Sobre a ampliação da grade, o AP abrirá horários nas terças e quintas-feiras à tarde, além de dois períodos também aos sábados. As inscrições para as novas aulas deverão ser feitas na Secretaria de Esportes, a partir de 4/7, com limite de dez vagas por turma. Aos sábados não haverá limite de vagas. Confira abaixo a programação.

Terça e quinta-feira: 10h30 às 11h30 / 15h30 às 16h30 / 19h às 20h

NOVAS AULAS

Terça e quinta-feira: 16h30 às 17h30 / 18h às 19h

Aulão aos sábados: 10h às 11h / 11h às 12h

Outras novidades estão sendo preparadas! Para mais informações, procure o Departamento de Esportes. 



ADAPTAÇÃO DE HORÁRIOS

A INICIAÇÃO ESPORTIVA DO AP SOFRERÁ ALTERAÇÕES

NA RETOMADA DAS FÉRIAS ESCOLARES, a iniciação esportiva da Escola de Esportes do AP terá acréscimo de turma. O objetivo dessa ação visa atender aos pedidos dos associados para que eles possam adequar os horários dos períodos escolares com as atividades no Clube. Com as escolas encerrando o período integral às 15h, houve um acréscimo na grade do AP, em consideração às solicitações das famílias.

A iniciação esportiva é dirigida a crianças de quatro e cinco anos, destinada a melhorar o entendimento, a aprendizagem global, a precisão e a coordenação de movimentos por meio de atividades lúdicas e jogos. Confira os dias e horários da nova turma: segunda e quarta, das 16h30 às 18h. //

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

HANDEBOL POLIESPORTIVO

A turma de Handebol do Treinamento Poliesportivo não fará mais parte da grade de horários a partir de agosto. Para esclarecimento de dúvidas e mais informações, procure o Departamento de Esportes.



FESTIVAL DE TÊNIS

PAIS E FILHOS

20/8, às 14h

Idade: a partir de 10 anos

Inscrições: até 17/8, na Secretaria de Esportes ou
pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br

Consulte as regras
de participação no
Departamento de
Esportes.



AP DO FUTURO

CRIANÇADA DO FUTEBOL DE BASE DESENVOLVE E APRIMORA TALENTOS DESDE CEDO

NOS DIAS 29/5 E 12/6, a garotada do AP participou do Festival Interno de Futebol de Base, nas categorias sub-7 e sub-9. Esbanjando empolgação, a molecada fez bonito nos campos do Clube. O evento contou com a presença de sessenta crianças. Essa geração, que desde cedo joga e se diverte junta, a cada ano constrói significados e vínculos importantes para toda a vida. 



FUTEBOL 7

TROFÉU FEDERAÇÃO CLASSIFICA CATEGORIAS DE BASE DO AP

As categorias de base do Clube, representadas em sete categorias, participaram do torneio da Federação de Futebol 7 de São Paulo, entre os meses de março e junho. Com jogos realizados fora de casa, a Arena WS foi palco das disputas. Veja a classificação do AP em cada categoria.

Sub-13: Vice-Campeão - Série Prata

Sub-15: Vice-Campeão - Série Ouro

Sub-17: Vice-Campeão - Série Prata

A categoria sub-11 não passou às semi-finais. Todos tiraram muitos aprendizados dessa classificação, tanto os atletas quanto os professores. Avante, meninos! 



MODALIDADE OLÍMPICA

CLÍNICA E FESTIVAL DE BASQUETE 3X3 MOVIMENTAM O AP

NO FORMATO DINÂMICO DE CLÍNICA E FESTIVAL, os associados participaram do evento de basquete 3x3 com os professores Luiz Negretti e Pedro Luiz, em 29 de abril. A modalidade olímpica faz sucesso entre os praticantes e na ocasião contou com 32 inscritos, divididos em duas categorias: Livre e Infantil.

As partidas foram disputadas na divisão de "todos contra todos", com quatro equipes em cada categoria, duração de sete minutos cada ou onze pontos (vence quem fizer onze pontos primeiro ou quem fizer mais pontos no tempo estipulado).

Entre as duas categorias, primeiro e segundo lugares disputaram a final. Teremos novidades para o segundo semestre! Confira a classificação. 



FOTOS: CLUBE AP



LIVRE

Campeões: André Cavaggione, Flamarion Sans Steagall, João Soares e Antonio Lombardi Neto.



INFANTIL

Campeões: Guilherme Machado Cavaggione, João Lombardi e Nicolas Avila Thomas.

AULAS FITNESS DE JULHO

SÁBADOS, ÀS 10H,
NA ACADEMIA

2/7 - BIKE

BIKE HAPPY
Professor: Jean

9/7 - BIKE

IN HARD
Professor: Mario

16/7 - BIKE + FUNCIONAL

SAIA DA ZONA DE CONFORTO
Professores: Paulo,
Henrique e Mauricio

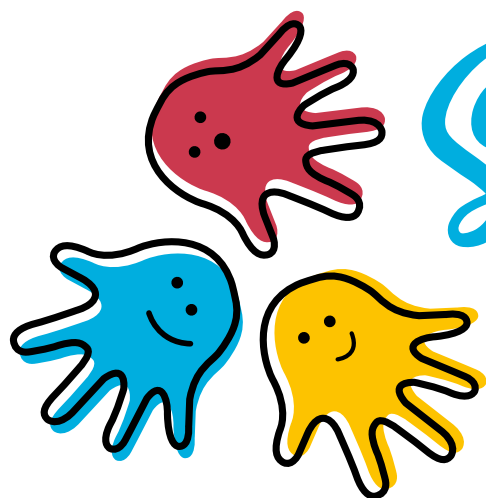
23/7 - BIKE

CLASSIC
Professora: Daniela

30/7 - WOLFFIT E ALONGAMENTO

WOLFFIT
Professora: Arianne





SuperFérias

SEMANA DE BRINCADEIRAS E APRENDIZADOS

AP COM ATIVIDADES INTERNAS E EXTERNAS PARA A CRIANÇA

A SEGUNDA SEMANA DO SUPERFÉRIAS promete muitos passeios, brincadeiras e vivências para encantar os pequenos associados do AP. Entre os dias 25 e 29/7, a garotada vai curtir as muitas atividades internas e externas planejadas, tudo com a equipe de monitores do Clube, que já está preparada para receber a turminha. A recreação foi estruturada pelos departamentos de Esportes e Cultural do AP. Confira a seguir a programação e as instruções para inscrições.

PROGRAMAÇÃO ESPORTES

Atividades internas:
segunda e sexta-feira.

Passeios externos:
terça e quinta-feira. Veja ao lado os passeios planejados.



26/7, TERÇA-FEIRA
PET ZOO
(crianças de 3 a 6 anos)

A garotada toda vai adorar passar a mão nos bichinhos mais fofinhos da fazendinha Pet Zoo.



26/7, TERÇA-FEIRA
ESCAPE 60
(crianças de 7 a 14 anos)

Será que os jovens vão desvendar os mistérios do jogo de escapada?



28/7, QUINTA-FEIRA
MUSEU DA IMAGINAÇÃO
(crianças de 3 a 6 anos)

O Museu da Imaginação é um local de cultura e lazer que incentiva a união entre a arte e o brincar.



28/7, QUINTA-FEIRA
PLAYLAND - SHOPPING ELDORADO
(crianças de 7 a 14 anos)

PROGRAMAÇÃO CULTURAL

O Departamento Cultural do Clube preparou boas novidades! As atividades estarão na programação geral e acontecerão entre as 9h e 17h, nos dias 6 e 27/7, quartas-feiras. Entre as recreações que divertirão a turminha estão: Circo, Escultura, Dança, Cinema, Jogos Teatrais, Brincadeiras Populares, Papelão Criativo, Oficina de Grafite, Física Divertida, Uma Viagem pela Ciência e Parkour. Confira ao lado o resumo de alguns temas.

FOTO: DIVULGAÇÃO



CIRCO

Alegria circense de forma lúdica e dinâmica. Muito treino de equilíbrio, malabares e acrobacias aéreas e de solo.

PARKOUR

Transposição de obstáculos com escaladas. Força, resistência, explosão muscular e concentração.

JOGOS TEATRAIS

Estímulo de criatividade, concentração, sociabilização, imaginação, coordenação motora, percepção individual e coletiva. Tudo isso por meio de jogos dramáticos e improvisações.

DANÇA

Desenvolvimento de musicalidade, coordenação motora e ritmo, por meio de jogos e circuitos. Movimentos sequenciais que lembram vídeos para o TikTok. Para meninos e meninas.

UMA VIAGEM PELA CIÊNCIA

Os efeitos incríveis da ciência misturam experiências como voo do avião, furacão, superchuveiro e cachoeira de fumaça. Com efeitos visuais e participação ativa das crianças.

FÍSICA DIVERTIDA

As melhores experiências do programa da TV Rá Tim Bum. Experiências científicas que exploram fenômenos da física de um jeito interativo e muito divertido. Os cientistas chamam voluntários para participarem de atividades como: "Mísseis de bicarbonato", um show de pequenas explosões com gás carbônico; "Desafio da inércia do ovo: Quem vai deixar o ovo cair?"; "Como funciona uma explosão", uma demonstração com o exclusivo Piezzo Popper; e "Supergalão de fogo e o vórtice gerador de vórtice".

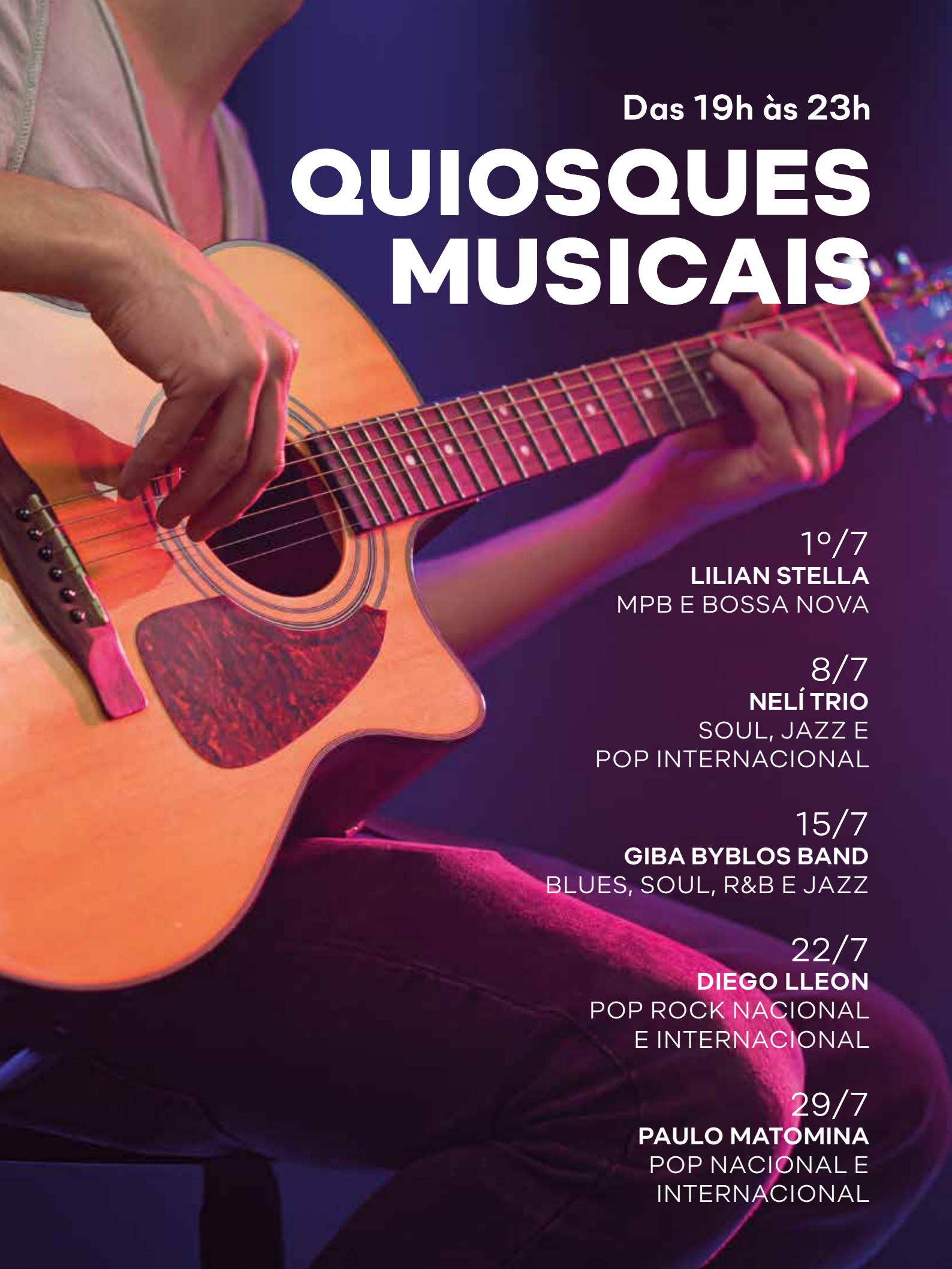
Vale lembrar que a alimentação já está incluída no valor contratado, tanto para as atividades internas quanto para as externas. Outro ponto importante é que as vivências serão proporcionadas de acordo com a faixa de desenvolvimento das crianças. 

VALORES:

SÓCIOS	IRMÃOS	CONVIDADOS
R\$ 700	R\$ 635	R\$ 785

FOTO: CLUBE AP





Das 19h às 23h

QUIOSQUES MUSICAIS

1º/7

LILIAN STELLA

MPB E BOSSA NOVA

8/7

NELÍ TRIO

SOUL, JAZZ E
POP INTERNACIONAL

15/7

GIBA BYBLOS BAND

BLUES, SOUL, R&B E JAZZ

22/7

DIEGO LLEON

POP ROCK NACIONAL
E INTERNACIONAL

29/7

PAULO MATOMINA

POP NACIONAL E
INTERNACIONAL

AP/CRANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h

INFORMAÇÕES: AP Criança

2/7, SÁBADO

Oficina de Slime

3/7, DOMINGO

Plantação de Feijão

9/7, SÁBADO

Estojo de E.V.A.

10/7, DOMINGO

Quadro Artista

16/7, SÁBADO

Culinária de Férias

17/7, DOMINGO

Culinária de Férias

23/7, SÁBADO

Lousa Mágica

24/7, DOMINGO

Ciência Maluca

30/7, SÁBADO

Chaveiro Pop It

31/7, DOMINGO

Animais que
Crescem na Água

CINECLUBE/AP

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DO CINECLUBE PARA O MÊS DE JULHO!

1º E 2 DE JULHO
Sexta e sábado, 20h



BELFAST

2022 | 1H39 | 14 ANOS | DRAMA
Indicação de Melhor Filme (Oscar 2022)

Em Belfast, no fim dos tumultuosos anos 60 na Irlanda do Norte, o jovem Buddy percorre a paisagem das lutas da classe trabalhadora, em meio de mudanças culturais e violência extrema. Buddy sonha com um futuro melhor, glamoroso, que vai tirá-lo dos problemas que enfrenta, mas, enquanto isso não acontece, ele se consola com o carismático Pa e a Ma, junto com seus avós, que contam histórias maravilhosas.

8 E 9 DE JULHO
Sexta e sábado, 20h



SIDEWAYS - ENTRE UMAS E OUTRAS

2005 | 2H4 | 16 ANOS
COMÉDIA DRAMÁTICA

Miles Raymond (Paul Giamatti) é um homem depressivo que tenta se tornar um escritor. Miles é fascinado por vinhos e decide dar como presente de despedida de solteiro a Jack (Thomas Haden Church), seu melhor amigo, uma viagem pelas vinícolas do Vale de Santa Inez, na Califórnia. Eles partem juntos na viagem, mas logo se envolvem com duas mulheres. A partir daí, os envolvimento se intensificam.

2 DE JULHO
Sábado, 16h



FOTOS: INTERNET

SONIC 2 - O FILME

2022 | 2H2 | LIVRE | ANIMAÇÃO

Sequência dos acontecimentos do primeiro live-action de *Sonic - O Filme*, baseado no videogame de sucesso. Após conseguir se estabelecer em Green Hills, Sonic está pronto para mais liberdade e quer provar que tem o necessário para ser um herói de verdade. Seu teste virá quando Tom e Maddie concordam em deixá-lo em casa enquanto saem de férias para ir ao casamento da irmã de Rachel, no Havaí. Mas para a infelicidade do ouriço, a data acaba coincidindo com o retorno do Dr. Robotnik, dessa vez com um novo parceiro, Knuckles, depois que o doutor do mal vai embora para o planeta cogumelo.

9 DE JULHO
Sábado, 16h



TICO E TECO - DEFENSORES DA LEI

2022 | 1H38 | LIVRE | ANIMAÇÃO

Depois de fazerem sucesso na série *Tico e Teco os Defensores da Lei*, os protagonistas Tico e Teco foram esquecidos. Anos mais tarde, a dupla retorna quando Teco recebe uma cirurgia computadorizada e pede ajuda para Tico. Reunida, a dupla vai em busca dos outros integrantes do grupo, onde cada um deles tem um vício diferente por conta da fama.

15 E 16 DE JULHO
Sexta e sábado, 20h



O CONTADOR DE CARTAS

2021 | 1H52 | 14 ANOS | DRAMA

Com produção de Martin Scorsese, *O Contador de Cartas*, de Paul Schrader (autor de *Taxi Driver* e *Touro Indomável*), é contado com a intensidade cinematográfica típica de Schrader. Um ex-interrogador militar se tornou viciado em jogos de azar e é atormentado por seu passado. A redenção é um jogo de paciência neste thriller de vingança, com a interpretação das estrelas Oscar Isaac, Tiffany Haddish e Tye Sheridan.

22 E 23 DE JULHO
Sexta e sábado, 20h



O FESTIVAL DO AMOR

2022 | 1H31 | 12 ANOS | COMÉDIA

Em *O Festival do Amor*, de Woody Allen, acompanhamos Mort Rifkin e Sue em uma trama de relações, intensificadas por ciúmes e relacionamentos extraconjugais, que acabam influenciando consideravelmente a dinâmica do casamento dos dois. Além das tensões românticas, o filme explora um debate sobre os caminhos do cinema, entre as manifestações políticas e a arte, ressaltando as posições e divergências dos personagens acerca do assunto.

29 E 30 DE JULHO
Sexta e sábado, 20h



MORTE NO NILO

2022 | 2H7 | 12 ANOS | SUSPENSE

16 DE JULHO
Sábado, 16h



FOTOS: INTERNET

RED - CRESCER É UMA FERA

2022 | 1H40 | LIVRE | ANIMAÇÃO

O longa aborda a jornada de amadurecimento da personagem principal e suas inseguranças nessa fase em que ela está dividida entre a filha que sempre foi e sua nova personalidade, intensificada por todos os sentimentos conflitantes que a adolescência provoca. Suas crises emocionais a transformam em um panda vermelho gigante e muitas coisas se intensificam no desenrolar das relações e acontecimentos.

23 DE JULHO
Sábado, 16h



CORAÇÃO DE FOGO

2022 | 1H32 | LIVRE | ANIMAÇÃO

Na trama, acompanhamos Georgia Nolan, uma adolescente de 16 anos que sonha em ser uma bombeira. Reconhecendo o ambiente majoritariamente dominado por homens, a garota possui um forte desejo de pioneirismo. Quando um misterioso incendiário começa a aterrorizar a cidade e sequestrar bombeiros, o pai de Georgia, Shawn, é convocado a liderar a investigação dos desaparecimentos. Para ajudar seu pai, Georgia se disfarça como um jovem chamado Joe e se junta a um pequeno grupo de bombeiros desajustados que tentam parar o incendiário.

Durante sua viagem de lua de mel pelo rio Nilo, o casal Linnet Ridgeway (Gal Gadot) e Simon Doyle (Armie Hammer) convidaram os entes mais queridos para embarcar no barco Karvak e celebrar sua união. Porém, a rica herdeira é misteriosamente morta à noite e quase todos os passageiros têm motivos para matá-la. Mas um dos convidados, por coincidência, é o mais famoso detetive do mundo: Hércules Poirot, que começa a investigar o caso. //

BALLET STAGIUM APRESENTA: **MANÉ GOSTOSO**

Uma Homenagem a Luiz Gonzaga

7/7, QUINTA-FEIRA, ÀS 20H

Local: Teatro • Classificação: livre • Evento gratuito

Uma mistura de popular e erudito. Espetáculo apoiado na vigorosa coreografia assinada por Décio Otero, com direção cênica de Marika Gidali e músicas gravadas especialmente para a montagem pelo grupo pernambucano Quinteto Violado.

IMPERDÍVEL!



FOTOS: ARNALDO J. G. TORRES

Mais informações no
Departamento Cultural.



ESPETÁCULO TEATRAL
PARA TODA A FAMÍLIA!

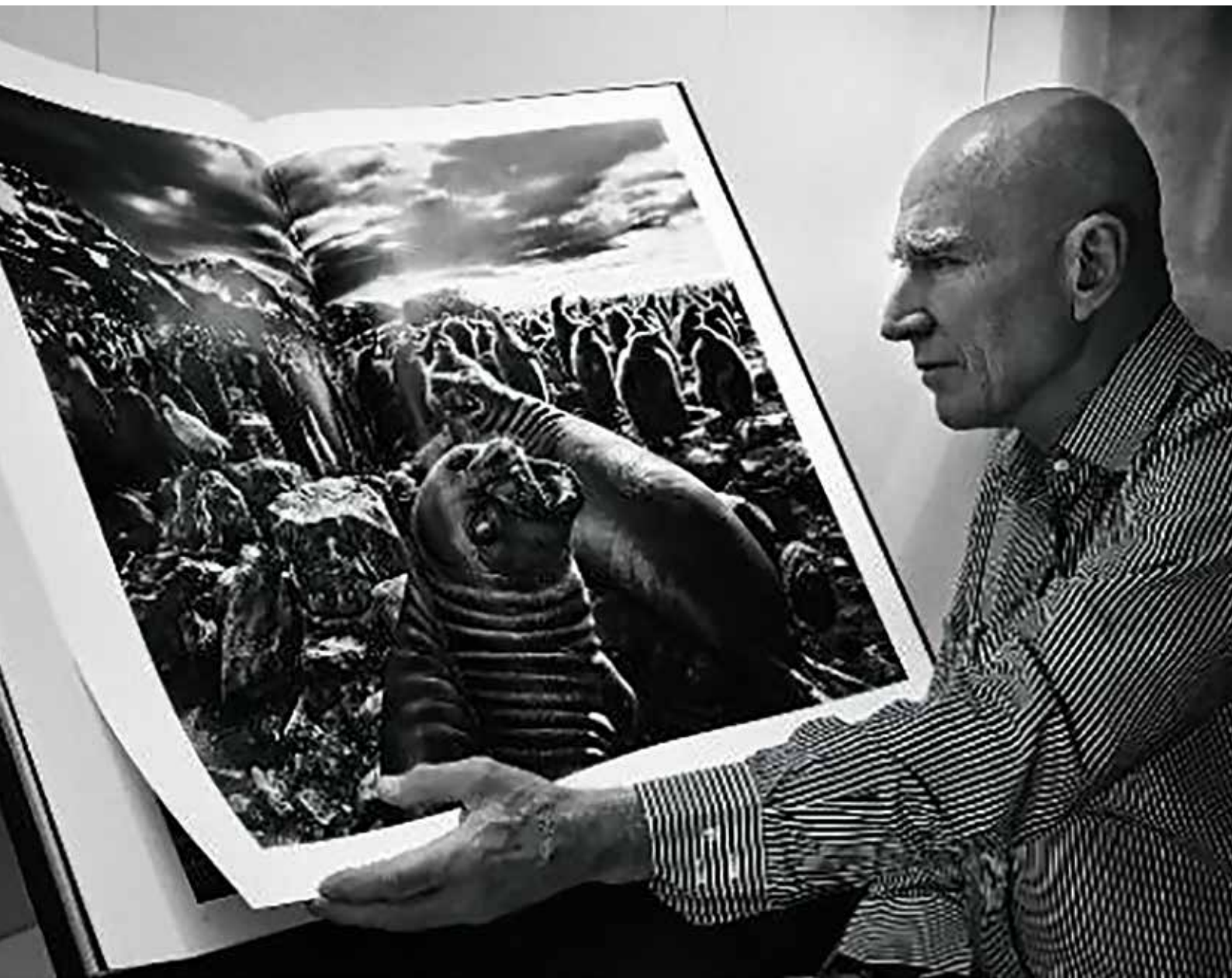
Remetente: Gandhi

30/7, SÁBADO, ÀS 16H

Local: Teatro • Classificação: livre
EVENTO GRATUITO

Remetente: Gandhi narra a jornada de dois atores em sério conflito e decididos a encerrar a parceria profissional. Enquanto comunicam à plateia sobre a impossibilidade da realização do espetáculo, recebem uma carta sem remetente. De forma inesperada, a carta chega através de uma grande tela branca colocada no fundo do palco. Essa tela ganha vida e revela-se um inusitado personagem, chamado Telonaldo, que os convida a viajar para a Índia em busca da identidade do misterioso remetente. Chegando lá, descobrem tratar-se de Mahatma Gandhi. A partir de então, vivenciam alguns momentos marcantes da vida do líder indiano e encontram novas formas de se relacionar e resolver seus problemas.

Mais informações no
Departamento Cultural.



REALIDADE NUA E CRUA

AP PROMOVE ENCONTROS E VIVÊNCIAS ACERCA DE SEBASTIÃO SALGADO

OS SÓCIOS TERÃO A OPORTUNIDADE DE ENTENDER, SE APROFUNDAR E DEBATER as principais motivações de um dos mais conceituados fotojornalistas do mundo, Sebastião Salgado. As vivências estão divididas em três datas e formatos. Confira a seguir as informações dos encontros.

PALESTRA: O Olhar Sensível de Sebastião Salgado

13/7, QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

Local: Teatro

Evento gratuito
Sem limite de vagas.

Com Ivy Freitas, fotógrafa e jornalista com formação em cursos na Universidade Harvard e no Museum of Modern Art – MoMA, Nova York (EAD). Atualmente, é *photo contributor* na empresa Shutterstock.

Sebastião Ribeiro Salgado é um fotógrafo brasileiro, nascido em Aimorés, Minas Gerais, em 1944. Sebastião é formado em economia e realizou doutorados nessa área. No período de 1971 a 1973, trabalhou para a Organização Internacional do Café, em Londres. Quando estava em uma viagem na África, onde coordenava um projeto sobre a cultura do café, em Angola, Salgado decidiu tornar-se fotógrafo. Durante uma permanência em Paris, documentou perturbadores acontecimentos sociais e políticos na Europa e na África. Realizou viagens pela América Latina, entre 1977 e 1984, onde registrou as condições de vida dos camponeses e dos índios, que se encontram no livro *Autres Ameriques*, de 1986. Trabalhou por quinze meses com a organização internacional Médicos Sem Fronteiras, percorrendo a região do Sahel, na África, e registrando a devastação causada pela seca na década de 1980. Entre 1986 e 1992, produziu a série *Trabalhadores*, em que documentou o trabalho manual e as árduas condições de vida dos trabalhadores em várias regiões do mundo. Em 1994, criou sua própria empresa: a Amazonas Imagens.

EXIBIÇÃO DE DOCUMENTÁRIO O Sal da Terra

19/7, TERÇA-FEIRA,
ÀS 20H

Local: Teatro

Evento gratuito
Sem limite de vagas.

SOBRE A OBRA

1h50 – Documentário /
Biografia

Direção e roteiro: Wim Wenders e Juliano Ribeiro Salgado

Elenco: Sebastião Salgado,
Wim Wenders e Juliano Ribeiro Salgado

O filme conta um pouco da longa trajetória do renomado fotógrafo e apresenta seu ambicioso projeto "Gênesis", expedição que tem como objetivo registrar, a partir de imagens, civilizações e regiões do planeta até então inexploradas.

Não é recomendado para menores de 10 anos.



VISITA À EXPOSIÇÃO Amazônia – Sebastião Salgado

20/7, QUARTA-FEIRA

Local: Sesc Pompeia

Saída do Clube: 13h30

Visita: a partir das 15h

Previsão de retorno: 17h

Ponto de encontro: Biblioteca do AP

40 vagas

R\$ 70 (associados)

R\$ 90 (convidados)

SOBRE A EXPOSIÇÃO

Curadoria: Lélia Wanick Salgado

Após ter terminado *Gênesis*, sua exploração fotográfica da natureza ainda intacta do nosso planeta, Sebastião Salgado orientou seu olhar em direção ao seu país natal, o Brasil, e, mais precisamente, a Amazônia. A fim de realizar esse novo projeto, ele passou longas temporadas com doze comunidades indígenas isoladas, navegou no gigantesco Rio Amazonas e seus afluentes e sobrevoou a densa floresta tropical, com suas fronteiras montanhosas mais áridas. Foram sete anos de trabalho, ao término dos quais todas as fotos e imagens ficaram prontas. A mostra conta com curadoria de Lélia Wanick Salgado e comporta um total de 205 fotografias inéditas no Brasil. 





APRESENTAÇÃO MUSICAL

Música instrumental brasileira, com Marquinho Mendonça e Banda em Órbita

21/7, QUINTA-FEIRA, ÀS 20H

Local: Teatro • Classificação: livre • Evento gratuito

Aos Ventos é o novo show instrumental do compositor e músico Marquinho Mendonça e Banda em Órbita. Acompanhado pelo quarteto, com bateria, baixo, flauta, saxofone e piano, o artista toca violão, guitarra e outros instrumentos. O espetáculo apresenta composições autorais e algumas gravações inéditas, além de clássicos do choro, em uma homenagem aos mestres da MPB que estão completando 80 anos, como Gil, Milton, Caetano e Paulinho da Viola.

Mais informações no
Departamento Cultural.

DICAS DE LEITURA

Em julho, o mês das férias escolares, das viagens e da alegria em família, as dicas de leitura estão inspiradoras.

FOTOS: INTERNET



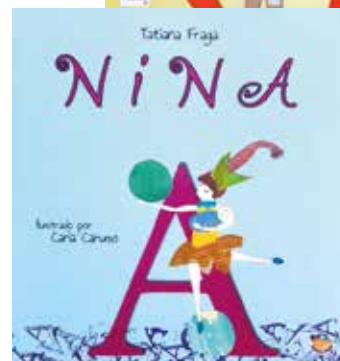
Aconteceu em Veneza, de Molly Hopkins

Nem sempre dá para traçar o próprio roteiro de viagem. Às vezes, é melhor fechar os olhos e esperar pelo desembarque. Ele traiu, mas foi uma única vez! Evie Dexter prometeu perdoar seu noivo, Rob, e todos os esforços para absolvê-lo de seus pecados estão valendo a pena: nos últimos dez dias, ela só o chamou de cafajeste onze vezes. Graças aos céus, sua carreira de guia de turismo está indo muito bem. Ela já conheceu a elegante Dublin, a estilosa Marrakesh e a descolada Amsterdã. Quando Evie é convidada para visitar, com todo o luxo e glamour, a sensual cidade de Veneza, com seu vinho delicioso e os italianos impetuosos, ela agarra a oportunidade com unhas e dentes. Uma viagem diferente surge do nada na vida de Evie, e é a chance que ela esperava para decidir de uma vez o que fazer com seu noivo, o inconstante Rob.



Bravo - 0810: A Busca de um Sonho ao Redor do Mundo, de Matias Eli

Quem disse que é preciso fazer uma opção excludente entre ter um porto seguro e ser livre no mundo? Matias Eli se tornou executivo porque esse lhe parecia o caminho mais curto para realizar um sonho que era, ao mesmo tempo, uma grande aventura: comprar um barco e rodar o mundo sem nada que o prendesse. Matias ocupava no Brasil a posição de vice-presidente de um banco australiano quando, em um telefonema na madrugada, vendeu sua participação na empresa e comprou a tão almejada liberdade. Ele guardou o terno e embarcou no veleiro Bravo. Neste livro, ele narra suas aventuras ao redor do mundo, desbravando o Atlântico, o Pacífico, o Índico e um mar de gente com quem cruzou. E conta como enfrentou tempestades, capotagem, problemas técnicos e muitos desafios internos.



Nina e Nino, de Tatiana Fraga

Este livro propõe um jogo entre duas visões: a dos meninos, representada por José Maria, sobre as meninas; e a das meninas, representada por Maria João, sobre os meninos. São visões, em forma de poemas com estrofes curtas e rimadas, em que o outro, com o seu modo de existir, é visto como um ser estranho. Como se estivéssemos no clube da Luluzinha e no do Bolinha. Isso até o ponto em que um se torna importante ou admirado pelo outro. Ou então quando eles se percebem gostando de realizar atividades que seriam atribuídas como específicas de um ou de outro. Assim, poderá encontrar e se divertir com a brincadeira-convinde entre menino e menina no centro do livro. Com pintura e colagem, Carla Caruso dá vida a personagens engraçados, coloridos e brincantes. 

A CERVEJA DO AP

PARCERIA COM CERVEJARIA TRARÁ RÓTULOS EXCLUSIVOS PARA O CLUBE



UMA PARCERIA ENTRE A CERVEJARIA QUINTA DO MALTE E O AP

oferecerá rótulos autorais com três variações de uma das bebidas mais consumidas no mundo. Entre os estilos que a partir do próximo semestre estarão disponíveis no Clube estão Lager, Weiss e IPA.

A Quinta do Malte, produtora de cervejas artesanais, fica situada na Estância de Socorro, a 130 km da cidade de São Paulo, e foi fundada em 2010. A cervejaria utiliza uma seleção especial de matéria-prima na produção, sempre com o objetivo de entregar um produto final com padrões diferenciados, proporcionando ao consumidor uma experiência exclusiva. Um exemplo é a alta qualidade da água utilizada em todas as cervejas. Outra particularidade é que alguns dos insumos são importados de países como EUA, Alemanha, Bélgica e Inglaterra, o que se torna um atributo importante, resultando em cervejas e chopes de alto nível, sem aditivos químicos.

No Clube, os associados poderão escolher entre os três estilos de cerveja e desfrutar, a cada dia mais, a deliciosa experiência de ser sócio do AP!





CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE AS CARACTERÍSTICAS DAS NOVAS CERVEJAS QUE SERÃO OFERECIDAS NO CARDÁPIO DO CLUBE.

LAGER

Surgiu no fim do século XIV, mas se popularizou apenas no século XIX. De maneira geral, tem menor teor alcoólico, é mais gasosa e maltada, menos amarga (pois leva menos lúpulo), mais refrescante e pouco frutada. O termo significa "guardada" ou "armazenada", em referência ao tempo que a bebida fica maturando (de uma a oito semanas, em temperaturas baixas). A Lager do AP é uma cerveja de coloração clara, com aroma cítrico e leve amargor.

WIESS

Produzida a partir do malte do trigo, tem sua origem no fim do século XV, na Baviera alemã. É a cerveja ideal para se apreciar em climas quentes (a temperatura ideal de consumo da bebida varia entre 4°C e 6°C). A Wiess do AP é uma cerveja turva, não filtrada, com espuma cremosa e notas de banana e cravo.

IPA

Criada na Inglaterra, é marcada por uma alta concentração de lúpulo, o que traz mais amargor. A IPA também costuma ter uma graduação alcoólica um pouco mais elevada. Os sócios do AP podem esperar uma cerveja mais encorpada e extremamente aromática. 



MODA VAPE

POPULARIZAÇÃO E POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS
DOS CIGARROS ELETRÔNICOS

O CONSUMO DE CIGARROS ELETRÔNICOS INTENSIFICOU-SE NOTAVELMENTE NOS ÚLTIMOS ANOS.

A popularização aconteceu, entre alguns indicativos, pela ideia de que serviriam como alternativa de combate ao tabagismo, já que possuem características e maneiras de consumo diferentes do cigarro convencional. Mas com a falta de clareza e informação sobre o perfil toxicológico, especialistas colocam em pauta a segurança e possíveis consequências negativas da utilização à saúde das pessoas, principalmente dos jovens.

Conhecidos como e-cigarette, e-cigar, vape, smok, tabaco aquecido, entre outras denominações, os dispositivos eletrônicos podem ser encontrados em formatos parecidos com uma caneta ou um pen drive. Eles contêm uma bateria (a mais comum é de íon de lítio) que aquece um líquido concentrado com nicotina, produtos solventes como água, propilenoglicol*, glicerina e, em muitos casos, aromatizantes.

O desconhecimento das possíveis consequências negativas de sua utilização colocam famílias e colégios em alerta sobre esse boom de consumo entre os jovens. São fatores agravantes o formato tecnológico e a facilidade de uso, o que atrai ainda mais a curiosidade, além de não possuírem o cheiro forte do cigarro tradicional e trazerem a ideia de que não fazem tão mal para a saúde. Outro fator é que, assim como acontecia com os cigarros antigamente, o consumo dos atuais eletrônicos causa a sensação de pertencimento por "estar na moda", ou são usados como válvula de escape para questões emocionais.

A Food and Drug Administration (FDA), órgão dos Estados Unidos semelhante à Anvisa, impediu que a Juul Labs, fabricante de cigarros eletrônicos, vendesse seus produtos de nicotina nos EUA. Após estudos e revisões de aproximadamente dois anos de dados científicos e de



saúde pública apresentados pela empresa, a FDA afirmou que “faltavam evidências suficientes” sobre o perfil toxicológico dos produtos que demonstrasse segurança à sua comercialização. No Brasil, a venda é proibida desde 2009 e tudo indica que os cigarros eletrônicos devem continuar fora do comércio brasileiro. Em 2019, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) iniciou processo de atualização da diretriz e especulou-se sobre uma possível flexibilização. Mas uma equipe técnica do órgão manteve a negativa de recomendação ao dispositivo por “serem potencialmente lesivos à saúde pública” e a liberação, “tecnicamente inviável”. Para que a comercialização seja liberada aqui no Brasil, a Anvisa ressalta que as empresas que fabricam os dispositivos devem apresentar informações sobre os riscos de curto a longo prazo, o que ainda não aconteceu.

Para o associado do AP e cirurgião torácico do Hospital Albert Einstein, Laert de Oliveira Andrade Filho, o consumo deve ser desencorajado e não serve como alternativa antitabagismo, pois vicia tanto quanto o cigarro. “O cigarro eletrônico contém diversas substâncias nocivas ao organismo, algumas cancerígenas. Além disso, pode causar lesão pulmonar aguda, que é bastante grave. Por isso, a Anvisa não libera e a comunidade médica não recomenda seu uso”, informa Laert. 



CONFIRA A SEGUIR OS QUATRO TIPOS DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS E SUAS DIFERENÇAS.

CIGARROS ELETRÔNICOS

Uma bateria aquece uma solução líquida, com ou sem nicotina (em diferentes concentrações, de acordo com o fabricante), e produz o vapor, que é inalado.

CIGARROS AQUECIDOS

(também chamados de Heets ou HeatSticks)

Uma bateria aquece um pequeno cigarro, que produz aerossol com nicotina e outros produtos químicos. Cada Heet apresenta aproximadamente a mesma quantidade de nicotina que um cigarro comum.

VAPORIZADORES DE ERVAS SECAS

Aquecem o tabaco picado ou outras ervas e geram o vapor para inalação.

PRODUTOS HÍBRIDOS

Possuem as características dos cigarros eletrônicos e dos vaporizadores de ervas secas e têm dois reservatórios, um armazena as ervas e o outro, o líquido.

ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

* Embora o propilenoglicol seja uma substância segura para a saúde humana, quando serve de diluente para a nicotina e é vaporizada e inalada, libera o formaldeído (um composto orgânico volátil originário do metanol e muito tóxico à saúde) em concentrações de 5 a 15 vezes maiores do que aquelas encontradas nos cigarros tradicionais.



ANA MARIA PINTO

O SONHO DE QUITÉRIA

VIAJAR ERA UM SONHO NA VIDA DELA. Isto se passava nos anos 50, quando os deslocamentos eram muito mais difíceis, e caros. Então, Quitéria resolveu ser aeromoça, além de viajar, ainda seria remunerada para isso.

Mas era difícil a admissão para o curso e as exigências eram tantas. Além da parte física, tinha que dominar no mínimo dois idiomas estrangeiros e ainda tinha que arcar com o preconceito dos mais conservadores. Embora uma parte da sociedade valorizasse o trabalho, outra parte achava um absurdo: onde já se viu uma “menina de família” ir servir refeições num avião! Mas nada a demovia de seus propósitos, a jovem só tinha duas ambições, voar conhecendo outros países e casar-se com o homem que a movia, que balançava seus sentimentos.

Depois de muitas discussões com a família e os amigos, Quitéria conseguiu entrar para o curso tão disputado de aeromoças: entre seiscentas candidatas, somente quinze foram aprovadas. E Quitéria foi uma delas.

O curso foi longo, mas bem interessante. Vários comandantes davam aulas de segurança a bordo, procedimentos em caso de emergência, além de um apanhado geral sobre o funcionamento da aeronave.

Quando finalizou o curso, quando finalmente começaria a realizar seu desejo de voar, uma manobra vital lhe atravessa o caminho. E, como a vida tece seu fio... Quitéria foi pedida em casamento e teve que desistir do seu sonho profissional – naquela época, aeromoças não podiam ser casadas. Assim, Quitéria casou-se e foi para África, onde teve muitas oportunidades de viajar. //

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

JULHO

1º/7, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Lilian Stella - MPB e Bossa Nova
20h – CineClube AP: *Belfast*

2/7, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Bike Happy
11h às 17h – AP Criança: Oficina de Slime
16h – CineClube AP: *Sonic 2 - O Filme*
20h – CineClube AP: *Belfast*

3/7, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Plantação de Feijão

4/7, SEGUNDA-FEIRA

7h30 às 17h – Damas da Federação Paulista de Tênis

7/7, QUINTA-FEIRA

20h – Ballet Stagium: *Mané Gostoso* -
Uma Homenagem a Luiz Gonzaga

8/7, SEXTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura, com Vivian Schlesinger:
Quichotte, de Salman Rushdie
19h – Quiosque Musical: Nelí Trio - Soul, Jazz e
Pop Internacional
20h – CineClube AP: *Sideways - Entre Umas e Outras*

9/7, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Bike In Hard
11h às 17h – AP Criança: Estojo de E.V.A.
16h – CineClube AP: *Tico e Teco - Defensores da Lei*
20h – CineClube AP: *Sideways - Entre Umas e Outras*

10/7, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Quadro Artista

13/7, QUARTA-FEIRA

20h – Palestra: O Olhar Sensível de Sebastião Salgado

15/7, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Giba Byblos Band -
Blues, Soul, R&B e Jazz
20h – CineClube AP: *O Contador de Cartas*

16/7, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Bike + Funcional -
Saia da Zona de Conforto
11h às 17h – AP Criança: Culinária de Férias
16h – CineClube AP: *Red - Crescer é uma Fera*
20h – CineClube AP: *O Contador de Cartas*

17/7, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Culinária de Férias

19/7, TERÇA-FEIRA

20h – Exibição de Documentário: *O Sal da Terra*

20/7, QUARTA-FEIRA

13h30 às 17h – Visita à Exposição *Amazônia*

21/7, QUINTA-FEIRA

20h – Apresentação de Música Instrumental Brasileira,
com Marquinho Mendonça e Banda em Órbita

22/7, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Diego Lleon -
Pop Rock Nacional e Internacional
20h – CineClube AP: *O Festival do Amor*

23/7, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Bike Classic
11h às 17h – AP Criança: Lousa Mágica
16h – CineClube AP: *Coração de Fogo*
20h – CineClube AP: *O Festival do Amor*

24/7, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Ciência Maluca

29/7, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina -
Pop Nacional e Internacional
20h – CineClube AP: *Morte no Nilo*

30/7, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Wolffit e Alongamento
11h às 17h – AP Criança: Chaveiro Pop It
16h – Apresentação Teatral: *Remetente: Gandhi*
20h – CineClube AP: *Morte no Nilo*

31/7, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Animais que Crescem na Água

E MAIS! Veja as datas e atividades
do Superférias nas páginas 50 e 51.

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



JANTAR DANÇANTE

27/8, sábado, 20h

Salão de Eventos

Venda de convites no
Departamento Social,
a partir de 3/8.