



BAIXE O APP DO AP
E CONHEÇA O JEITO FÁCIL
DE FICAR POR DENTRO
DAS NOVIDADES DO CLUBE

**ESPECIAL
DAS CRIANÇAS**
CONFIRA UMA PRÉVIA DA
PROGRAMAÇÃO QUE VAI
ANIMAR A GAROTADA

**ATUALIZAÇÃO
CADASTRAL**
VEJA COMO PREENCHER O
FORMULÁRIO E RECEBER
INFORMAÇÕES DO AP

DISCO DANCING NO AP



22/10, sábado, às 21h

SUCESSOS DOS ANOS 60 E 70
PARA DANÇAR A NOITE TODA!

Salão de Eventos

Mais informações no Departamento Social.

REVISTA MAIS/AP

Ano 14 / Nº 160
Setembro 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

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
Renato Silva Alvim

Assistente de Comunicação
Bárbara Pereira

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

7. Artigo: Por que City?

8. Curiosidades

10. Capa: APP do AP

12. Vinhos

14. Conta Comigo

16. Sem Palavras

18. Perfil

20. Esportes

37. Social

39. AP Criança

42. Mês das Crianças

44. Cultural

45. Cursos de Dança

51. CineCult AP

52. CineKids AP

53. CineClube AP

58. Paladar

60. Papo Jovem

62. Livre Expressão

63. Agenda



PATRÍCIA LOPES VILLAÇA
MASSAGISTA DO AP

COLABORADOR/AP

CUIDAR E AMAR

PATRÍCIA VILLAÇA, 45, trabalha no AP há mais de sete anos, como massagista no SPA. Quem conversa com a profissional logo percebe que ela está sempre atenta ao que o outro necessita. Patrícia cursou dois anos da graduação em Fisioterapia e trancou matrícula, pois percebeu que "sua praia" era outra. Se inscreveu, então, em um curso técnico de Massoterapia na EOMA (Escola Oriental de Massagem e Acupuntura), onde se formou em 2014. Segundo ela, foi somente há uma década que descobriu a sua verdadeira paixão. "Gosto muito do retorno que recebo da parte terapêutica, de tratamento. Além de poder proporcionar alívio e conforto", declara a colaboradora.

Antes de atuar nessa área, Patrícia trabalhou por alguns anos em uma empresa de embalagens descartáveis, mas diz que sempre sentiu que a parte administrativa não era o seu objetivo. Seus pais são de dois estados com costumes e culturas distintos. A mãe é baiana e o pai, falecido em 2013, paulista. Essa composição fez com que ela morasse nas cidades de Salvador e São Paulo, em momentos importantes de sua vida.

Uma clara paixão da massagista são os cães. E coloca paixão nisso! Na casa onde vive com o marido, que conheceu há 22 anos e com quem é casada há dezenove, moram quatro cachorros resgatados por ela: Judith, Jeremias, Elza e Aurora. "Dois eu adotei de abrigo e dois eu peguei na rua". Quando perguntamos quais são seus passatempos preferidos, ela prontamente diz que é muito de ficar em casa. "Gosto demais de cuidar da casa, de estar com meu marido, meus cães. Se tem uma pessoa caseira, sou eu." O estilo de música preferido da massoterapeuta é o rock and roll, que ouve com frequência.

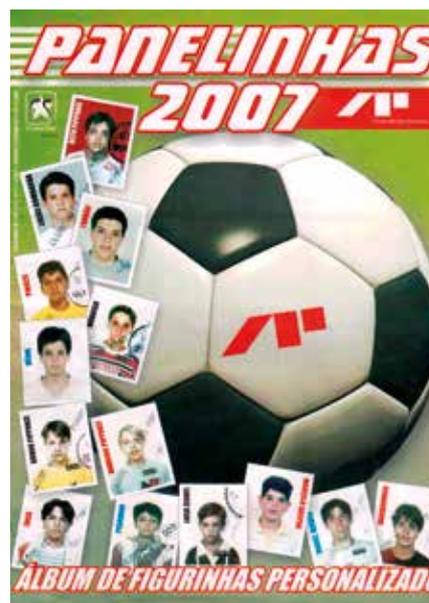
Patrícia está fazendo um curso de Libras, com o mesmo objetivo que a incentivou a desempenhar outras tarefas que a realizam profissionalmente, que são cuidar e dar assistência ao próximo. Algo que ficou evidente, e que ela própria admite, é que, muitas vezes, cuida primeiro dos outros, fato que requer uma atenção especial. Para ela, o equilíbrio é fundamental. "Sei disso, dessa tendência de cuidar do outro antes de mim mesma, e estou trabalhando para melhorar, mas muitas vezes prefiro cuidar dos outros primeiro", confessa.

Equilíbrio e muito sucesso, querida Patrícia! 

MEMÓRIA/AP

O PANELINHAS É UM DOS EVENTOS MAIS TRADICIONAIS DO CLUBE. A MAIS/AP ENCONTROU ALGUNS ÁLBUNS DE FIGURINHAS QUE ILUSTRARAM OS CAMPEONATOS DE 2007 E 2015. CONFIRA AS FOTOS.

FOTOS: CLUBE AP



CLUBE ALTO DOS PINHEIROS CAMPEONATO INTERNO PANELINHAS 2007

O Panelinhas é o torneio oficial de futebol de base do Clube Alto dos Pinheiros e neste ano de 2007 comemoramos a sua 15ª edição. Muitos dos nossos principais jogadores, que representam hoje a AP na categoria principal, formaram-se nas categorias de base e passaram pelo Panelinhas. Nosso principal objetivo tem sido sempre, o de organizar uma competição onde professores principalmente contribuam na formação dos nossos jovens, para que através do esporte, fossem cultivadas, as amizades e o respeito pelos colegas. Esperamos que esta experiência contribua positivamente no futuro dos jovens e que este álbum seja uma alegre recordação desses momentos.

Parabéns aos jovens, pais e professores

Wellington S. Lind Sandim
Presidente

Miguel A.C. Palladin
Diretor de Esportes

Novembro 2007

PROFESSORES



Paulo Martins

Roberto

Daniel

Bruno

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

A Campanha do Agasalho do AP/Solidário dos meses de junho e julho arrecadou 2.692 itens, entre blusas, gorros, luvas e roupas de frio. Para evitar o acúmulo de peças e aproveitar o inverno, a entrega dos itens foi realizada em duas etapas. As instituições beneficiadas desta vez foram as ONGs A Gente Ajuda e Luz Divina.



FOTOS: CLUBE AP

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA//AP



FOTOS: INTERNET



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.

POR QUE CITY?

FOI A PERGUNTA FORMULADA POR UM NOVO SÓCIO DO CLUBE ALTO DOS PINHEIROS HÁ ALGUNS DIAS. Indagação interessante, pois nem todos conhecem o desenvolvimento da cidade de São Paulo e a importância da City nesta longa história.

Em 1911, instala-se no Brasil a companhia de empreendimentos imobiliários City of São Paulo Improvements and Freehold Land Company Limited, interessada em grandes loteamentos, com características das cidades-jardim britânicas, criando bairros verdes.

A Cia. City, com escritórios em Londres, Paris e São Paulo, já havia adquirido em 1912 cerca de 12 milhões de metros quadrados de terreno, o que correspondia a 37% do perímetro urbano de São Paulo.

Os primeiros loteamentos em São Paulo foram Jardim América (trabalhos iniciados em 1913 e vendas com início em 1929), Alto da Lapa (1921), Pacaembu (1925), Alto de Pinheiros (1925) e Butantã (1935).

Os primeiros empreendimentos realizados foram os loteamentos do Pacaembu e Jardim América. É bastante acidentado o terreno onde se situa o Pacaembu, as ruas projetadas têm um traçado irregular que busca adaptar-se à topografia. Tal proposta rompe com a solução-padrão até então utilizada, quando as ruas formavam quarteirões retangulares. O Jardim América foi implantado em terreno plano, mas o desenho seguiu a solução adotada no Pacaembu, ruas curvas formando quadras irregulares. Para essa configuração urbana, a participação do arquiteto inglês Barry Parker foi fundamental. Parker, filiado ao movimento britânico Cidade-Jardim, permaneceu pouco tempo (1917 a 1919) em São Paulo, mas influenciou o urbanismo paulistano da época e contribuiu para a difusão de um determinado tipo de assentamento residencial, que caracterizou os loteamentos City.

Esses loteamentos, além de apresentarem um novo tipo de arruamento, eram regidos por diversas restrições de uso do solo: limites de altura das edificações, afastamentos laterais, recuos de fundo e de frente. O objetivo era garantir a qualidade ambiental, sanitária e visual dos imóveis que ali seriam erigidos. Esses procedimentos eram inovadores para a época e foram referência para outros tantos.

Os primeiros loteamentos comercializados em São Paulo foram Jardim América (obras iniciadas em 1913 e vendas a partir de 1929) e Pacaembu (em 1940 já tinha metade de seus lotes vendidos), enquanto Alto da Lapa, Alto de Pinheiros e Butantã somente na década de 1940 tiveram suas vendas incrementadas, por diferentes problemas. No caso do Alto de Pinheiros, as obras de retificação do Rio Pinheiros e a drenagem de áreas de charco foram necessárias e difíceis.

Muito se tem a dizer sobre os relevantes trabalhos desenvolvidos pela Cia. City nesse período. Esse assunto é abordado em teses acadêmicas fundamentais, entre elas destaque o trabalho da arquiteta Sílvia Ferreira Santos Wolff e seu livro *Jardim América*, publicado pela EDUSP - Editora da USP.

A Cia. City atua em São Paulo por meio de muitos empreendimentos imobiliários até o momento presente. Este tema será retomado futuramente. 



AP/CURIOSIDADES



A BIBLIOTECA DO AP
CONTA COM

20
GÊNEROS
LITERÁRIOS
DIFERENTES.

São eles: épico, lírico, dramático, romance, romance policial, romance histórico, crônicas, contos, ensaios, poesia, literatura fantástica, ficção científica, thriller, terror, suspense, biografia, história, história do Brasil, história internacional e culinária.

Promover o acesso à informação e disseminar conhecimento também é uma das características do AP. Para isso, a biblioteca disponibiliza diversas obras literárias, além de jornais e revistas para consulta. Confira algumas curiosidades do espaço.

A primeira obra registrada no acervo da biblioteca do AP foi *A Casa dos Espíritos*, de Isabel Allende, em outubro de 1984.

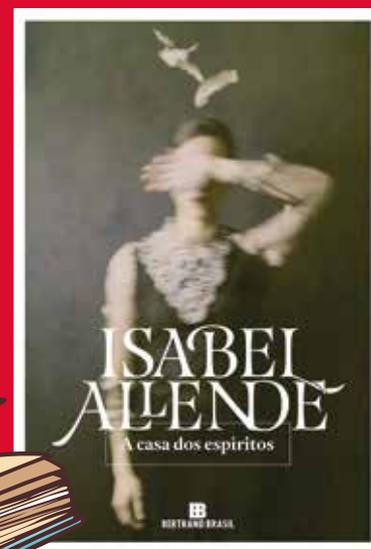
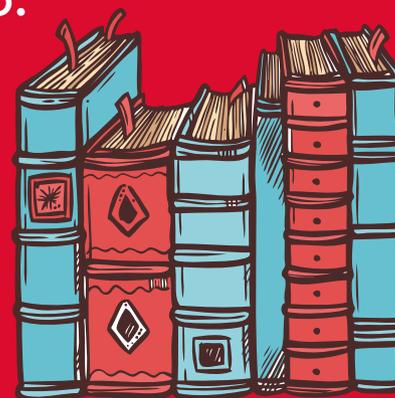


FOTO: INTERNET

A **faixa etária** é bem diversa, sendo em sua maioria composta pelo público de **55 a 90 anos**.

A frequência mensal está entre **60 E 90 PESSOAS**, dependendo do período do ano.

A biblioteca do AP empresta, em média, **90 LIVROS** a cada **30 DIAS**.



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

Obs.: todas as informações foram fornecidas pelo Departamento Cultural.

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL

FAÇA A SUA!

O AP preparou um formulário para o associado enviar seus dados de cadastro atualizados. Com ele, informações administrativas e as principais comunicações chegarão a cada um de forma ainda mais efetiva.

É RÁPIDO E SIMPLES!
LEVA MENOS DE
DOIS MINUTOS!

Para acessar, use a câmera do seu celular para escanear o código ou, se estiver lendo a *Mais/AP* na versão digital, clique no QR Code.



APP do AP

FERRAMENTA TRAZ AINDA MAIS FACILIDADES NO ACESSO À INFORMAÇÃO

O AP LANÇARÁ APLICATIVO PARA QUE OS ASSOCIADOS TENHAM ACESSO AINDA MAIS FÁCIL ÀS INFORMAÇÕES SOBRE O CLUBE,

além de algumas facilidades na palma da mão, literalmente. Entre as funcionalidades disponíveis haverá opções de navegação para os eventos que acontecerão no Clube, comunicados institucionais, fotos, acesso à área financeira, com segunda via de boleto, pré-cadastro de convidados, cardápios e informações sobre consumo. A ferramenta também possibilitará ao associado receber notícias de acordo com os temas de sua preferência, pois, ao navegar, poderá relacionar quais os assuntos de seu interesse. Além disso, será possível ter acesso aos treinos personalizados da academia e à opção para verificar quais quadras de tênis estarão disponíveis para uso, em tempo real.

Há algum tempo, o AP está aprimorando as ferramentas de comunicação para que os associados se mantenham atualizados e recebam as principais notícias de todas as áreas. Hoje, conta com lista de transmissão no WhatsApp, e-mail marketing, site e totens digitais distribuídos pelos espaços internos. Com o lançamento do aplicativo, em outro formato e dinâmica, amplia-se o leque de acesso às atualizações e novidades.

A maneira mais eficaz de se familiarizar com o aplicativo é navegar pelas funcionalidades, na prática. O aplicativo está disponível nas lojas virtuais dos sistemas Android e IOS por meio do Google Play e da Apple Store. Na busca pelo APP, é só digitar Clube Alto dos Pinheiros. O acesso se dá por meio de login e senha, devendo ser utilizado o mesmo login de acesso à área restrita do site.

Para marcar o lançamento e início de funcionamento do aplicativo do AP, teremos dois dias inteiros de demonstração nas dependências do Clube, com o auxílio de promotores e equipe de tecnologia para explicar aos associados as formas de encontrar, baixar e utilizar a ferramenta.

Lançamento oficial com demonstração: 9/9, sexta-feira, das 14h às 19h; e 10 e 11/9, sábado e domingo, das 9h às 17h. Nossa equipe de tecnologia estará nesses dias e horários à disposição dos associados para esclarecimento de dúvidas e suporte. Confira nas imagens o que vem por aí. Se quiser, já pode baixar! 



MENU COMPLETO
E INFORMATIVOS

GRADE DE AULAS



CARDÁPIOS



FOTOS



NOTÍCIAS



COMUNICADOS



TREINOS

ACOMPANHAMENTO
ON-LINE

VEJA UM BREVE PASSO A PASSO DE COMO BAIXAR E UTILIZAR O APP.

1. Do seu celular, vá até a Apple Store ou ao Google Play.
2. Busque pelo aplicativo "Clube Alto dos Pinheiros".
3. Clique para baixar.
4. Após o download, clique em "Abrir".
5. Clique em "Entrar".
6. Na tela de login, utilize a mesma senha usada para acessar a área restrita. Se sua senha não foi atualizada, entre em contato com a Secretaria Social pessoalmente ou pelo e-mail secretaria@clubead.com.br.
7. Ao entrar no aplicativo, navegue pelo guia rápido para ter dicas sobre as funcionalidades.



FOTO: FREEPIK

O ROTEIRO DO VINHO

ALTA GASTRONOMIA, VINHOS DE QUALIDADE E MUITO MAIS

ACOSTUMADOS A FICAR HORAS NO ESCRITÓRIO E NO TRÂNSITO, OS MORADORES DE SÃO PAULO SABEM O VALOR DE UMA PAUSA PARA O DESCANSO E LAZER. Quando a oportunidade aparece, com feriados prolongados ou até nos fins de semana, as praias são o refúgio de grande parte dos paulistas. Nesta seção, falaremos de um passeio que pode ser tão prazeroso quanto colocar os pés na areia e dar um mergulho no mar. A "viagem" que faremos aqui é até São Roque, cidade conhecida pela qualidade dos vinhos, vinícolas e alta gastronomia, tudo em meio à natureza. Como escreveu Fernando Pessoa: "Para viajar, basta existir". Então, vamos lá!

Fundada em 1657 pelo capitão paulista Pedro Vaz de Barros – popularmente conhecido por Vaz Guaçu, 'O Grande' – a cidade de São Roque, localizada no trecho leste do km 58 da Rodovia Raposo Tavares, é o principal ponto do Roteiro do Vinho, e recebeu esse nome devido ao santo de devoção de Vaz Guaçu. Primeiro uma fazenda, mais tarde

uma vila. O crescimento da cidade foi lento, mas o trabalho das famílias indígenas e dos bandeirantes promoveu muitas transformações na região, como a fundação da Santa Casa de Misericórdia e a inauguração da Estrada de Ferro Sorocabana, entre 1872 e 1875. Desde a vinda dos imigrantes italianos e portugueses, o lugar mantém a tradição de Terra do Vinho, com várias vinícolas a poucos quilômetros da zona urbana.

O Roteiro do Vinho é composto pela Estrada do Vinho, Estrada dos

Venâncios e Rodovia Quintino de Lima. O trecho de dez quilômetros de extensão possui várias atrações, como adegas, fazendas e passeios pelas parreiras para degustação de uvas e vinhos de todos os tipos. Com pouco mais de 90 mil habitantes, São Roque fica a 69 quilômetros da cidade de São Paulo – num percurso que dura em média uma hora – e, por esse motivo, acaba sendo a escolha daqueles que preferem uma viagem mais breve.

Ao longo dos anos, o enoturismo se tornou a porta de entrada para oportunidades de negócios no local, atraindo pessoas da capital paulista e outras cidades. Vários donos de vinícolas e empresários aprimoraram o cultivo de uvas com a técnica da dupla poda – método que permite a colheita durante o inverno, em condições que elevam a qualidade da matéria-prima para produção de vinhos finos. De acordo com a Prefeitura de São Roque, o Roteiro do Vinho é o destino de muitos turistas, sendo os fins de semana os períodos mais movimentados. Em novembro de 2003, a família Góes inaugurou um parque enoturístico na cidade, com seu vasto portfólio sobre o universo dos vinhos. Lá, o visitante pode se aprofundar no mundo dos vinhos e conhecer detalhes da produção vinícola. Mas não é só isso, São Roque tem mais do que vinho a oferecer. Além das vinícolas, adegas e restaurantes, é possível encontrar atividades para a criançada e até mesmo se aventurar em algumas trilhas. Confira a seguir algumas opções que a *Mais/AP* relacionou para quem se interessar por esse agradável passeio.

VINÍCOLA GÓES: entre 1910 e 1920, a família Góes iniciou o cultivo de videiras e produção de vinhos artesanais, que começou a tomar proporções maiores com a comercialização em 1938. A vinícola, localizada em São Roque, foi construída nos anos 60. Atualmente, ela conta com um espaço amplo de exposição dos principais produtos, além de um complexo de itens feitos na região. O local é decorado de maneira rústica, com quadros da família e do início de sua história, que hoje acolhe tantos visitantes.

VILA DON PATTO: é um dos pontos favoritos dos turistas. O ambiente é convidativo e bastante propício para as fotos que incrementam as redes sociais. Possui restaurantes, adega, sorveteria, cafeteria, empório, barco cenográfico, artesanato e muito mais.

VINÍCOLA CASA DA ÁRVORE: vinhos, lazer e aventura. Para quem deseja relaxar em meio à natureza, a Vinícola Casa da Árvore é o destino certo, ideal para levar a criançada e provar, em família, o sabor das uvas frescas. A tradicional linguiça eslovena kranjska klobasa e a tábua de queijos finos são pratos exclusivos da casa, além dos drinques preparados com espumantes e vinhos.

RESTAURANTE PEREZ DO ARIZONA: fundado pelo lutador e culinário Perez do Arizona – filho de legítimos tropeiros e boiadeiros do Mato Grosso –, o restaurante é uma mistura do passado tropeiro e dos costumes locais. Os pratos típicos da origem do fundador fazem parte do cardápio. O restaurante está na cidade há aproximadamente quatro anos e fica localizado na Estrada do Vinho, 1.100 - km 2.

VINÍCOLA BELLA QUINTA: a primeira safra de vinhos da Bella Quinta está datada de 2005. A uva escolhida, a Cabernet Sauvignon, estagiou oito meses em barrica e depois mais doze em garrafa. Os visitantes relatam excelentes degustações, em um ambiente aconchegante e acolhedor.

SKI MOUNTAIN PARK: além do Roteiro do Vinho, também é possível se divertir com a família, praticando esqui e snowboard na pista do Ski Mountain Park, que conta ainda com pista de patinação ecológica, tobogã, teleférico, passeios a cavalo, paintball, torre de alpinismo, arborismo, arco e flecha e outras atividades.

TRILHA DO MORRO DO SABOÓ: São Roque também tem lugar para os aventureiros. A trilha do Morro do Saboó é considerada uma trilha de nível médio de dificuldade. Ao final, vem a recompensa: uma vista de tirar o fôlego, a mais de 1.000 metros de altitude. O Mirante do Saboó fica no caminho de São Roque, pela Rodovia Castelo Branco, na Estrada do Morro do Saboó. 

MELHOR ÉPOCA PRA VISITAR

A alta temporada ocorre em dezembro, janeiro e julho. Se a ideia é visitar a cidade durante esses meses, programe-se e reserve sua hospedagem com antecedência. Lembrando que em São Roque os fins de semana são sempre movimentados. E ainda: janeiro e fevereiro são os meses de colheita das uvas; em fevereiro e março, acontece o carnaval de rua; e no inverno, a programação da cidade é recheada de festivais gastronômicos.



MAIS AMOR

COMO SURTIU O GRUPO BENEFICENTE QUE HOJE SE CHAMA AP/SOLIDÁRIO

QUEM PARTICIPA DO AP/SOLIDÁRIO E COLABORA COM SUAS AÇÕES, MUITO PROVAVELMENTE, NÃO FAZ IDEIA DE COMO TUDO COMEÇOU. Nesta matéria, a *Mais/AP* traz informações do início desse trabalho assistencial que ajuda famílias e pessoas em vulnerabilidade social. Há aproximadamente oito anos, os jogos de futebol do AP foram o ponto de partida para que dois sócios, Luiz Fernando Neubern e Paulinho Fernandes, incentivassem a solidariedade. Por meio da arrecadação de fundos, compravam brinquedos para doação. As crianças carentes que naquele tempo vinham assistir a espetáculos teatrais, recebiam os itens doados. A prática de trazer crianças e jovens socialmente vulneráveis era da professora Zezé que, na época, atuava na área cultural do Clube. O AP, que promovia um dia de atividades para a garotada, manteve esse formato de receber os pequenos por aproximadamente três anos e logo as coisas foram tomando outras proporções, envolvendo mais pessoas e setores.

As campanhas de coleta aumentaram e os itens começaram a ser enviados às comunidades com a ajuda e participação de alguns associados. Essa dinâmica de arrecadação e distribuição acontecia uma vez por ano, geralmente nos meses de novembro ou dezembro. No quarto ano, a diretoria do Clube sugeriu o nome AP/Solidário, com envolvimento de todos os departamentos, e propôs a extensão da campanha para o ano todo.

Hoje, o AP/Solidário é multidisciplinar e arrecada brinquedos, alimentos, roupas e livros. Os associados criaram um grupo "oficial" para fomentar a solidariedade e organizar as demandas. Para Daniel Tucci, diretor voluntário de recursos humanos do AP, que participou do começo da estruturação e ampliação da campanha, a ação representa tudo

aquilo que se pode fazer dentro do que é quase um dever: ajudar os outros. "Muitas vezes esquecemos ou não vemos oportunidade. É muito bom ter o Clube e poder desfrutar do que ele oferece, mas é ainda mais gratificante nos organizarmos para colaborar com as pessoas que necessitam de ajuda", diz Daniel. O grupo, formado por associados de idades e profissões variadas, empenha-se em organizar pelo menos três ocasiões durante o ano para a arrecadação dos itens destinados à doação. Para Flavia Meirelles, que também compõe o grupo, houve um aumento do número de pessoas em situação de vulnerabilidade. "Precisamos, na medida do possível, nos organizar para tentar ajudar. Temos muito, e o pouco que a gente faz significa bastante para quem depende de auxílio. A comunidade do AP é solidária e com essa força podemos nos unir em várias ações ao



longo do ano para ajudar as pessoas por meio de pequenas instituições e ONGs cadastradas, que desenvolvem um trabalho sério e comprometido", declara a associada.

O vice-presidente do Clube, Marcelo Pujol, que esteve presente em vários momentos das campanhas, faz questão de participar das entregas e auxiliar os locais de destino dos itens arrecadados. Para a associada Marcela Basaglia Leal, o AP tem um grande potencial de ligar as pessoas que podem e querem colaborar. "O AP/Solidário, para mim, representa uma forma efetiva de unir pessoas dispostas a contribuir com instituições que precisam de ajuda, despertando a compaixão por meio de pequenos gestos", comenta Marcela.

Este ano, a campanha mais recente arrecadou e distribuiu mais de dois mil agasalhos e roupas de frio para aquecer o inverno das pessoas necessitadas. E ainda há programação para os próximos meses, com uma ação prevista para 12 de outubro, Dia das Crianças, quando o AP receberá trinta crianças da instituição Abrigo Reviver para aulas esportivas e atividades culturais. Encerrando o ano, em 10 de dezembro, acontecerá o mais famoso evento do AP/Solidário, com ampla programação nas áreas esportiva, cultural e social. Fique atento às próximas divulgações para acompanhar os detalhes. 

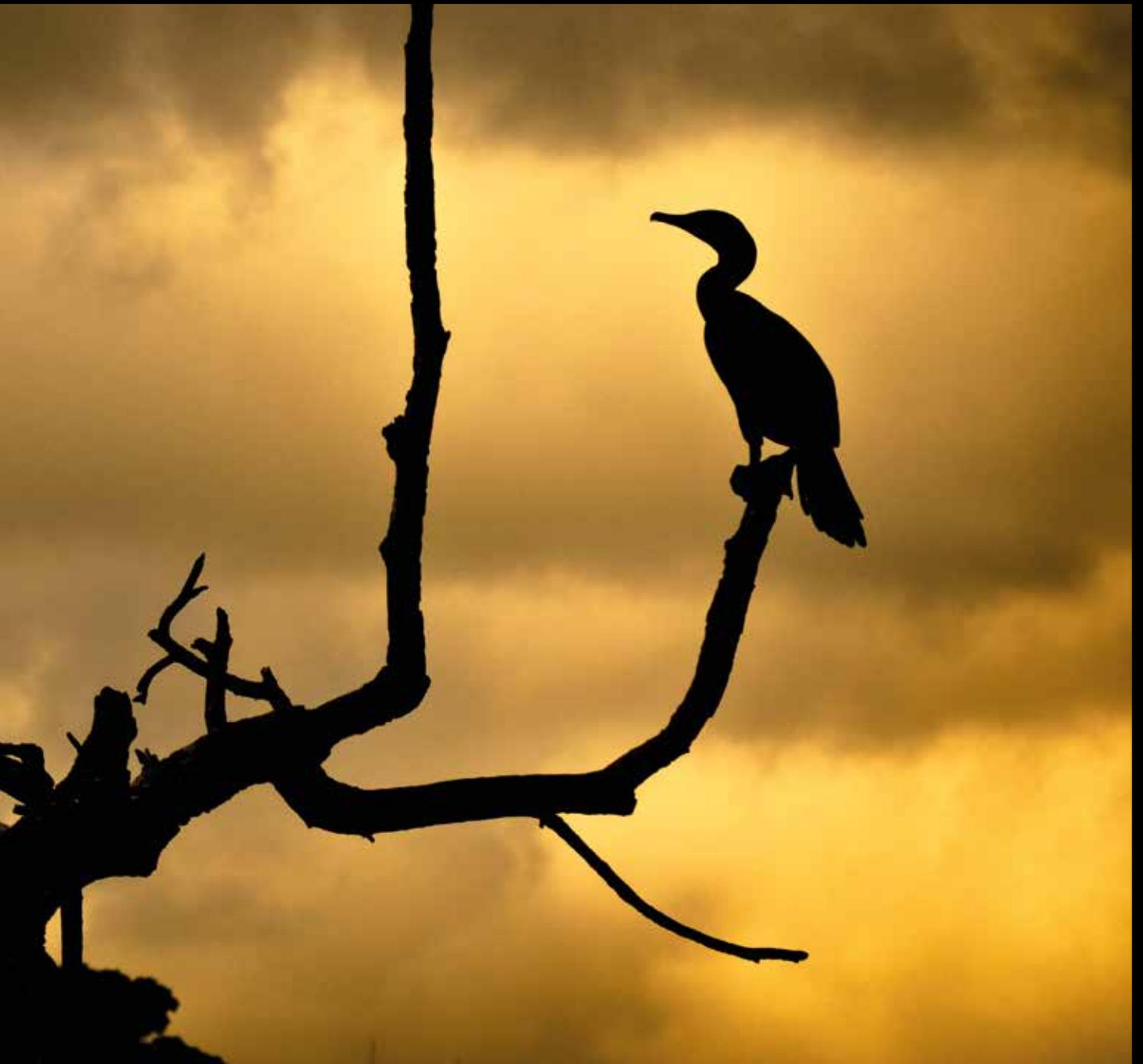


SEM PALAVRAS

TEMA: NATUREZA



RONALDO CARACAS
@RWCARACAS
FLICKR.COM/FOTOS/RWCARACAS



NA ONDA DO ESPORTE

ASSOCIADOS FORTALECEM LAÇOS FAMILIARES
E DE AMIZADE COM GRUPO DE SURF



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Alguns associados do AP criaram um grupo para a prática do surf. Batizado de AP Storm, ele é composto por Richard e Thiago Twidale, Jordi e Joaquim Roso, Eduardo e Pedro Teiman, Eduardo Soares, Felipe Belinky, Dennis Andrade, Gustavo Seiler, Ediney e Andre Neves, Fabio e Enzo Cardoso, Marco Serra, Eric Thomas e Pablo.

O nome AP Storm faz alusão à designação Brazilian Storm, denominação criada pela imprensa norte-americana para se referir aos surfistas brasileiros que representam a geração mais vitoriosa de todos os tempos.

O objetivo da criação do grupo surgiu de uma vontade que os filhos de Richard e Jordi tiveram de aprender a surfar. Isso despertou nos pais dos meninos o ponto de partida para comprarem novas pranchas e embarcaram nessa com "as crias" e, então, começaram a surfar juntos. "Eu e o Jordi não surfávamos há anos, isso foi definitivamente o principal motivador dessa nova conexão", diz Richard, pai do Thiago. A partir dessa iniciativa, em conversas pelo AP, descobriram outros surfistas que estavam a fim de colocar suas habilidades em exercício, loucos para voltarem a surfar. "O grupo foi se formando e aumentando gradualmente. Hoje, temos

uma equipe de surfistas top, como Felipe (Pipo) e Dennis (Denão), sem esquecer o mais *old school* do grupo, Edu Soares", relata Richard.

Essa conexão chegou até a extrapolar o espaço do Clube, pois três integrantes vieram de relações fora do AP: Eric, Marcos e Pablo. O AP Storm viaja regularmente nos fins de semana para praias do litoral paulista, como Pitangueiras, no Guarujá, Praia da Baleia, Guecá e Maresias. O grupo já tem três anos e, desde que alugaram uma casa na Jureia por conta da pandemia e do lockdown, também já foram para Itacaré (BA)



e Nicarágua. “Estamos programando 2023 com uma trip para El Salvador e depois, como uma evolução, em 2024, para Mentawai, na Indonésia, com doze dias de barco”, revela Twidale.

Para todos os participantes do AP Storm, quando a *Mais/AP* pergunta sobre esses encontros, é consensual que o surf criou uma conexão muito forte entre eles, pois o contato com a natureza quando estão no mar, a amizade e a presença de pais e filhos proporcionam um clima bem harmonioso, com vínculos superconsistentes. A paixão pelo surf é unânime entre

esse grupo composto por empresários, dentistas, engenheiros, chefs de cozinha, publicitários e arquitetos. Para ver as fotos das viagens e drops da turma, é só entrar no Instagram e procurar por [ap_storm_surfers](#).

Para cada membro do grupo, o Clube tem um significado diferente ou um objetivo distinto, mas o que é comum a todos é o mesmo motivo que fez com que eles se reunissem: o fortalecimento de laços e vínculos verdadeiros de amizade.

Instagram
[@ap_storm_surfers](#) 



EXEMPLO E CONTINUIDADE

FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS COLOCA PAIS E FILHOS JUNTOS EM AÇÃO

NO SÁBADO 20/8, OS ASSOCIADOS QUE PARTICIPARAM DO FESTIVAL DE TÊNIS PAIS E FILHOS FORAM DIVIDIDOS EM QUATRO CATEGORIAS. Três delas (10, 12 e 14 anos) tiveram jogos de até quatro games, disputados no sistema de grupos. Já a categoria Adulto foi disputada em formato de eliminatória simples, com jogos de até seis games. As categorias infantis foram definidas de acordo com a idade de cada criança e seguiram as faixas etárias de 10 a 14 anos. Confira a classificação final. 

CATEGORIA 10 ANOS



Campeões: Danilo Bonfatti e Pedro Bonfatti
Vice-campeões: Tiago de Mello e Dora de Mello

CATEGORIA 12 ANOS



Campeões: Sylvio Heck e Frederico Heck
Vice-campeões: Bruno Serra e João Serra

CATEGORIA 14 ANOS



Campeões: Alexandre Max e André Max
Vice-campeões: Jaime Calleya e Gabriela Calleya

CATEGORIA ADULTO



Campeões: Renato Romano e Antônio Romano
Vice-campeões: Ednei Neves e André Neves

FESTIVAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

22/10, sábado, às 14h

FLEXIBILIDADE, FORÇA E MUITA CONCENTRAÇÃO.

Venha assistir à evolução das atletas do AP!

Idade: a partir de 6 anos

INSCRIÇÕES: até 18/10, na
Secretaria de Esportes ou pelo e-mail
renata.morette@clubeap.com.br

Consulte as regras de participação
no Departamento de Esportes.

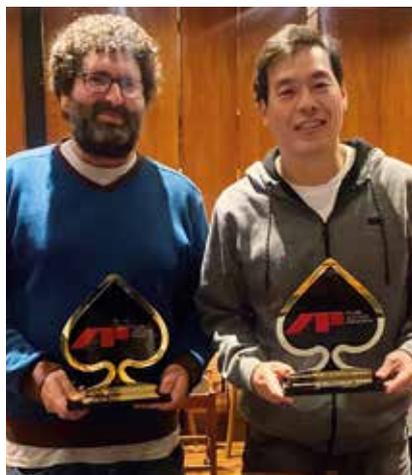


JOGADA DE MESTRE

AP DIVULGA VENCEDORES DAS ETAPAS DO TORNEIO DE PÔQUER

AS MESAS DE PÔQUER DO AP ESTAVAM CHEIAS EM 30/6, dia em que foi realizada a quarta etapa do torneio. A ocasião foi um sucesso, com um grupo de jogadores mostrando mais uma vez suas habilidades. Dessa vez, o grande vencedor foi o associado Marcelo Takashi, enquanto João Volpe e Everson Araújo ficaram, respectivamente, em segundo e terceiro lugar. O campeão da quinta etapa, realizada em 26/7, foi o associado Bruno Botteon. Em segundo lugar, ficou Rodolfo Negrão e em terceiro, Silvio Pires. O torneio é organiza-

do pelo Departamento de Esportes e teve início em março. Vale lembrar que a competição é dividida em nove etapas, realizadas na última terça-feira de cada mês. Os vinte melhores colocados serão convidados para participar da grande final do torneio, que está prevista para dezembro. 



ETAPA DO DIA 30/6

1º LUGAR:
MARCELO TAKASHI

2º LUGAR:
JOÃO VOLPE



ETAPA DO DIA 30/6

3º LUGAR:
EVERSON ARAÚJO



ETAPA DO DIA 26/7

1º LUGAR:
BRUNO BOTTEON

2º LUGAR:
RODOLFO NEGRÃO



ETAPA DO DIA 26/7

3º LUGAR:
SILVIO PIRES

CAMPEONATO INTERNO DE FUTEBOL ADULTO

TEMA: COPA DO MUNDO

Período: outubro
e novembro

**VENHA SE
DIVERTIR NO AP!**

Mais informações na
Secretaria de Esportes.



AULAS FITNESS DE SETEMBRO

SÁBADOS, ÀS 10H,
NA ACADEMIA

3/9 - STRONG E BIKE

VO² MÁX

Professor: Giba

10/9 - BIKE

LA VUELTA

Professor: Jean

17/9 - BIKE

ROCK IN RIO

Professora: Andrea

24/9 - DANÇA E BIKE

BAILAR E PEDAL

Professores: Mauricio
e convidado

RUNFUN

ASSESSORIA ESPECIALIZADA EM CORRIDA REFORÇA PARCERIA COM AP

A CORRIDA É CONHECIDA POR SER UM ESPORTE BEM ACESSÍVEL, POIS EXIGE APENAS UM PAR DE TÊNIS PARA QUE OS TREINOS COMECEM, além de um lugar para a prática, que pode ser realizada em ruas, parques, pistas ou esteiras. Dentro dessa perspectiva, é uma alternativa esportiva simples que ajuda (e muito) na percepção de qualidade de vida do indivíduo. A melhora de condicionamento é acompanhada de outros benefícios adicionais preventivos de diabetes e doenças cardiovasculares que podem aparecer com o sedentarismo. Mesmo com todas essas vantagens, correr sem orientação pode não ser tão benéfico. Sem um método adequado, o esportista enfrenta maior risco de se lesionar, uma vez que não é orientado quanto à sua mecânica de corrida, ao ritmo que

está correndo, tempo de recuperação necessário, entre outros aspectos importantíssimos para a segurança e ganho de condicionamento.

O AP, em parceria com a RunFun, oferece aos associados opções de treinos personalizados de acordo com cada necessidade e objetivo. Há quase 30 anos no mercado, a assessoria tem treinos presenciais e on-line nas modalidades de corrida, ciclismo, triathlon e corrida de montanha. Os treinos são direcionados e cada aluno conta com um treinador especializado que faz a programação, e ainda fica de olho na postura e no treinamento de cada um.

Venha fazer uma aula-teste para começar!

Confira a seguir os locais e horários disponíveis para os treinamentos e, em caso de dúvidas, procure a Secretaria de Esportes. 

CAMINHADA E CORRIDA

Parque Ibirapuera

Manhã

Segunda e quarta-feira: 6h20 às 7h50

Terça e quinta-feira: 6h20 às 9h30

Sexta-feira: 6h20 às 9h

Sábado: 6h30 às 10h

Noite

Segunda e quarta-feira: 18h45 às 20h15

Terça e quinta-feira: 18h45 às 20h15

Parque da Água Branca

Segunda e quarta-feira: 6h30 às 8h

Parque Villa-Lobos

Segunda e quarta-feira: 6h20 às 7h50

Terça e quinta-feira: 6h20 às 9h30

Parque do Povo

Manhã

Segunda e quarta-feira: 6h30 às 8h

Noite

Segunda e quarta-feira: 18h45 às 20h15

Terça e quinta-feira: 19h às 20h30

USP – Cidade Universitária

Manhã – Sábado: 6h30 às 10h

Noite – Terça e quinta-feira: 18h30 às 20h

Parque Celso Daniel (ABC)

Terça e quinta-feira: 18h30 às 19h30

Parque das Bicicletas (ABC)

Sábado: 7h às 9h

CICLISMO

USP

Terça e quinta-feira: 5h25 às 6h40

Quarta-feira: 5h25 às 6h40

Sexta-feira: 5h25 às 6h40

Ciclovía da Marginal Pinheiros

Segunda e quarta-feira: 7h às 8h30

Terça e quinta-feira: 7h30 às 9h

Alphaville/USP/Pico do Jaraguá/Romeiros/Velódromo

(variando conforme a programação de treino)

Sábado: 6h às 9h30

Riacho Grande

Sábado: 6h30 às 10h

RETOMADA DO SEGUNDO TURNO

O PANELAS ESTÁ DE VOLTA!

DEPOIS DO PERÍODO DE FÉRIAS, O CAMPEONATO PANELAS ESTÁ DE VOLTA. O associado poderá ver e participar de duas rodadas na mesma semana, para que a classificação seja definida, rumo aos jogos decisivos.

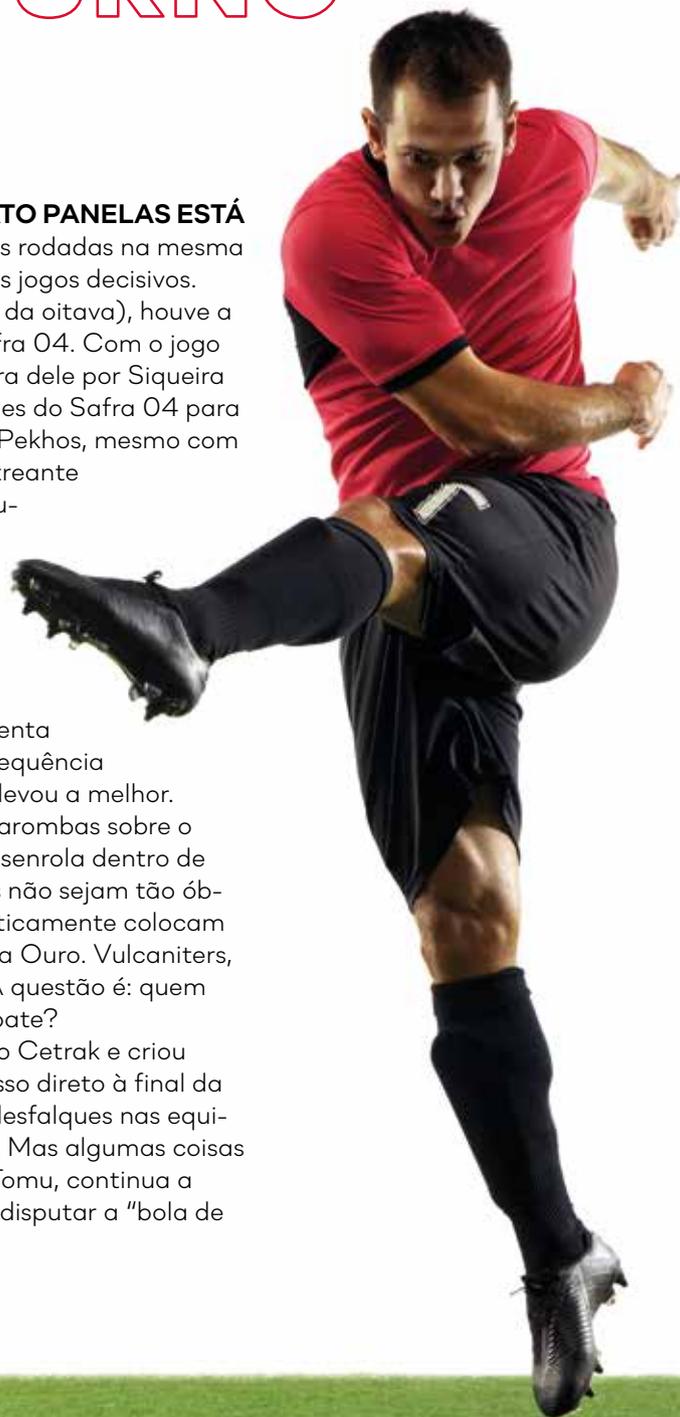
Na nona rodada (que, lembrando, foi disputada antes da oitava), houve a grande surpresa da goleada do Azzurra em cima do Safra 04. Com o jogo comandado em campo por Inácio, Guga e Sucena, e fora dele por Siqueira e Sartori, o atual vice-líder aproveitou os vários desfalques do Safra 04 para se impor sobre a equipe adversária. No jogo seguinte, o Pekhos, mesmo com uma expulsão, conseguiu uma vitória suada contra o estreante Cetrak. Já o líder Vulcaniters acabou colocando um pouco mais de emoção, correria e estratégia no confronto contra o Marombas, pois teve que atuar com um jogador a menos durante toda a partida por conta de desfalques. Mesmo assim, saiu vitorioso.

A oitava rodada, que aconteceu quatro dias depois, trouxe ainda mais emoção à competição. Começando com um empate entre Azzurra e Pekhos, fato que apimenta ainda mais a disputa pela segunda colocação, teve na sequência o jogo entre Vulcaniters e Grillo's, em que o Vulcaniters levou a melhor.

A grande surpresa da oitava rodada foi a vitória do Marombas sobre o Cetrak. Mesmo quando não há favoritismo, o jogo se desenrola dentro de algumas variáveis, fazendo com que algumas definições não sejam tão óbvias. Essa é a magia do campeonato! Os resultados praticamente colocam fim à discussão sobre os quatro classificados para a Taça Ouro. Vulcaniters, Azzurra, Pekhos e Safra 04 deverão fazer a semifinal. A questão é: quem enfrentará quem e qual equipe terá a vantagem do empate?

Na parte de baixo da tabela, o Marombas encostou no Cetrak e criou uma disputa inesperada para tentar conquistar um acesso direto à final da Taça Prata. A volta do Panelas foi marcada por vários desfalques nas equipes, seja por lesões, viagens e alguns motivos inusitados. Mas algumas coisas seguem como de costume: o artilheiro da competição, Tomu, continua a marcar gols. Será que alguém conseguirá se destacar e disputar a "bola de ouro" com o atacante do Vulcaniters?

Fiquem ligados nas próximas rodadas! 



TORNEIO INTERNO DE FUTEVÔLEI

É PRA CIMA QUE SE JOGA!

7/9, quarta-feira

CATEGORIAS E HORÁRIOS

Iniciante/Intermediário Masculino: 8h às 10h

Livre Misto e Livre Masculino: 10h às 14h



Inscrições até o dia 4/9.

Maiores informações na Secretaria de Esportes.

CAMPEONATO INTERNO DE FUTEBOL DE BASE

PANELINHAS

**SUA CHANCE DE
ASSISTIR AOS
CRAQUES EM
CAMPO!**

Consulte mais informações
na Secretaria de Esportes.

**Período:
outubro e
novembro**



APRENDENDO COM O BICAMPEÃO OLÍMPICO

AULÃO DE VOLEIBOL TERÁ PARTICIPAÇÃO
ESPECIAL DE GIOVANE GÁVIO

1º/10, sábado, às 14h

Inscrições: até 28/9, na Secretaria
de Esportes ou pelo e-mail wesley.
nascimento@clubep.com.br

Evento destinado aos
alunos do programa de
treinamento poliesportivo
(10 a 16 anos). Para este
dia é obrigatório o uso do
uniforme do Play Vôlei.



DISPUTA NAS AREIAS

AP ABRE INSCRIÇÕES PARA FESTIVAL DE BEACH TENNIS DE DUPLAS MISTAS

O AP ESTÁ PROMOVENDO MAIS UM FESTIVAL DE BEACH TENNIS PARA OS ASSOCIADOS QUE NÃO DISPENSAM UMA PARTIDA NAS QUADRAS DE AREIA. O evento acontecerá nos dias 17 e 18 de setembro, sábado e domingo, a partir das 8h. As inscrições deverão ser realizadas na Secretaria de Esportes até 13/9, terça-feira, ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubeadp.com.br. Lembrando que a organização do torneio dependerá da quantidade de participantes inscritos por categoria, podendo ser eliminatória, simples ou em grupos. Para saber mais, consulte a Secretaria de Esportes. 

CATEGORIAS

Infanto: 11 a 14 anos, duplas formadas.

Adulto A, B e C: a partir de 15 anos, duplas formadas.

Categoria Adulto A: avançado. Avaliação de aula ou técnica.

Categoria Adulto B: intermediário. Avaliação de aula ou técnica.

Categoria Adulto C: iniciante. Avaliação de aula ou técnica.



FOTO: CLUBE AP



FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS MISTO

PARTIDAS ACONTECERÃO NO INÍCIO DE OUTUBRO

NESTE MÊS, O DEPARTAMENTO DE ESPORTES ABRE AS INSCRIÇÕES PARA MAIS UMA COMPETIÇÃO DE TÊNIS NAS QUADRAS DO CLUBE. Elas podem ser realizadas até 27/9, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br. Serão quatro categorias para os jogos de 1º e 2/10: Iniciante, Avançado, Intermediário e Livre - Infante. Para mais informações, consulte o Departamento de Esportes. //

CATEGORIAS

A, B, C e Infante: para associados com idade a partir de 11 anos, duplas formadas

Categoria A: a partir de 15 anos - Avançado

Categoria B: a partir de 15 anos - Intermediário

Categoria C: a partir de 15 anos - Iniciante

Categoria Infante: de 11 a 14 anos - Livre

TORNEIO DE TÊNIS INFANTIL

A FORÇA JUVENIL IRÁ AGITAR O AP EM SETEMBRO E OUTUBRO

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES ESTÁ ORGANIZANDO UM EVENTO PARA OS JOVENS ASSOCIADOS.

O Festival de Tênis Infantil é a chance de essa turma mostrar todo o potencial na modalidade e é dirigido aos sócios de 10 a 15 anos*. Os interessados devem realizar a inscrição até 21/9, quarta-feira, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br. A competição acontecerá de acordo com a quantidade de participantes, podendo ser eliminatória simples ou em grupos. Confira as categorias e datas a seguir. 

CATEGORIAS

Masculino: M10 (até 10 anos), M12 (até 12 anos) e M15 (até 15 anos)

Feminino A e B: até 15 anos, participantes divididas em categorias A e B, de acordo com critério técnico dos professores

Sem Saques Misto: disputada por todos os atletas com idade até 10 anos, de acordo com avaliação dos professores

DATAS E HORÁRIOS

M12: 24/9, às 14h

M15: 25/9, às 14h

M10: 22/10, às 14h

Feminino A: 23/10, às 14h

Feminino B: 23/10, às 14h

Sem Saques Misto: 29/10, às 14h

* Será considerado como critério de idade o ano de nascimento do atleta.

Mais informações na Secretaria de Esportes.



PINGUE-PONGUE

QUEM SERÃO OS VENCEDORES?

1º/10, sábado,
às 14h

Idade: a partir de 6 anos

Inscrições: até 27/9, na Secretaria de
Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br



FOTO: FREEPIK

ESTRELAS DO SKATE

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA UM PASSEIO RADICAL

OS AMANTES DE SKATE TERÃO A CHANCE DE PRATICAR MANOBRAS RADICAIS em um passeio organizado pelo Departamento de Esportes. O evento é aberto para associados de 6 a 16 anos. Para participar, os interessados devem fazer sua inscrição até 13/9, terça-feira, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br. 

PASSEIO DE SKATE

17/9, sábado, às 9h

Local: a definir

Evento gratuito

Duração: aproximadamente 3 horas

É OBRIGATÓRIO O USO DE MATERIAL DE PROTEÇÃO E SKATE PRÓPRIO.

CRONOGRAMA

9h – Ponto de encontro no Clube

10h – Chegada ao local

13h – Chegada ao AP

LIMITE DE 12 VAGAS.

Mais informações na Secretaria de Esportes.

VIDA EM MOVIMENTO

CLUBES SÃO CONVIDADOS PARA DIA DE ATIVIDADES NO AP

NO DIA 13/9, TERÇA-FEIRA, DAS 9H30 ÀS 14H, O AP REALIZARÁ O 5º ENCONTRO VIDA EM MOVIMENTO, para associados e clubes convidados, com atividades direcionadas ao bem-estar e qualidade de vida. Além das vivências programadas, um delicioso almoço será preparado para a ocasião.

A taxa de inscrição para participar do evento é de R\$ 50,00. Para mais informações, procure a Secretaria de Esportes. 



BETTER TOGETHER

TREINOS DE SUB-15 E SUB-17 NO MESMO DIA E HORÁRIO



O SEGUNDO SEMESTRE COMEÇA COM UMA NOVIDADE PARA OS JOGADORES DO FUTEBOL DE BASE DO AP:

as categorias sub-15 e sub-17 treinarão no mesmo dia e horário.

Lembrando que a categoria sub-15 é para os associados nascidos em 2007 e 2008, enquanto a sub-17 destina-se aos que nasceram em 2005 e 2006. Os treinos acontecerão toda terça e quinta-feira, das 17h30 às 18h45. Para mais informações, consulte o Departamento de Esportes. 

2ª MOSTRA FOTOGRÁFICA

De 30 de setembro a 16 de outubro

Local: corredor social, em frente à biblioteca
EVENTO GRATUITO

Venha conhecer e apreciar a exposição com as fotos selecionadas para a 2ª Mostra Fotográfica do AP. A partir das temáticas Animais, Fotografias de Rua e Retratos, os associados do Clube Alto dos Pinheiros trabalharam seus olhares poéticos e produziram belíssimas imagens, que estarão expostas no corredor social, em frente à biblioteca do AP, até 16 de outubro.



QUIOSQUES MUSICAIS

Das 19h às 23h

2/9

NOVIDADE A2

POP NACIONAL E INTERNACIONAL

9/9

LILIAN STELLA

MPB E BOSSA NOVA

16/9

GIBBA BYBLOS BAND

TRIBUTO A BB KING

23/9

DIEGO LLEON

POP NACIONAL E
INTERNACIONAL

30/9

PAULO MATOMINA

POP NACIONAL
E INTERNACIONAL



NIGHT DANCE

DANÇAR, DANÇAR E DANÇAR!

NA NOITE DO SÁBADO 27/8, OS ASSOCIADOS DANÇARAM E SE DIVERTIRAM com sucessos das décadas de 60, 70 e 80 tocados pela banda SP3. Personal dancers marcaram presença para animar ainda mais a pista do salão de eventos do AP. Confira as fotos. 



AP/ CRIANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h | INFORMAÇÕES: AP Criança

3/9, SÁBADO

Desenho com Areia Colorida

10/9, SÁBADO

Pêndulo de Anjo

17/9, SÁBADO

Gibi

4/9, DOMINGO

Gravata do Brasil

11/9, DOMINGO

Colagem com
Raspas de Lápis

18/9, DOMINGO

Porta-Recado

24/9, SÁBADO

Jogo da Velha no Palito

25/9, DOMINGO

Máscaras de Super-Heróis
e Fada Madrinha



SER PAI

ALMOÇO ESPECIAL E FAMÍLIAS REUNIDAS

O TRADICIONAL ALMOÇO DE DIA DOS PAIS DO AP FOI REALIZADO NO DIA 14/8, DOMINGO. Os associados desfrutaram um buffet especial e celebraram em família importantes momentos de união que fortalecem ainda mais os laços entre as gerações.

A *Mais/AP* registrou o evento e compartilha aqui alguns cliques da ocasião tão especial. Confira. 



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



FOTOS: CLUBE AP







FOTO: FREEPIK

MÊS DAS CRIANÇAS NO AP

EM OUTUBRO, O AP IRÁ ORGANIZAR ATIVIDADES ESPECIAIS PARA A GAROTADA

UM DOS MESES MAIS ANIMADOS DO ANO ESTÁ CHEGANDO, e vem cheio de novidades para os pequenos sócios do AP. Os departamentos Cultural, Social e de Esportes estão organizando uma programação com o objetivo de oferecer experiências únicas e divertidas para toda a família. As atividades começarão no dia 1º de outubro, às 10h, e continuarão nos fins de semana, encerrando o mês com o tema Halloween. As crianças poderão brincar no espaço game, participar de oficinas de culinária e circense, além de assistir às apresentações de mágico, contação de histórias e teatro infantil, entre outros entretenimentos. Na sessão culinária, a ideia é que a garotada coloque a mão na massa, montando um minibolo com pasta americana e preparando outras receitas deliciosas. Para finalizar a programação com chave de ouro, haverá uma matinê de Halloween, com brincadeiras temáticas, personagens e desfile de fantasias. Confira na página ao lado a programação de fechamento. //

SAVE THE DATE



HALLOWEEN

IDADE: 9 A 14 ANOS

FIM DE SEMANA DO MEDO

28/10, SEXTA-FEIRA
CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS DE TERROR

29/10, SÁBADO – CINEMA DO MEDO

30/10, DOMINGO – MATINÊ DE HALLOWEEN

MAIS INFORMAÇÕES NA REVISTA DE OUTUBRO!

QUEM DANÇA SEUS MALES ESPANTA

AP ORGANIZA AULAS DE DANÇA PARA CRIANÇAS E ADULTOS



"QUIEN CANTA SUS MALES ESPANTA." Essa célebre afirmação do personagem Dom Quixote, na obra de Miguel de Cervantes, exprime um pouco dos benefícios da música. Mas, além do canto, uma outra arte vem espantando o desânimo e trazendo à tona aquela alegria tão desejada no dia a dia: a dança. A arte do movimento está presente em vários momentos da vida, não se restringindo apenas a uma manifestação artística. A dança é a linguagem do corpo e, por esse motivo, pretende transmitir uma mensagem. Seja por meio de uma apresentação individual, em grupo ou em casal, ela representa as emoções humanas, ao passo que faz as pessoas contemplarem a beleza através de coreografias. Além disso, é também uma opção de atividade física que possibilita conexões com outras pessoas e o desenvolvimento da coordenação motora.

Esses são apenas alguns dos benefícios de balançar o corpinho.

Especialistas afirmam que essa atividade auxilia diretamente no desenvolvimento da autoconfiança e autoestima, principalmente de crianças que apresentam algum tipo de deficiência, sendo um meio de explorar novas possibilidades. Diversos estudos sobre os efeitos da música na formação do indivíduo já foram realizados, mas a dança não fica atrás, conforme indica um estudo publicado na revista científica da Associação Americana de Neurologia, *Neurology*. A equipe de pesquisadores investigou o quanto é possível prevenir a neurodegeneração com práticas cotidianas, como leitura, jogos e artesanato. Além das atividades cognitivas, as práticas enquadradas como físicas – dança, corrida, caminhada, natação, yoga, entre outras – foram associadas a uma redução de 17% na possibilidade de haver um diagnóstico de demência.

A dança também é conhecida como a segunda arte, o que suscita uma certa curiosidade em torno do termo. Ela foi definida assim no *Manifesto das Sete Artes*, concebido pelo intelectual italiano Ricciotto Canudo. Na obra, ele descreve quais são as principais manifestações artísticas, sendo a música a primeira delas e a dança, a segunda. O sistema basicamente lista as expressões artísticas das pessoas no espaço – pintura, escultura, arquitetura – e no tempo – música, dança e poesia. A listagem, entretanto, ainda é discutida entre diversos filósofos e especialistas da área, pois outras artes foram desenvolvidas no decorrer do tempo, como o teatro e a fotografia. Ao longo dos séculos, vários estilos de dança foram desenvolvidos. Tantos, que é difícil colocar num único texto todos eles, mas os mais praticados atualmente são: balé, jazz, dança contemporânea, dança moderna e dança de salão. Essa prática também já foi bastante prestigiada na Grécia Antiga, em festas, cerimônias religiosas, procissões e outros eventos. Para os gregos, essa atividade era tão importante que as crianças tinham aulas de dança nas escolas. E a exemplo dos gregos e outros apreciadores da segunda arte, a programação do Departamento Cultural está recheada de aulas de dança para crianças e adultos. A ideia é trazer oportunidades de lazer, cuidados com a saúde e bem-estar. 



PROGRAMAÇÃO DE CURSOS 2022

BALÉ BABY (3 a 6 anos)

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

BALÉ INICIANTE (7 a 10 anos)

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

BALÉ ADULTO (a partir de 16 anos)

Segunda e quarta-feira, das 18h15 às 19h15

JAZZ (10 a 13 anos)

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

DANCE MIX (a partir de 15 anos)

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

CURSOS EM
ANDAMENTO.
INSCREVA-SE!

DANÇA PARA ADULTOS WORKSHOP ANACÃ

Workshop para que os associados possam experimentar e apreciar modalidades diversas de dança do Estúdio Anacã (www.estudioanaca.com.br) dentro do Clube. Havendo interesse por algumas delas, serão selecionados novos cursos regulares, com início a partir de outubro.

9, 10 E 11/9

LOCAL: STUDIO 2

EVENTO GRATUITO

9/9, SEXTA-FEIRA

17h - Ballet Blend

18h - Walk Dance

19h - Video Dance

10/9, SÁBADO

9h30 - Aerojazz

10h30 - Ballet Clássico

11h30 - Jazz Funk

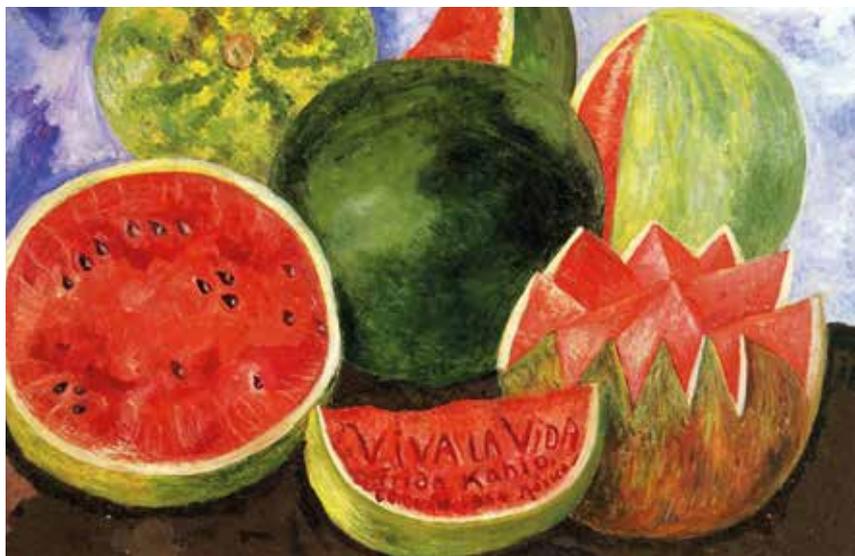
11/9, DOMINGO

9h30 - Anacã Pop

10h30 - Jazz Dance

11h30 - Dança de Salão





DOCUMENTÁRIO VIVA LA VIDA

8/9, quinta-feira, às 20h

Local: Teatro • Evento gratuito

Classificação: 12 anos

DIRIGIDO POR GIOVANNI TROILO E PRODUZIDO PELA BALLANDI ARTS E NEXO DIGITAL, o documentário *Viva la Vida* conta a história de Frida Kahlo, uma mulher independente, atormentada pelo amor e, ainda, artista, livre, ousada e à frente de seu tempo. Com entrevistas exclusivas, documentos da época, reconstruções e um apanhado geral de suas obras, incluindo os autorretratos mais famosos – que incluem o que ela está com Diego Rivera (1931), *Las dos Fridas* (1939), *La Columna Rota* (1944) e *El Venado Herido* (1946). Por meio de sua arte, Frida Kahlo conta sua história com muita intensidade: sua dor física, seus abortos espontâneos, a tragédia de amor e a traição, além de seu compromisso político. //

Mais informações no Departamento Cultural.



ILUSTRAÇÕES: DIVULGAÇÃO

OFICINA INFANTIL VESTINDO FRIDA

17/9,
sábado, às 11h

Local: AP Criança
Evento gratuito

A PINTORA FRIDA KAHLO VAI INSPIRAR A GAROTADA NESTA OFICINA DE ARTE E MODA. As crianças serão convidadas a desenvolver sua própria vestimenta, tendo como referência a obra da artista mexicana. Depois de saber como sua arte é traduzida em moda, a ideia é que a turminha solte a imaginação e crie roupas e acessórios com o que tiverem à mão. //

Mais informações no
Departamento Cultural.

APRESENTAÇÃO TEATRAL

FRIDA KAHLO: VIVA LA VIDA

COM CHRISTIANE TRICERRI

15/9, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro • Evento gratuito

RETIRE OS INGRESSOS COM ANTECEDÊNCIA NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

PARA COMEMORAR O DIA DOS MORTOS, FRIDA KAHLO PREPARA UM JANTAR E CONVIDA MORTOS E VIVOS À SUA COZINHA, trazendo figuras que passaram por sua vida: Diego Rivera, Trotsky, Rockefeller, Chavela Vargas, André Breton. Com humor, paixão e boas doses de tequila, Christiane Tricerrri (Frida) nos leva a uma montanha-russa de emoções, mostrando toda a autenticidade de uma mulher à frente de seu tempo. 

Mais informações no Departamento Cultural.





FOTOS: DIVULGAÇÃO/ CRISTIANO MASCARO

PALESTRA A FOTOGRAFIA E A CIDADE

COM CRISTIANO MASCARO

5/10, quarta-feira às 20h30

Local: Teatro • Evento gratuito

CRISTIANO MASCARO É MESTRE E DOUTOR EM ARQUITETURA E URBANISMO PELA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Como um dos mais importantes fotógrafos brasileiros, foi vencedor por três vezes do Prêmio Abril de Jornalismo, na categoria Fotografia, trabalhou como repórter fotográfico da revista *VEJA* e foi autor de um projeto fotográfico para a Pinacoteca de São Paulo. Cristiano tem como principal assunto de sua obra o espaço urbano e a relação das pessoas com o ambiente, retratando o cotidiano de grandes cidades, especialmente de São Paulo. Além da longa experiência na área de

fotografia, participou como arquiteto homenageado da VI Bienal Internacional de Arquitetura e Design, apresentando a exposição *O Brasil*, em 2006, e ganhou o Prêmio Porto Seguro de Fotografia. Atualmente, dedica-se a projetos pessoais e trabalhos de forma independente. 

ESPETÁCULO CIRCENSE

A MENINA E O PÁSSARO ENCANTADO

COM BEATRIZ EVRARD • DIREÇÃO: RHENA DE FARIA

17/9, sábado, às 16h

Para crianças de todas as idades!

Local: Teatro • Evento gratuito

RETIRE OS INGRESSOS
COM ANTECEDÊNCIA NO
DEPARTAMENTO CULTURAL.

EM ALGUM LUGAR DO MUNDO, UMA MENINA E UM PÁSSARO ENCANTADO VIVEM UMA HISTÓRIA DE AMIZADE, AMOR E LIBERDADE. Com atuação de Beatriz Evrard, *A Menina e o Pássaro Encantado* é um espetáculo carregado de elementos circenses, emoção e arte. A apresentação é inspirada no livro de Rubem Alves, educador e escritor brasileiro que produziu diversas obras infantis. Entre rodopios e acrobacias na roda Cyr, a artista convida o público para vislumbrar uma linda história, por vezes interpretando a menina e outras vezes sendo o pássaro. 🌟

Mais informações no Departamento Cultural.



SARAU ESCREVIVER

UM EVENTO PARA DESPERTAR O GOSTO PELA LEITURA

27/9, terça-feira, às 16h

Local: Biblioteca • Evento gratuito

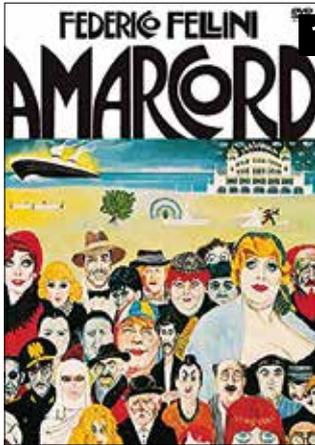
O DEPARTAMENTO CULTURAL PROMOVERÁ UM SARAU LITERÁRIO, com declamação de poesias e discussões sobre diversas obras, para incentivar o gosto pela leitura e ampliar o repertório linguístico, além de promover um momento prazeroso com vários olhares sobre as experiências vividas no universo da literatura. O evento contará com a participação dos alunos dos cursos EscreViver e Teatro Adulto. Para mais informações, consulte o Departamento Cultural. 



CINECULT/AP

UMA PROGRAMAÇÃO PARA CINÉFILOS E AMANTES DE CLÁSSICOS, DOCUMENTÁRIOS E FILMES DE ARTE. QUINTAS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



1º DE SETEMBRO

AMARCORD

1973 | 2h7 | 14 anos
Comédia dramática
Federico Fellini | Itália

Através dos olhos de Titta (Bruno Zanin), um garoto impressionável, o diretor dá uma olhada na vida familiar, religião, educação e política dos anos 30, quando o fascismo era a ordem dominante. Entre os personagens estão o pai e a mãe de Titta, além de um padre que escuta confissões só para dar asas à sua imaginação.

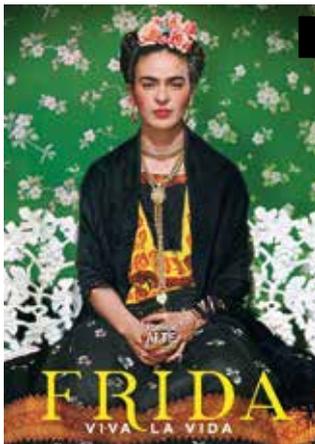


22 DE SETEMBRO

O FABULOSO DESTINO DE AMÉLIE POULAIN

2002 | 2h | 16 anos
Comédia romântica
Jean-Pierre Jeunet
França

Após deixar a vida de subúrbio que levava com a família, a inocente Amélie (Audrey Tautou) muda-se para o bairro parisiense de Montmartre, onde começa a trabalhar como garçonete. Ela passa a ajudar as pessoas que a rodeiam. Contudo, ainda sente falta de um grande amor.

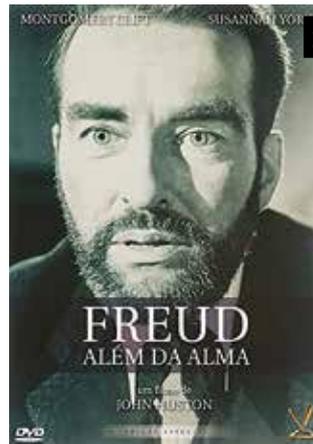


8 DE SETEMBRO

FRIDA: VIVA LA VIDA

2019 | 1h30 | 14 anos
Documentário
Giovanni Troilo | Itália

Dirigido por Giovanni Troilo e produzido pela Ballandi Arts e Nexo Digital, este documentário conta a história de vida de Frida Kahlo, com entrevistas exclusivas, documentos da época, reconstruções e um apanhado geral de suas obras, incluindo os autorretratos mais famosos. Por meio de sua arte, Frida Kahlo conta sua história com muita intensidade.



29 DE SETEMBRO

FREUD, ALÉM DA ALMA

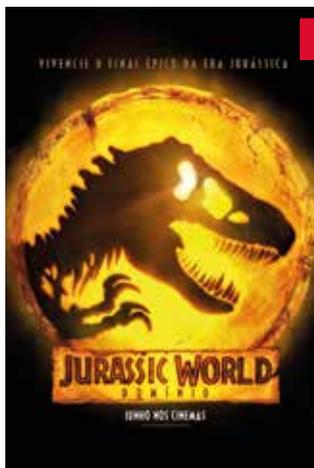
TÍTULO ORIGINAL: *FREUD, THE SECRET PASSION*
1963 | 2h20 | 14 anos
Drama | John Huston
Estados Unidos

O ano é 1885. Enquanto a maioria de seus colegas se recusa a tratar a histeria, acreditando ser uma simulação, Sigmund Freud (Montgomery Clift) faz avanços usando a hipnose. Sua principal paciente é uma jovem que não bebe água e é atormentada diariamente pelo mesmo pesadelo.

CINEKIDS/AP

FILMES PARA ASSISTIR EM FAMÍLIA!
SÁBADOS, ÀS 16H

FOTOS: INTERNET



3 DE SETEMBRO

JURASSIC WORLD: DOMÍNIO

2022 | 2h26 | 12 anos | Ação/Aventura/Ficção Científica

Em *Jurassic World: Domínio*, sequência direta do longa de 2018, *Jurassic World: Reino Ameaçado*, quatro anos após a destruição da Ilha Nublar, os dinossauros agora vivem – e caçam – ao lado de humanos em todo o mundo. Contudo, nem todos répteis conseguem viver em harmonia com a espécie humana, trazendo problemas graves. Esse frágil equilíbrio remodelará o futuro e determinará, de uma vez por todas, se os seres humanos continuarão sendo os principais predadores em um planeta que agora compartilham com as criaturas mais temíveis da história em uma nova era.



10 DE SETEMBRO

TARSILINHA

2022 | 1h32 | Livre | Animação

Na história, Tarsilinha é uma menina de 8 anos que embarca em uma jornada fantástica para recuperar as memórias da mãe, levadas embora por um ser misterioso. Para cumprir seu objetivo, ela conta com a ajuda de alguns amigos que encontra pelo caminho, e com isso descobre o valor da coragem e a importância do amadurecimento. É a partir dessa premissa lúdica que a personagem explora, de maneira acessível e clara, os elementos que compõem o universo da modernista Tarsila do Amaral (1886-1973).



24 DE SETEMBRO

HORTON E O MUNDO DOS QUEM!

2008 | 1h28 | Livre | Animação

Horton (voz de Jim Carrey) é um elefante que ouve um pedido de socorro vindo de uma partícula de poeira que flutua no ar. Surpreso, ele passa a desconfiar de que possa existir vida dentro daquela partícula. Trata-se dos Quem, seres que ignoram a existência de vida fora da cidade em que vivem, a Quemlândia. Mesmo com todos à sua volta acreditando que perdeu o juízo, Horton decide ajudar os moradores de Quemlândia.

CINECLUBE/AP

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DO CINECLUBE PARA O MÊS DE SETEMBRO! SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



2 E 3 DE SETEMBRO

A CIDADE PERDIDA

2022 | 1h52 | 14 anos
Ação/Aventura

A brilhante, porém reclusa, autora Loretta Sage (Sandra Bullock) escreve sobre lugares exóticos em seus romances populares de aventura, cujas capas são estreladas pelo belo modelo Alan (Channing Tatum), que tem dedicado sua vida a personificar o personagem-herói Dash.



16 E 17 DE SETEMBRO

DOWNTON ABBEY II: UMA NOVA ERA

2022 | 2h5 | 12 anos
Drama

Em *Downton Abbey II: Uma Nova Era*, depois de hospedar a família real e ir ao baile real, a nobre família Crawley se mete em um mistério. Um dia, a Condessa Viúva chama seu filho e sua neta mais velha para contar um segredo que não revelou por anos: ela herdou uma *villa* no sul da França.



9 E 10 DE SETEMBRO

O PESO DO TALENTO

2022 | 1h48 | 16 anos
Ação/Comédia

Sofrendo por não conseguir mais papéis nem ter fama como antes, estando insatisfeito com a vida e prestes a pedir falência, Nicolas Cage chega ao fundo do poço e se mete em uma aventura que ultrapassa os seus papéis. Após correr atrás de Quentin Tarantino, implorando um papel em seu novo filme e não obtendo sucesso com o diretor, Cage acaba aceitando US\$ 1 milhão como sua última fonte de renda.



23 DE SETEMBRO

EDUARDO & MÔNICA

2022 | 2h | 14 anos
Comédia romântica

Em um dia atípico, situado em Brasília, na década de 1980, uma série de coincidências leva Eduardo (Gabriel Leone) a conhecer Mônica (Alice Braga), tendo como pano de fundo uma festa estranha com gente esquisita. Uma curiosidade é despertada nos dois e, apesar de não serem parecidos, eles se apaixonam perdidamente. Ambos são completamente diferentes. A comédia romântica é baseada na música homônima de Renato Russo, da banda Legião Urbana.



ILUSTRAÇÃO: DIVULGAÇÃO

NOVO MUSEU

ARQUITETURA, PRESERVAÇÃO E REABERTURA DO MUSEU DO IPIRANGA SERÃO OS TEMAS ABORDADOS EM PALESTRA NO AP

OS AMANTES DE HISTÓRIA, ARQUITETURA E PASSEIOS EM MUSEUS JÁ PODEM COMEMORAR. Depois de quase uma década fechado, o Museu do Ipiranga reabrirá suas portas no próximo dia 7 de setembro, por ocasião do Bicentenário da Independência do Brasil. Todas as reformas realizadas no local nos últimos três anos, e também algumas produções icônicas que retratam o período colonial, poderão ser apreciadas pelos visitantes. Entre as obras mais importantes expostas no museu está o quadro *Independência ou Morte*, do artista brasileiro Pedro Américo, uma das primeiras peças do acervo que foram restauradas em 2019. A tela é uma representação de Dom Pedro I proclamando a Independência do Brasil. O épico grito "Independência ou Morte" – popularmente conhecido como O Grito do Ipiranga – consta de filmes, documentários e livros de história do Brasil. Com dimensões de 415 cm x 760 cm, o quadro foi pintado em Florença, na Itália, em 1888, e embarcou para o Brasil a pedido da família real que, naquela época, investia na construção do Museu do Ipiranga.

Segundo informações da assessoria de imprensa do Museu do Ipiranga, com o custo da reforma estimado em R\$ 210 milhões, o edifício passou por uma série de modificações, incluindo uma estrutura para atender a todos os tipos de público, como pessoas com deficiência visual, auditiva, motora e intelectual. Hoje, o museu possui uma área que abriga sala de exposições

temporárias, salas para atendimento do programa educativo, auditório para trezentas pessoas, loja e espaços confortáveis, além de cafés e elevadores. A reforma foi realizada em duas frentes: restauração do Edifício-Monumento, onde foram feitos reparos como limpeza, decapagem, recuperação dos ornamentos, nova pintura e tratamento de toda a estrutura; e construção de um edifício de ampliação, com 7.000 m², que foi escavado embaixo do edifício histórico, dobrando o tamanho do museu. Como um dos mais importantes espaços culturais do Brasil, a reabertura do Museu do Ipiranga propicia discussões acerca da preservação cultural e da memória do país. Por isso, um conjunto de

medidas foi estudado e planejado para evitar que a essência estrutural do patrimônio não fosse perdida em meio às reformas e também para que as peças não fossem danificadas.

Mais de três mil objetos do acervo passaram por restauração, mas, pela primeira vez, as coleções receberam um plano amplo de cuidados. Mesmo se tratando de uma reforma, ela não consistiu apenas em derubar parte do edifício e construir um novo. A doutora em arquitetura e urbanismo pela USP, Anna Beatriz Ayroza Galvão, que ministrará a palestra anunciada ao lado, explica que um dos grandes desafios em uma reforma como essa é realizar os reparos sem descaracterizar a edificação, respeitando sempre a originalidade da obra. "A restauração é uma intervenção mais cuidadosa. Ela busca preservar e valorizar as características essenciais de um bem arquitetônico, seja recuperando as partes danificadas ou revelando aquelas escondidas, seja consolidando as estruturas e demais elementos construtivos, etc. Daí a importância do conhecimento especializado nas diferentes instâncias envolvidas numa obra de restauro. Do arquiteto ao historiador, do engenheiro ao artesão, todos têm uma qualificação técnico-científica", comenta Anna Beatriz.

Uma das preocupações do projeto de restauração do museu, por exemplo, foi a implementação de métodos modernos para prevenção de incêndios, afinal, ninguém deseja que episódios semelhantes ao do Museu Nacional do Rio de Janeiro – atingido por um grande incêndio em 2018 – aconteçam novamente. O sistema de sprinklers adotado antevê alarmes falsos, evitando disparos acidentais, enquanto o sistema de detecção de fumaça utilizará a técnica de aspersão, podendo indicar o surgimento de resíduos queimados que podem prenunciar um incêndio, de acordo com a equipe de comunicação do museu. Localizado em frente ao Edifício-Monumento, o Jardim Francês, uma área que é um verdadeiro 'colírio para os olhos' e, por isso, uma das preferidas para fotos e filmagens, também foi reformado, com um custo estimado em R\$ 19 milhões, custeado pelo Governo do Estado de São Paulo.

É certo que a visita a um museu implica olhar para episódios do passado e objetos de outras épocas, mas, para surpresa de uma equipe de arqueólogos, alguns artefatos foram encontrados durante as escavações e realocação de árvores na área externa do museu, assim como no contrapiso do Edifício-Monumento. O canteiro de obras tornou-se um espaço de monitoramento arqueológico, em atendimento à legislação ambiental. Segundo a equipe de arqueólogos, foram encontrados fragmentos de porcelana, moedas, objetos pessoais e itens inusitados, como cálice de licor, cachimbo e chinelo. Todos os artefatos somam aproximadamente 1.250 itens. A equipe sugere também que o entorno do museu pode ter sido usado para rituais religiosos. Assim, o Museu do Ipiranga é um lugar que reúne passado, presente e conhecimento para gerações futuras, sendo um importante instrumento para preservação da memória cultural de um povo. "Restauro não é demolir e construir imitações, falsos históricos, edificações *fakes*. Nesse sentido, o Museu do Ipiranga tem inovações surpreendentes, mas com delicadeza e uma proposta discreta que reverencia o antigo", conclui a arquiteta. Como já foi mencionado, esse assunto será abordado na palestra organizada pelo Departamento Cultural. Vale a pena conferir! 

PALESTRA RESTAURAÇÃO E MODERNIZAÇÃO DO MUSEU DO IPIRANGA

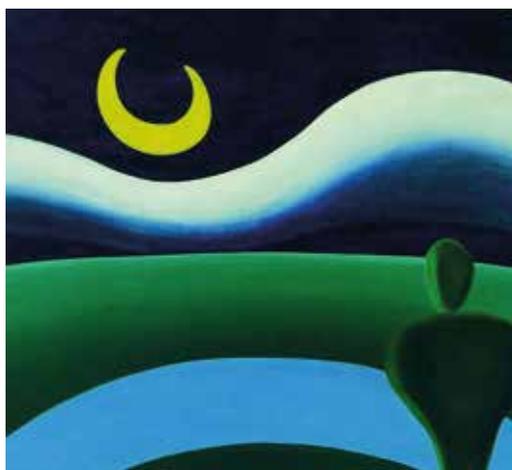
COM ANNA BEATRIZ
AYROZA GALVÃO

14/9,
quarta-feira,
às 20h30

Local: Teatro

EVENTO GRATUITO

Depois de quase uma década fechado, o Museu do Ipiranga reabrirá no próximo dia 7 de setembro. Aproveitando a reabertura, o Departamento Cultural promoverá o evento para discutir o projeto arquitetônico do "novo museu" e, ao mesmo tempo, levantar reflexões sobre o papel da memória, da preservação e da cultura no mundo contemporâneo. A palestra será ministrada pela doutora em arquitetura e urbanismo pela USP, Anna Beatriz Ayroza Galvão, que fez parte da equipe vencedora do concurso para restauração e modernização do Museu do Ipiranga, em 2017.



Semana de
Arte Moderna
no AP

OFICINA INFANTIL **RECORTANDO E RECONTANDO TARSILA**

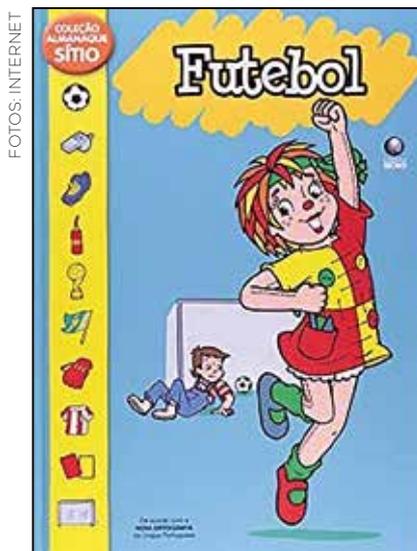
10/9, sábado, às 11h

Local: AP Criança
Evento gratuito

DE MANEIRA DIVERTIDA E USANDO A COLAGEM COMO RECURSO, vamos descobrir o que foi a Semana de Arte Moderna de 1922. Misturando elementos como papéis, cartas, retalhos e objetos, a ideia é recriar as obras de Tarsila do Amaral, reconstruindo imagens, colando, misturando e criando obras autorais. 

DICAS DE LEITURA

Confira as indicações de livros para este mês.
Consulte disponibilidade na biblioteca do AP!



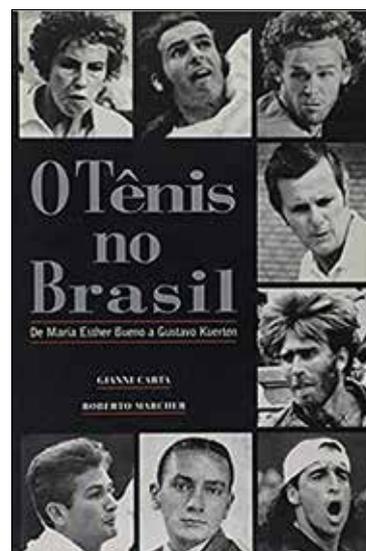
Futebol, de Fúlvio Giannella Júnior

O futebol é o esporte mais popular do mundo. Disso ninguém tem dúvidas. É por isso que este almanaque está cheio de informações sobre ele. Aqui, a Turma do Sítio vai levar você para conhecer a história do futebol, descobrir como esse jogo chegou ao Brasil e se tornou tão popular, e como surgiram os principais times brasileiros. O pessoal do Sítio vai mostrar as regras do futebol, os maiores craques do mundo, os principais torneios, a vida dos árbitros em campo e todos os destaques de cada Copa do Mundo. Emília e sua turma também vão ensinar a fazer um brinquedo para marcar e defender o gol, um placar para registrar o resultado das partidas, uma chuteira, uma taça de campeão e um kit do torcedor. Você irá encontrar nos textos algumas palavras em vermelho, que estão explicadas em 'De A a Z'.



Para Sempre Alice, de Lisa Genova

Alice Howland é uma mulher feliz, bem-casada e com três filhos crescidos, que está no auge de sua carreira como professora universitária. De repente, ela percebe que está começando a se esquecer das coisas. Conforme a confusão nubla cada vez mais sua mente e a memória continua a traí-la, ela recebe um diagnóstico que mudará sua vida para sempre: mal de Alzheimer precoce. Corajosa e independente, Alice luta para manter seu estilo de vida e viver o presente ao máximo, mesmo com seu senso de identidade escapando por entre os dedos. Este livro best-seller do *The New York Times* é um retrato fiel e realista de uma pessoa que lentamente vai perdendo seus pensamentos e suas lembranças para o mal de Alzheimer e nos ensina que, mesmo com os aspectos da vida desaparecendo de nossa mente aos poucos, cada dia também traz uma nova oportunidade de viver e amar.



O Tênis no Brasil – De Maria Esther Bueno a Gustavo Kuerten, de Gianni Carta e Roberto Marcher

O fenômeno Gustavo Kuerten, o Guga, tricampeão de Roland Garros, é um admirador de Ghandi e de Bob Marley. "Tento assimilar as coisas boas deles e colocá-las em prática na minha vida". Essa afirmação de Guga será encontrada pelo leitor em *O Tênis no Brasil – De Maria Esther Bueno a Gustavo Kuerten*, resultado de uma longa pesquisa dos autores Gianni Carta e Roberto Marcher, dois experts no esporte. O livro conta a história do tênis no Brasil, apresentada pelos principais jogadores do país, que revelam curiosidades inéditas. Guga ocupa treze páginas do livro, onde conta desde quando iniciou no tênis, passando pelo trauma de perder o pai na infância, até conquistar a ambicionada posição de número 1 do mundo e se transformar no maior ídolo do esporte no país. //



FOTO E ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

AÇAÍ! A FRUTA QUE RENDE ALTAS DOSES DE ENERGIA

BREVE HISTÓRIA, MITOS E VERDADES SOBRE O ALIMENTO

A FAMOSA TIGELA DE AÇAÍ COM BANANA E GRANOLA É UM PEDIDO MUITO COMUM em lanchonetes, frutarias e quiosques das cidades por todo o Brasil. No verão, o açai é um dos líderes na lista de pedidos no aplicativo iFood, seja em sua versão com guaraná ou a polpa pura. O que poucas pessoas sabem é que ele começou a fazer sucesso quando deixou de ser apenas um prato típico nas comunidades ribeirinhas da Amazônia. Hoje, o líder na produção da fruta é o estado do Pará, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O segundo maior produtor de açai é o Amazonas, seguido por Roraima. Do total produzido no Pará, 60% ficam no estado, 35% são enviados a outras regiões do país e 5% vão diretamente para o exterior, principalmente para os Estados Unidos.

Em dias quentes, dá para saborear o açai na companhia dos amigos, colocar a conversa em dia e ainda aliviar o calor. A história da fruta, entretanto, guarda uma origem curiosa. O seu nome vem do tupi-guarani – yasai –, que significa fruta que chora. Alguns explicam que é por causa do sumo extraído da fruta, outros relatam uma versão diferente sobre sua

descoberta. Conta a lenda que o fruto foi encontrado por laçã – açai ao contrário. Ela era filha de um cacique e ambos pertenciam a uma tribo indígena onde hoje é a cidade de Belém, no Pará. A tribo crescia rapidamente, então a oferta de comida ficou cada vez menor. Para evitar que o povo passasse fome, o cacique decidiu que as próximas crianças que nascessem fossem sacrificadas. Certo dia, laçã deu à luz, mas seu bebê foi morto logo após o nascimento. Ela ficou desolada com a situação e rezou ao deus Tupã, pedindo que ele mostrasse uma forma de salvar o seu povo da fome. Em uma noite, ela ouviu o choro de sua filha e seguiu o som até a floresta. laçã viu a criança sentada ao pé de uma palmeira e chorou a noite toda. Na manhã seguinte, a índia foi encontrada morta embaixo da palmeira, que estava carregada de pequenos frutos pretos. Diante disso, o cacique retirou a ordem de sacrificar os bebês e o povo de sua tribo passou a se alimentar dos frutos da palmeira, encerrando o período de fome na aldeia.

Apesar da lenda triste, o açai continua fazendo parte das receitas mais apreciadas em vários lugares do país. O preparo dos pratos diz muito sobre os hábitos de um povo, e no Brasil não é diferente. Cada região tem uma forma de consumir a fruta. Longe de ser apenas um refresco para os dias quentes, o açai é o arroz com feijão no Norte do país, ocupando o papel principal no almoço e no jantar. Geralmente, é consumido gelado, com tapioca ou farinha de mandioca, mas também pode ser acompanhado de camarão ou peixe frito. Diferente, não? No Maranhão, o açai é conhecido como juçara. Apesar de ser uma fruta típica na região, não é muito consumida. Assim, todos os anos, os maranhenses fazem a Festa da Juçara para incenti-

var a compra do alimento, no bairro do Maracanã. Em outros estados, o açai é consumido na forma de suco ou creme, junto com frutas, guaraná e cereais, mas também são vendidos sorvetes e picolés da fruta. Há ainda aqueles que preferem misturar o açai apenas com iogurte natural. Como é umas das primeiras opções para se refrescar no calor, uma série de dúvidas vem à tona na hora de provar as variações de utilização da fruta. Alguns acreditam que a sobremesa é calórica e por isso preferem evitar seu consumo. Outros afirmam que o alimento ajuda a rejuvenescer e controlar o colesterol. Para entender quais são os mitos e verdades por trás do açai, a *Mais/AP* conversou com a nutricionista e sócia do Clube Luciana Ferez. Ao contrário do senso comum, a fruta não é um alimento muito calórico. "A polpa do açai puro tem em média 60 calorias a cada 100 g. O grande problema são os acréscimos que normalmente são oferecidos com a fruta batida, como xarope de guaraná, leite condensado, leite em pó e granola, o que pode fazer o valor da tigela chegar a aproximadamente 700 calorias", explica Luciana.

A boa notícia é que hoje é possível encontrar a polpa pura e congelada, sem nenhum tipo de aditivo, em vários supermercados. Além disso, o açai é rico em polifenóis, substâncias que conferem sua cor escura e atuam como antioxidantes. O alimento ainda contém vitaminas B, C e E, magnésio, ferro e fibras, gerando benefícios para a pele e o intestino, além de fortalecer o sistema imunológico. Para aqueles que buscam ganho de massa muscular, isto é, a diminuição de gordura corporal e aumento de massa magra, o açai não é o mais indicado para a finalidade, pois é um alimento baixo em índice proteico, portanto não tem ação direta na hipertrofia muscular. A "fruta que chora", porém, pode dar aquela energia que está faltando e despertar o ânimo. "O açai contribui diretamente para os praticantes de qualquer tipo de exercício físico por fornecer uma boa quantidade de energia, além de vitaminas e minerais que são essenciais para repor o que é gasto no treino, seja ele de musculação ou um jogo de tênis, por exemplo", informa a nutricionista. E não é à toa que o açai está entre os itens mais pedidos na Frutaria do AP, pois, além de ser uma delícia, promove saciedade, disposição e evita a fadiga. 

RECEITA DE SMOOTHIE DE AÇAI FORNECIDA PELA NUTRICIONISTA LUCIANA FERREZ

INGREDIENTES

- 150 ml de leite ou bebida vegetal (coco, amêndoa, aveia)
- 1 polpa de açai sem açúcar
- 1 banana congelada
- 1 dose de whey protein (opcional)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 rodela de gengibre (opcional)
- Gelo à vontade

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar na consistência desejada.



PRIMEIRA ARTE

EFEITOS DA MÚSICA NAS EMOÇÕES E NA FORMAÇÃO DA PERSONALIDADE

AS PESSOAS LEMBRAM-SE DA PLAYLIST SALVA NO SPOTIFY, DA TRILHA SONORA DE UM FILME OU DO RITMO ANIMADO NA HORA DO TREINO. Todos, em certa medida, dedicam ao menos alguns minutos do dia para ouvir suas canções ou composições favoritas. Na pesquisa Tracking Sintonia com a Sociedade, organizada pela Globo, 60% dos entrevistados disseram que escutam música todos os dias. Isso nos leva a pensar que, quando Nietzsche disse que a vida sem música seria um exílio, ele acertou em cheio. De acordo com a Federação Internacional da Indústria, o Brasil é o maior mercado de música da América Latina e um dos principais do mundo. Durante a pandemia, o setor fonográfico disparou e a renda com músicas gravadas no país subiu 24,5%, enquanto a alta mundial foi de 7,4%. Por aqui, a lista de hits mais ouvidos tem de tudo um pouco: sertanejo, pop, gospel, MPB, samba, pagode e muitos outros gêneros musicais. No dia a dia, a música é uma boa companhia durante as tarefas domésticas, as atividades físicas, no transporte público e até mesmo no trabalho. Apesar de ser uma das formas de entretenimento mais procuradas, os benefícios que ela oferece ultrapassam o mero lazer. A música existe em toda parte, é uma boa companheira do homem e tão antiga quanto as civilizações. Por esse motivo, também é conhecida como a primeira arte, capaz de enobrecer o comportamento e apaziguar os sentidos. Gerações inteiras integraram a música na cultura, nos meios de comunicação, nas danças e até mesmo na política. Ao longo dos anos, ela também foi inserida na grade pedagógica de escolas e universidades, sendo vista como conteúdo que contribui para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos alunos. Especialistas explicam que o hemisfério cerebral esquerdo é responsável por potencializar não apenas as funções musicais, mas também as funções linguísticas. Por isso, ela ajuda no desenvolvimento da linguagem, pois exige a percepção de estímulos simultâneos e integração da memória, além do amadurecimento de áreas do cérebro que fazem a associação sensorial e corporal. Essas habilidades ajudam principalmente crianças com alguns transtornos, como déficit de atenção e dislexia. Em pessoas que apresentam algum quadro de declínio cognitivo, por exemplo, a música pode estimular a ativação de redes neurais altamente plásticas, o que permite moldar novos hábitos e comportamentos. Só para dar um exemplo, a ex-bailarina Marta C. Gonzalez, portadora do mal de Alzheimer, ficou conhecida por emocionar milhares de pessoas em um vídeo onde faz uma coreografia de

CONFIRA ABAIXO O QUE ENTREVISTADOS DISSERAM NA PESQUISA TRACKING SINTONIA COM A SOCIEDADE, EM 2021, SOBRE OS EFEITOS DA MÚSICA EM SUAS VIDAS.

- "Ouvir música me ajuda a lidar com estresse e ansiedade."
- "Ouvir música ajuda a manter o meu bem-estar emocional durante a pandemia."
- "Busco ouvir artistas e estilos musicais pra melhorar o meu humor quando estou triste."
- "Música é uma boa forma de encontrar e cultivar amizades em torno de um assunto em comum."
- "Ouvir música ajuda a me concentrar em atividades do dia a dia."
- "Costumo ouvir músicas que remetam a pessoas e/ou momentos específicos da minha vida."
- "Conheci diferentes culturas e referências por meio da música."
- "Não consigo viver sem música."

O *Lago dos Cisnes*, de Tchaikovski, um dos maiores compositores russos de todos os tempos. Ao ouvir a música, o corpo frágil de Marta move-se com gestos suaves, os mesmos que fez na sua juventude. É muito emocionante assistir à performance da bailarina, vale a pena conferir!

Imaginar um mundo sem música é praticamente impossível, mas, além do entretenimento, existem aqueles que fazem dela uma amiga para toda a vida, como é o caso do associado e músico Diogo Whitaker Poças, 48, que vive nesse universo desde a infância. Poças faz parte de uma família de artistas, o pai é maestro e a mãe, artista plástica. Ele e a irmã, Maria do Céu, cantora de MPB, são donos de uma produtora de trilhas sonoras e projetos audiovisuais. "Entrei nesse mundo naturalmente, por causa dos meus pais, e, por isso, os benefícios da música, para mim, são infinitos. Vejo a música como um instrumento poderoso de integração. Eu tenho uma ideia de que se você não conhece ninguém no mundo, mas toca um instrumento, você se encaixa. É um lugar bonito onde caem muitos egos e preconceitos, pois a música é muito poderosa, nesse sentido de integração, e divertida acima de tudo", comenta Diogo.

O desenvolvimento da coordenação motora é outra vantagem proporcionada pela música. Na disciplina de musicalização infantil, ministrada em escolas e conservatórios, por exemplo, os professores utilizam instrumentos de percussão e coreografias que auxiliam no desenvolvimento da criança e criam uma oportunidade de ela interagir com os colegas. Em resumo, a música ajuda no desenvolvimento dos dois hemisférios do cérebro, fortalece a percepção dos sentidos, auxilia na ativação da memória e desenvolve a verbalização por meio da dicção. Comprovações científicas relatam os efeitos positivos percebidos por quem consome essa arte no dia a dia. A música tem o poder de provocar alegria, tristeza, surpresa, medo e outras emoções. Daí seu papel essencial em filmes, festas e na prática de atividades físicas. Para quem está na corrida contra o tempo, tendo que se debruçar por horas sobre os livros e anotações para ser aprovado em

VOCÊ SABIA?

Os primeiros ritmos percebidos pelo ser humano são os do coração da mãe. Logo, a audição é o primeiro dos sentidos a se desenvolver. Isso significa que o bebê reconhece a voz da mãe desde os três meses de idade, o que equivale a doze semanas de gestação. O ser humano se desenvolve a partir das informações que chegam a ele e, por esse motivo, os sinais sonoros são percebidos e treinados primeiro, permitindo o desenvolvimento da linguagem. Além disso, a música afeta a fisiologia, alterando o nível de dopamina, serotonina, opioides, beta-endorfina e outros hormônios responsáveis pela motivação e sociabilidade. Ela também pode mudar a percepção sobre a vida, alterando a química corporal e o equilíbrio dos eletrólitos.

algum vestibular, a capacidade de se concentrar e reter informações são peças importantes para obter melhores resultados. Apesar de não estar na lista de ritmos mais ouvidos, é nessa hora que muitos jovens se lembram das playlists instrumentais e da música clássica como uma alternativa para se manterem concentrados na hora dos estudos. A organização britânica Mind Lab comprovou que determinados estilos musicais auxiliam na memorização e na assimilação, e a música clássica foi a principal indicada, pois promove melhorias na categorização das informações que vão para o cérebro. 



SILVIA HELENA
DE ÁVILA BALLARATI

LABIRINTO DO AMOR

TINHA ARES DE PALÁCIO O CASARÃO PARA ONDE A MARQUESA FORA ENVIADA.

Tão logo se viu sozinha, sentiu-se duramente traída pelo amante. Amante este, Dom Pedro, por quem cada vez mais ela se desdobrava na tentativa de agradar. Agradar nos trajes costurados pelas melhores estilistas da Corte, na maneira delicada com que o recebia nos seus aposentos e, principalmente, na arte da sedução. Sedução em que foi se especializando e, para isso, o casarão contribuía sobremaneira. A imaginação da marquesa Domitila não encontrava limites. Era nos inúmeros caminhos dos jardins da casa que ela se recolhia. Recolhia flores para macerá-las e fazer misturas que brincava de espalhar pelo chão dos corredores desse jardim a fim de que Dom Pedro a encontrasse depois de seguir o intenso aroma.

Todos os dias, descobria novas combinações aromáticas e queria testá-las. Das experiências isoladas em frascos, passou para testes no próprio corpo. A pretexto de divulgar sua nova habilidade, encontros furtivos com outras pessoas foram o passo seguinte em que se viu envolvida.

Ao saber de seu interesse por sais de banho e velas aromáticas e, principalmente, da frequência de pessoas novas no palácio, Dom Pedro tratou de apresentá-la ao perfumista da Corte Real, Sebastião da Luz, homem taciturno, de poucas palavras, que relutou intensamente em ajudar a amante do imperador em suas experiências fantasiosas. Passava, a contragosto, uma tarde por semana na companhia de Domitila para iniciá-la na arte das fragrâncias. Por vezes, ela o liberou do ofício, de tal modo era desagradável. Jamais pôde imaginar que ele tivesse sido contratado para vigiá-la.

De quieto e mal-humorado, Sebastião foi mudando, deixou-se encantar pelo jeito alegre da marquesa. Queria vê-la mais vezes, então, passou a arranjar novas plantas que precisava mostrar a ela, de modo que suas idas ao palácio ficaram frequentes. Todos os serviços já desconfiavam das visitas íntimas do perfumista. Por vezes, os experimentos terminavam no quarto da marquesa.

Certa vez, Dom Pedro, chegando de surpresa, fez o renomado alquimista pular a janela, sair correndo pelos fundos, percorrendo exatamente os labirintos do jardim onde tantas vezes estivera com a amante colhendo folhas e flores. O imperador confiava plenamente em Sebastião, de tal modo que nem o cheiro que ele exalava, o aroma escolhido por ele e a marquesa para ser o perfume símbolo do amor que os unia, fez com que o imperador jamais desconfiasse de nada. //

Os textos publicados aqui são produto da EscreViver, uma oficina de escrita realizada às terças, das 14h30 às 17h30, na sala de cursos da biblioteca.

AGENDA

SETEMBRO

2/9, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Novidade A2 – Pop Nacional e Internacional

3/9, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: VO² MÁX
11 às 17h – AP Criança: Desenho com Areia Colorida

4/9, DOMINGO

11 às 17h – AP Criança: Gravata do Brasil

7/9, QUARTA-FEIRA

Torneio Interno de Futevôlei

8/9, QUINTA-FEIRA

20h – Documentário: *Vida la Vida*

9/9, SEXTA-FEIRA

14h às 19h – Lançamento do Aplicativo do AP
17h às 19h – Oficina aberta Anacã de dança para adultos: Ballet Blend, Walk Dance, Video Dance
19h – Quiosque Musical: Lilian Stella – MPB e Bossa Nova

10/9, SÁBADO

9h às 17h – Lançamento do Aplicativo do AP
9h30 às 11h30 – Oficina aberta Anacã de dança para adultos: Aerojazz, Ballet Clássico, Jazz Funk
10h – Aula Especial do Fitness: La Vuelta
11h – Oficina Infantil: Recortando e Recontando Tarsila
11h às 17h – AP Criança: Pêndulo de Anjo

11/9, DOMINGO

9h às 17h – Lançamento do Aplicativo do AP
9h30 às 11h30 – Oficina aberta Anacã de dança para adultos: Anacã Pop, Jazz Dance, Dança de Salão
11 às 17h – AP Criança: Colagem com Raspas de Lápis

13/9, TERÇA-FEIRA

9h30 às 14h – Vida em Movimento

14/9, QUARTA-FEIRA

20h30 – Palestra: Restauração e Modernização do Museu do Ipiranga

15/9, QUINTA-FEIRA

20h30 – Apresentação Teatral: *Frida Kahlo – Viva La Vida*

16/9, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Gibba Byblos Band – Tributo a BB King

17/9, SÁBADO

8h – Festival de Beach Tennis
9h – Passeio de Skate
10h – Aula Especial do Fitness: Rock in Rio
11h – Oficina Infantil: Vestindo Frida
11 às 17h – AP Criança: Gibi
16h – Espetáculo Circense: *A Menina e o Pássaro Encantado*

18/9, DOMINGO

8h – Festival de Beach Tennis
11 às 17h – AP Criança: Porta-Recado

23/9, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Diego Lleon – Pop Nacional e Internacional

24/9, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Bailar e Pedal
11 às 17h – AP Criança: Jogo da Velha no Palito
14h – Torneio de Tênis Infantil – M12
20h – Show do Seu Jorge e DJ Cris Proença

25/9, DOMINGO

11 às 17h – AP Criança: Máscaras de Super-Heróis e Fada Madrinha
14h – Torneio de Tênis Infantil – M15

27/9, TERÇA-FEIRA

16h – Sarau EscreViver

30/9, SEXTA-FEIRA

8h – Início da Mostra Fotográfica 2022
19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina – Pop Nacional e Internacional

CINEMA NO AP

Confira todas as seções do CineCult na pág. 51, CineKids na pág. 52 e CineClube na pág. 53.

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



Oktoberfest AP

8/10, sábado, a partir das 12h

A TRADICIONAL FESTA ALEMÃ DO CLUBE AP.
GASTRONOMIA E MUITO CHOPP!