
SHOW DO SEU JORGE

VEJA OS CLIQUES DO
QUE ROLOU NA FESTA

O PODER DA INFÂNCIA

DESVENDANDO A
PRIMEIRA FASE DA VIDA

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL

CONFIRA O QUE O
AP ORGANIZOU PARA
O MÊS DAS CRIANÇAS

QATAR
— 2022 —

VENHA ASSISTIR AOS JOGOS DA COPA!

ESPAÇO ARENA AP

A partir de 20/11

Espaço temático com arquibancadas
Painel de LED • Alimentos e bebidas

AGUARDEM NOVIDADES!

Mais informações no
Departamento Social.



REVISTA MAIS/AP

Ano 14 / Nº 161
Outubro 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

8. Artigo: Posso Cortar a Árvore do meu Jardim?

9. Institucional

10. Capa: O Poder da Infância

14. Vinhos

16. Conta Comigo

18. Sem Palavras

20. Perfil

22. Social

28. AP Criança

29. Curiosidades

30. Esportes

52. Cultural

61. CineCult AP

62. CineKids AP

63. CineClube AP

66. Paladar

68. Papo Jovem

70. Livre Expressão

71. Agenda



LEONARDO ALVES DOS SANTOS
ASSISTENTE FINANCEIRO

COLABORADOR/AP

UM CARA NOTA 10

MESMO COM UM PERFIL VOLTADO PARA A ÁREA DE FINANÇAS, Leonardo Alves dos Santos, assistente financeiro do AP, é um excelente comunicador. No departamento em que atua há cinco meses, a Secretaria Social, quando os colegas souberam que ele seria o Perfil do Colaborador deste mês, logo manifestaram a alegria de tê-lo como companheiro de trabalho.

O paulistano de 29 anos é casado há oito com Elidiane, cujo relacionamento proporcionou ao casal a alegria de ter uma filha, a Manuella, que tem 4 anos. "Não é só uma filha, é uma motivação", comenta com orgulho. Leonardo é o filho mais velho do baiano Edison (com quem gosta de assistir aos jogos do São Paulo) e da pernambucana Maria do Socorro que, além de Leonardo, são pais do caçula André, de 23 anos.

Léo começou a trabalhar cedo. Com 16 anos de idade, entrou no grupo de colaboradores do McDonald's, onde permaneceu por oito anos, sendo cinco na área gerencial. "Foi um imenso aprendizado, na forma de lidar com o público e com equipes, além de ter sido o meu primeiro contato com o setor financeiro, momento do despertar para minha área de atuação", comenta Leonardo, que também já trabalhou em uma assessoria de imprensa, onde permaneceu por dois anos e meio. Léo, como é carinhosamente chamado pelos colegas de trabalho, começou a explorar as aptidões com números no curso técnico de gestão financeira. Hoje, está no último ano da graduação em ciências contábeis e fazendo um curso de especialização em Excel avançado. Segundo ele, o aprimoramento de conhecimentos e a melhoria nas qualificações trazem a possibilidade de galgar suas ambições e alcançar seus objetivos profissionais.

Quando a *Mais/AP* o questionou sobre quais são seus hobbies, não hesitou em apontar a filha como prioridade. "Dedico tempo à minha filha, às atividades escolares, aos passeios e à leitura." Léo é doador periódico de sangue e plaquetas e diz amar estudar idiomas pelo aplicativo Duolingo. "É um dos meus passatempos favoritos", revela.

Então, Leonardo, quais são seus sonhos? Ele para, respira e reforça o intuito de priorizar a qualidade de tempo e relação que dedica à filha. "Hoje, eu consigo pagar uma escola privada para a Manuella. Meu sonho é garantir que ela tenha isso para a vida toda". Claro que sim, Leonardo, você é um cara nota 10! 

MEMÓRIA/AP

QUANDO O CLUBE ESTAVA PERTO DE COMPLETAR 50 ANOS, EM 2010, A MAIS/AP REGISTROU OS ROSTINHOS DE ALGUMAS CRIANÇAS QUE CORRIAM PELAS ÁREAS DO AP. DESDE ENTÃO, MUITAS HISTÓRIAS ACONTECERAM POR AQUI.

FOTOS: CLUBE AP



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

AP/NEWS

MÃOS À OBRA!

ANTIGA SEDE DO AP RECEBERÁ REPAROS NA ESTRUTURA E NOVOS EQUIPAMENTOS

A sedinha do AP é conhecida como um dos primeiros locais construídos no Clube. Foi entregue em 1962, época em que era a sede provisória e abrigava sala administrativa, cozinha, bar e festas. Hoje, a área é destinada à prática de atividades esportivas, como ginástica e judô, além de outras atividades. Visando aprimorar ainda mais o espaço para os associados, no início de outubro, o local passará por melhorias na pintura, troca de espelhos e compra de novos tatames e equipamentos de ginástica. Aguardem novidades!

PORTARIA DE CARA NOVA

A portaria social está de cara nova, com o layout completamente reformulado.

A instalação de catracas biométricas e a cabine central de atendimento permitem que o associado entre e saia do Clube com mais agilidade e segurança. Tudo realizado por meio de controle de acesso biométrico e computadorizado.



OS CARREGADORES ESTÃO DE VOLTA

Os totens digitais de carregamento de celular estão de volta ao AP! Com sistema de carregamento por nichos e uso de senha de travamento, os carregadores para dispositivos móveis, como celulares e tablets, estão disponíveis aos associados, gratuitamente, no acesso interno da academia, do restaurante e da Frutaria do AP.

Para utilizar, basta seguir as instruções do visor do aparelho ou as orientações que estão impressas na peça. Simples, prático e seguro!



BOAS NOVAS

PLAYGROUND

Vamos preparar um novo playground, totalmente reformulado. As obras começam no início deste mês, com previsão de término em meados de novembro. Vem coisa muito boa por aí!



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA / AP

BOLSÃO ILUMINADO

A nova iluminação do bolsão de estacionamento da Praça Silveira Santos foi concluída! A ação foi realizada com o apoio da Subprefeitura de Pinheiros, da SAAP (Associação dos Amigos de Alto dos Pinheiros) e do CONSEG (Conselho Comunitário de Segurança) Pinheiros.



FOTOS: CLUBE AP

CERVEJAS DO AP

As cervejas do AP chegaram e já estão disponíveis nos pontos de venda do Clube, nas versões IPA, Lager e Weiss. Os rótulos são exclusivos e foram criados trazendo espaços do AP como referência. Experimente!





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.

POSSO CORTAR A ÁRVORE DO MEU JARDIM?

HÁ ALGUNS DIAS, NUM RESTAURANTE, ESCUTEI ESSA PERGUNTA NA MESA AO LADO. Uma senhora estava revoltada por não poder cortar uma árvore que estava em seu jardim, entupia as calhas e fazia sombras indesejáveis. Essa é uma pergunta recorrente, tanto em relação a áreas privadas como públicas.

Existem leis de proteção à cobertura vegetal, tanto municipais e estaduais como federais. A Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente é responsável pela legislação local.

Grande parte dos cidadãos não sabe da necessidade de obter uma autorização para realização de corte de árvores. Nenhuma árvore pode ser cortada sem que haja uma permissão oficial, mesmo que, quando em áreas públicas, atrapalhem a circulação de pedestres ou de veículos ou, ainda, atinja os fios de energia.

Em qualquer circunstância, o corte de árvores só é autorizado a partir de critérios específicos. Por exemplo, não é permitido o corte em função de queda de folhas, entupimento de calhas e lajes, sombreamento indesejável, presença de insetos ou fauna, proporções ou interferência na transmissão de dados sem fio.

Além disso, quem descumprir a legislação referente ao corte de árvores estará sujeito a uma multa de oitocentos e quinze reais, no mínimo.

Qualquer pessoa que julgar necessário o corte de árvores em propriedade privada ou pública terá que entrar em contato com a subprefeitura da sua região, que orientará como cortar árvores de maneira correta, conforme a legislação, e, mesmo que haja autorização, o responsável pela vegetação deve contratar uma empresa especializada em corte de árvores, a qual se encarregará pela contratação de um engenheiro ambiental responsável pela fiscalização do processo.

Para compreender as situações colocadas, é necessário conhecer o papel que a arborização urbana representa para a cidade quanto ao abastecimento de água e energia, por exemplo.

Árvores no ambiente urbano têm diferentes funções, tais como reter a poluição do ar, manter o microclima, diminuir a temperatura, aumentar a umidade e permeabilidade do solo, além de sombrear calçadas.

Para quem tiver interesse em se aprofundar na questão, existem na SAAP (Associação dos Amigos de Alto dos Pinheiros) documentos que esclarecem os conteúdos de todas as leis vigentes.

Apesar disso, temos assistido, em toda a cidade, a árvores sendo danificadas em função de redes elétrica e de transmissão de dados. Danos que fragilizam sua estrutura. Precisamos olhar criticamente essa questão. Numa próxima ocasião, discutirei esse assunto, perguntando sobre a responsabilidade dessas concessionárias. Por enquanto, termino, respondendo à vizinha de mesa:

"Não, a senhora não pode cortar a árvore do seu jardim".

NA PALMA DA MÃO

AÇÃO DE LANÇAMENTO DO APP

A AÇÃO DE ATIVAÇÃO DO APLICATIVO DO AP aconteceu nos dias 9, 10 e 11/9, com dois promotores que permaneceram junto a totens digitais demonstrando as principais funcionalidades da ferramenta.

Entre as facilidades apresentadas pelo app do AP estão a consulta de disponibilidade das quadras de tênis, consumo de alimentos e bebidas, segunda via de boleto, treinos da academia, entre outras.

O aplicativo pode ser baixado nas lojas Google Play e Apple Store e a senha de acesso é a mesma utilizada na área restrita do site. O associado que precisar de ajuda em relação a senha e login, ou necessitar de qualquer outro auxílio para acessar o aplicativo deve procurar a Secretaria Social do Clube. 



FOTOS: CLUBE AP





FOTO: FREEPIK

O PODER DA INFÂNCIA

A FASE ESTRUTURAL MAIS IMPORTANTE DA VIDA

VOCÊ SABIA QUE TODOS OS CONFLITOS, ESCOLHAS E DECISÕES QUE VIVEMOS QUANDO ADULTOS TÊM LIGAÇÃO DIRETA COM O QUE FOI VIVENCIADO NA PRIMEIRA FASE DA VIDA? SIM!

A primeira infância, que vai da concepção até os 6 anos de idade, tem influência fundamental no desenvolvimento emocional, cognitivo e social de todos os seres humanos. Quem nunca percebeu que os adultos são emocionalmente imaturos em diversas situações do cotidiano e reagem com registros emocionais infantis às diversas situações do dia a dia?

Uma necessidade não atendida ou um 'não' recebido já são suficientes para desencadear atitudes no ambiente de trabalho com 'caras e bocas', simbolizadas por pernas inquietas, pés batendo embaixo da mesa em uma reunião, braços cruzados ou até biquinhos e narizes torcidos. Pois bem! São manifestações adultas da famosa birra infantil. São condutas relacionadas às emoções registradas nesse período da vida e que não foram trabalhadas de forma madura, adulta e responsável. Vamos falar um pouquinho sobre como desenvolvemos nosso repertório de vida, quando isso começa e como influencia no cotidiano, bem como o que podemos fazer para alterar nosso comportamento para nos sentirmos mais felizes e realizados.

O cérebro de uma criança, mais especificamente até os 2 anos de idade, passa pelo processo de plasticidade mais potente de toda existência. Segundo estudos da neurociência, nos primeiros mil dias de vida, a velocidade e a quantidade de conexões neurais são incrivelmente altas. Nesse período, as células cerebrais podem fazer até UM MILHÃO de conexões neurais a cada SEGUNDO, uma velocidade única. Essas conexões formam a base

estrutural que sustentará a aprendizagem dos indivíduos ao longo da vida. Nos primeiros anos, acontecimentos novos são vivenciados a todo momento: uma percepção; um toque; um estímulo auditivo ou olfativo; avanços motores, como rolar, ficar em uma posição diferente, engatinhar, ficar em pé e dar os primeiros passos. Essas ações não são aleatórias, fazem parte de uma linha do tempo e casam perfeitamente com cada fase de desenvolvimento motor, cognitivo e emocional. Claro que isso não é uma regra rígida, cada um tem seu processo, e isso pode variar de acordo com cada criança. O que vale é ficar atento e estar por perto para acompanhar, apoiar e perceber as necessidades de evolução dos pequenos. Para a psicóloga Nathaly Antunes, as percepções que temos da vida são impressões, conscientes

ou inconscientes, que registramos por meio das emoções e dos sentimentos vividos. "Nosso repertório se inicia desde o momento de nossa concepção e segue formando a base principal de registros até o fim da primeira infância, por volta de 6 ou 7 anos de vida", diz Nathaly. É um conjunto de interpretações que tem a ver com o que a criança percebe em relação aos pais, às descargas hormonais da mãe na gestação, ao ambiente e ao convívio social. Como ainda não possui discernimento e formação cognitiva suficiente para interpretações mais aprofundadas, o repertório se estrutura com base em percepções mais sutis, de experiências sensoriais e de acontecimentos que não passam por argumentações ou explicações verbais.

O contexto familiar, o ambiente, a relação dos pais, avós e cuidadores influenciam – e muito – na construção desse repertório de vida, que se desenvolve e evolui com o passar dos anos. O desenvolvimento emocional é de extrema importância para que, quando estiver na fase adulta, possa se entender melhor e se relacionar corretamente consigo e com os outros. Para Juliana Lima, educadora e especialista em educação socioemocional, educar as emoções na infância direciona o rumo da vida. "Ter essas habilidades desenvolvidas possibilita relações mais positivas, compreensão do que estamos sentindo e naturalmente nos torna mais humanos. Aliás, é exatamente essa condição 'mais humana', essa consciência emocional, que vai nos diferenciar de toda essa tecnologia avassaladora que está à nossa volta", explica a educadora. Para um desenvolvimento saudável das emoções, fortalecer o vocabulário emocional de uma criança permite que ela se expresse, se defenda, se posicione e, principalmente, se entenda. "Se eu não souber dar nome ao que sinto, como vou saber lidar com isso? Para que haja respeito e assertividade, por exemplo, é importante que a criança saiba traduzir em palavras o que ela está sentindo", completa Juliana.

Já o desenvolvimento motor acompanha o processo de amadurecimento cognitivo e emocional. Pode-se dizer que um depende do outro, são fases que se complementam. Segundo a teoria de Jean Piaget, biólogo e psicólogo suíço, considerado um dos mais importantes pensadores do século XX, o indivíduo se desenvolve a partir da ação sobre o meio em que cresce e está inserido. Com isso, defende que o ambiente deve ser desafiador, no sentido de desequilibrar e reequilibrar. A forma como o indivíduo percebe o mundo – em relação ao ambiente, às pessoas e aos desejos que foram desenvolvidos na infância – tem uma ligação mais profunda do que se pode imaginar. O contexto familiar é o primeiro convívio social de uma pessoa. Daí vem a importância de um ambiente harmônico, sem brigas ou desentendimentos. Mesmo quando o conflito não é explícito, influencia na percepção que a criança constrói, já que a forma de colher essas percepções é sentida, e não interpretada, no contrabalanceamento de argumentos e pontos de vista. "Além dos fatores genéticos, determinantes de uma parte das características, a personalidade da criança recebe influência do ambiente no qual cresce, das crenças das pessoas que a criam, da qualidade dos vínculos que ela estabelece e das experiências emocionais que ela tem", comenta a associada e psicóloga Maria Amélia Teixeira. A neurociência trouxe uma descoberta muito importante que auxilia no entendimento dessa construção conjunta de percepções que acompanha os indivíduos. Sabe aquele papo de que 'aprendemos pelo exemplo'? Pois é! Não é só mais uma expressão aleatória. Existe um sistema neuronal nomeado de neurônios-espelho, descoberto na década de 90 por uma equipe de neurocientistas italianos liderados por Giacomo Rizzolatti. Na época, em um experimento com mamíferos, ele notou que as mesmas áreas motoras cerebrais envolvidas no ato motor também disparavam quando o animal observava a mesma ação realizada

OS QUATRO ESTÁGIOS COGNITIVOS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL, SEGUNDO PIAGET.

Estágio sensório-motor

(nascimento até cerca de 2 anos)

Aprende-se sobre o mundo por meio dos sentidos e da manipulação de objetos.

Estágio pré-operacional

(2 a 7 anos)

Desenvolve-se a memória e a imaginação. Os pequenos são capazes de entender as coisas simbolicamente e compreender as ideias do passado e do futuro.

Estágio operacional concreto

(7 a 11 anos)

As crianças tornam-se conscientes dos eventos externos, bem como de outros sentimentos que não os seus. Elas tornam-se menos egocêntricas e começam a compreender que nem todos compartilham seus pensamentos, crenças ou sentimentos.

Estágio operacional formal

(a partir de 11 anos)

Surge a capacidade de usar a lógica para resolver problemas, ver o mundo ao seu redor e planejar o futuro.

pelo experimentador. Resumindo, ele não precisava realizar a atividade para que a área cerebral fosse ativada, bastava observar.

Posteriormente, outros experimentos demonstraram a existência de neurônios-espelho em diferentes espécies, até mesmo em pássaros. No ser humano, foram verificadas áreas cerebrais específicas ligadas à identificação de emoções. Traduzindo para o processo de aprendizagem, as crianças aprendem com o que observam e vivenciam nos ambientes sociais dos quais fazem parte, seja na família, na relação com cuidadores ou na escola. Uma fase poderosa para toda a vida! 

UM CONVITE AOS PEQUENOS ASSOCIADOS

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL!



AP CRIANÇA

De 1º a 31/10, das 11h às 17h

Oficinas especiais e programação todos os dias.

Mais informações na página 28.

CABARET DO CIRCO DO BINGÓ

9/10, domingo, às 15h

Mais informações na página 52.

DIA DAS CRIANÇAS / AP SOLIDÁRIO

12/10, quarta-feira, das 10h às 12h

Mais informações na Secretaria de Esportes.



APRESENTAÇÃO TEATRAL É NÓIS NA XITA!

12/10, quarta-feira, às 15h

Mais informações na página 53.

APRESENTAÇÃO MUSICAL PING PONG

23/10, domingo, às 15h

Para bebês e crianças.

Mais informações na página 56.

ACANTONAMENTO DE HALLOWEEN

Das 19h do dia 28/10 (sexta-feira) às 9h do dia 29/10 (sábado).

Mais informações na página 51.

CINEMA E CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS DE HALLOWEEN

29/10, sábado, às 9h

Mais informações no Departamento Cultural.

MATINÊ DE HALLOWEEN

30/10, domingo, das 12h às 17h

Brincadeiras temáticas, personagens, desfile de fantasias e muito mais.

Informações no Departamento Social.



CINEKIDS/AP

Sábados, às 16h

Mais informações na página 62.

1º/10: *Minions 2 – A Origem de Gru*

8/10: *Pinóquio*

15/10: *DC Liga dos Superpets*

22/10: *Thor – Amor e Trovão*

29/10: *O Estranho Mundo de Jack*





ESQUENTANDO A BRASA

DESCUBRA COMO
ESCOLHER O VINHO CERTO
PARA ACOMPANHAR O
CHURRASCO

REUNIR-SE COM OS AMIGOS PARA UM CHURRASCO NO FIM DE SEMA- NA É BASTANTE COMUM NO BRASIL.

Nessa ocasião, normalmente, o acompanhamento ideal é composto de farofa, arroz, vinagrete e muita cerveja gelada. Esse hábito de assar a carne na brasa vem do Pampa, região da América do Sul que reúne o Rio Grande do Sul, a Argentina e o Uruguai. Por volta do século XVII, o Pampa era um lugar de transporte de gado. Na mesma área, os jesuítas reuniram alguns povos indígenas para realizar catequização. Alguns registros indicam que os primeiros a assar a carne na brasa, tal como a conhecemos hoje, foram os índios que habitavam essa região. No ano de 1768, a comunidade foi devastada e o rebanho que era criado por eles ficou sem dono depois das guerras. O gado se multiplicou, gerando muita riqueza no local. Uma fatia de carne fresca na brasa era a refeição típica dos moradores. Foi nesse período que o churrasco foi atribuído como uma refeição dos gaúchos, que tornaram o prato popular para o resto do país.

Apesar dos relatos sobre a origem do churrasco brasileiro, as aulas de história e os livros, por outro lado, contam aquela versão de que o homem primitivo se deu conta de que preparar a carne no fogo era a maneira de mantê-la conservada por mais tempo e melhorar seu sabor. Daí, presume-se que o churrasco começou com os nossos ancestrais. Hoje, o brasileiro é o terceiro maior consumidor de carne bovina do mundo, com 24,6 quilos per capita/ano registrados em 2021, ficando atrás apenas dos argentinos (36,9 quilos) e americanos

(26,1 quilos). Assim, o churrasco brasileiro é um dentre outros costumes repetidos ao longo dos anos graças às comunidades indígenas. E, para acompanhar esse prato, para todo tipo de churrasco há um vinho específico. Antes de harmonizar os dois, é essencial entender os tipos de carne para churrasco, o modo de preparo e como será servida. Algumas das carnes utilizadas em churrascos são picanha, fraldinha, maminha, cupim, costela, contrafilé, de caça, costela suína, linguiça e frango.

Na hora de escolher o vinho, precisamos considerar que o churrasco tem um sabor rústico, bem como sua textura, seu aroma e o corte da carne. Para carnes mais duras e com gordura, as opções mais indicadas são os vinhos tânicos, que auxiliam na mastigação do alimento, como é o caso do vinho de uva Tannat. Já os pedaços de carne mais macia pedem vinhos com menos tanino. Lembrando que os taninos dos vinhos são substâncias que estão presentes nas uvas e servem como inibidores ao ataque de insetos. Quando esse tipo de vinho é provado, a boca fica com uma sensação mais seca. Além da uva Tannat, outras que possuem mais tanino são: Nebbiolo, Cabernet Sauvignon, Tempranillo, Petit Verdot, Malbec e Syrah, segundo a *Revista Reserva*. As menos tânicas são Pinot Noir, Gamay, Grenache, Merlot e Carménère. De acordo com o sommelier Adriano Nascimento, os rótulos de vinhos que combinam perfeitamente com churrasco e estão disponíveis no Restaurante Altíssimo são La Flor de Pulenta Malbec, Catena Malbec, Garzón Tannat, Escorihuela Syrah, Errazuriz Reserva Cabernet Sauvignon. 

IMPACTO SOCIAL

AÇÕES QUE TRANSFORMAM VIDAS DE CRIANÇAS, ADOLESCENTES E FAMÍLIAS EM SÃO PAULO



O ASSOCIADO ANDRÉ ABUCHAM É PRESIDENTE VOLUNTÁRIO DO CONSELHO DE APOIO À GESTÃO DA SANTA FÉ,

uma associação que, por meio de ações estruturais beneficentes, atende crianças, adolescentes e famílias com o objetivo de promover uma nova perspectiva de vida às pessoas em vulnerabilidade social, psicológica e financeira. Confira o bate-papo da *Mais/AP* com André.

Como surgiu a Associação Beneficente Santa Fé?

A Associação Beneficente Santa Fé inaugurou seu trabalho, articulado com instituições governamentais e não governamentais, em 1º de dezembro de 1993, com a ação Árvore de Natal. Nos vinte e três dias que se seguiram, crianças e adolescentes que viviam na Praça da Sé, região central de São Paulo, foram convidados a participar de diversas atividades lúdicas. Em média, eram 230 participantes por dia. O mais impressionante nessa ação foi a significativa resposta dos participantes, observada na qualidade dos trabalhos e espetáculos produzidos e no forte desejo que demonstravam em construir novas perspectivas de vida. A maioria desses adolescentes e crianças já tinha passado por outras instituições sociais sem se fixar em nenhuma delas. Diante de tais resultados e com a firme decisão de manter os vínculos estabelecidos com os participantes da ação Árvore de Natal, uma equipe de técnicos e educadores entrou em contato com 115 desses adolescentes e crianças, oferecendo-lhes uma nova perspectiva de vida por meio da Escola Ambulante, o primeiro projeto da Santa Fé, realizado em fevereiro de 1994.

Qual o seu papel e envolvimento na associação?

Há mais de duas décadas, me envolvi com o importante trabalho realizado pela Santa Fé por meio da Engeform, empresa que é a sua principal mantenedora, onde atuo como diretor superintendente da unidade de Engenharia e sócio e conselheiro das unidades de Desenvolvimento Imobiliário e Energia Renovável. E, há doze anos, tenho o prazer de servir voluntariamente como presidente do Conselho de Apoio à Gestão e acompanhar de perto milhares de vidas serem transformadas. Nesses anos de caminhada conjunta, ouvi e conheci pessoas que enfrentaram grandes desafios, vidas marcadas pela dor, pelo abandono e pela violência, entre outras mazelas. Diante disso, pude ver essas mesmas pessoas voltando a enxergar a esperança como algo real e verdadeiro ao contar com a oportunidade de serem assistidas pela Santa Fé e terem suas vidas impactadas de forma tão positiva. Em conexão com meu propósito de fazer a diferença na vida das pessoas junto com nossos conselheiros, apoiadores e a equipe da Santa Fé, continuamente podemos nos doar e dedicar nossos esforços para seguir com essa corrente do bem que, por meio de diversas ações da Santa Fé, já ajudou a transformar a vida de mais de 7 mil pessoas. Estou certo de que fazer parte do time Santa Fé é como dirigir em uma via de mão dupla. Eu me doo ao máximo para proporcionar tudo o que for necessário para esse serviço seguir impactando vidas, mas, no final, sou tão impactado quanto as pessoas beneficiadas ao ver que todo esforço vale muito a pena por surtir efeitos transformadores na sociedade.



FOTOS: DIVULGAÇÃO



Qual a abrangência geográfica e demográfica da Santa Fé e quem se beneficia com as ações?

Ao longo dos últimos 29 anos, a Santa Fé vem desenvolvendo um trabalho de acolhimento a meninos e meninas, vítimas de maus tratos, abandono, violência sexual, muitos deles com vivência das ruas de São Paulo. O atendimento, multidisciplinar, estende-se também às suas famílias. A região de atuação é a Grande São Paulo, em diversos bairros. Centro: Bela Vista e Luz. Zona Leste: São Mateus, Guaianases, Itaquera, Jd. Noroeste, Parque Guarani, Jd. Piratininga, São Miguel, Jd. Nossa Senhora do Carmo e Tatuapé. Zona Oeste: Jd. Tereza e Jd. Alvorada. Zona Norte: Brasilândia, Perus, Parque Novo Mundo, Vila Guarani, Vila Nova Cachoeirinha, Vila Mazzei, Jd. Elisa Maria e Vila Zilda. Zona Sul: Vila Guarani, Grajaú, Jabaquara, Jd. Alvi Verde, Jd. Ângela, Jd. Guaiambu, Jd. Progresso, Jd. São Savério, Jd. Icarai, Jd. Itapema, Campo Grande, Vila Santa Catarina, Vila Santa Lucrécia, Americanópolis, Jd. Selma, Pq. Jd. Monte Verde, Jd. Nakamura, M'Boi Mirim, Jd. Ingá e Parque Santa Barbara.

Quais tipos de assistência e programas são oferecidos a crianças, adolescentes e famílias?

O atendimento tem caráter multidisciplinar e sistêmico, abrangendo desde o primeiro contato com criança/adolescente até a construção de um projeto de vida, incluindo o acompanhamento cuidadoso no retorno à escola, o atendimento a casos de drogadição, quando necessário, e estendendo-se também às famílias por meio da realização de um trabalho integrado com os familiares para restabelecimento de vínculos. O trabalho se caracteriza pela atenção individualizada, pelo respeito e pela delicadeza no acolhimento aos meninos e meninas que atende. A Santa Fé também apoia jovens mães, com uma casa-residência exclusiva para meninas grávidas ou acompanhadas de seus filhos, criando oportunidades educacionais que lhes permitem ganhar uma renda e, posteriormente, levar uma vida independente. Veja alguns locais de atendimento e resumos de informações no site www.santafe.org.br.

Recentemente, vimos que um leilão foi realizado para ampliar recursos e parcerias para as ações da associação. Conte como foi?

O leilão foi um sucesso! Leiloamos mais de oitenta itens, entre obras de arte, experiências e vinhos, contamos com cerca de sessenta empresas patrocinando o evento e tivemos a presença de quase quatrocentas pessoas para celebrar conosco os 29 anos da Santa Fé e o trabalho desenvolvido ao longo desses anos. Foi uma noite especial que contou com a participação de pessoas importantes para a história da organização e para o nosso trabalho.

Quem quiser ajudar, saber mais ou participar das ações beneficentes da Santa Fé o que pode fazer?

Quem quiser colaborar poderá acessar o site da Santa Fé e fazer a sua doação financeira: www.doe.santafe.org.br. Há também outras formas de doar: Nota Fiscal Paulista, doação de produtos, patrocínios e Pix (chave santafe@santafe.org.br). Para mais informações de como apoiar esse importante trabalho que já ajudou a transformar a vida de mais de 7 mil crianças e adolescentes, entre em contato pelo e-mail contato@santafe.org.br ou pelo telefone (11) 5083-0092.

Agora, como associado do AP, o que mais gosta de fazer no Clube?

Apesar da rotina agitada, em meu tempo livre e espaços na agenda, duas coisas são fundamentais: em primeiro lugar, estar junto com a minha família; em segundo, a prática de esportes. No Clube, posso reunir esses dois pontos! Como associado do AP, o que mais gosto de fazer é passar esses momentos com minha família – esposa, filhos, irmã e sobrinhos –, aproveitando juntos as atividades e os espaços. Com relação aos esportes, destaco o futebol e o judô, que meus filhos praticam, e o tênis, que eu e eles (minha irmã e meus sobrinhos) jogamos. Além disso, nos fins de semana, gosto muito de aproveitar os almoços com a culinária maravilhosa do restaurante do Clube. 

SEM PALAVRAS

TEMA: CRIANÇA



ANGELA BARROS
@ANGELAFERREIRABARROS



OLHAR AFIADO

CONHEÇA A HISTÓRIA PROFISSIONAL DE PAULO MANCINI, ASSOCIADO DO AP E DIRETOR DE FOTOGRAFIA DE *INDEPENDÊNCIAS*, MINISSÉRIE TRANSMITIDA PELA TV CULTURA

O ASSOCIADO PAULO MANCINI É FOTÓGRAFO E TRANSITA PELAS ÁREAS DE MODA, ARTES E PUBLICIDADE DESDE 1984. Já participou de exposições fotográficas na Pinacoteca do Estado de São Paulo, entre elas *Milagre*, *Cosmos* (retratos da Rússia) e *Trilogia Vermelha: China* (ainda com fotos de Cuba e da Rússia). Com um olhar apurado, o artista também foi convidado recentemente para ser diretor de fotografia da minissérie *Independências*, exibida na TV Cultura, e o longa-metragem brasileiro *A Paixão Segundo G.H.* Confira o bate-papo da *Mais/AP* com Paulo.

Há quanto tempo você se dedica à fotografia e como iniciou sua trajetória?

Minha trajetória profissional começou em 1984, época em que eu produzia books para modelos e editoriais de moda. Mais tarde, na década de 90, morei em Milão e trabalhei por lá participando de editoriais de moda e ensaios pessoais. Dedico-me à fotografia há muitos anos. Ao longo desse espaço de tempo, acompanhei muitas mudanças na área de moda, publicidade e cinema. Além disso, alguns processos conceituais e paradigmas também foram se transformando. Eu vivenciei essa transição, seja estética, étnica, de gênero, entre outras transformações. Na realidade, vivencio isso até hoje, dentro de projetos que me desafiam, que me fazem aprender e exercitar meu repertório.

Existe uma história marcante por trás de algum trabalho que mexeu com você de forma significativa?

Acho que uma coisa interessante de falar é que a fotografia me possibilitou conhecer muitos lugares. Uma vez, eu saí do Brasil para fotografar o Zico, em Tóquio, que foi uma experiência interessantíssima. Também fui para Rússia, China e Nova Iorque realizar alguns projetos. Quando paro

ANDREA MANCINI E PAULO MANCINI



FOTOS: PAULO MANCINI

para pensar, vejo que a fotografia me levou a esses lugares, seja a trabalho ou em busca de algum equipamento. Fiz campanhas mundiais para a marca de cerveja Corona e várias agências internacionais.



ANTÔNIO FAGUNDES E ILANA KAPLAN, *INDEPENDÊNCIAS*



ZAHY GUAJAJARA, *INDEPENDÊNCIAS*

Pode nos contar um pouco sobre a transição da fotografia analógica para digital?

A situação mais relevante da transição foi a redução de tempo na produção de trabalhos comerciais, além da facilidade do acompanhamento remoto. Não gastamos mais muito tempo na revelação. Com a evolução tecnológica, o equipamento diminui suas dimensões físicas e, além disso, a resolução e as definições aumentam. As câmeras mais compactas refletem também na diminuição de pessoal. O processo analógico não acabou, seu uso virou luxo e valoriza o trabalho de muitos artistas visuais.

Fale sobre os desafios na direção de fotografia de cinema e comente sobre seu trabalho mais recente, *Independências*, na TV Cultura.

A partir da introdução do digital, as mídias foram se transformando em eletrônicas, e isso permitiu o movimento nas imagens. Naturalmente, o trabalho fotográfico também se moldou nesse segmento, foi quando eu comecei a trabalhar em filmes comerciais. A convite do diretor Luiz Fernando Carvalho, topei o primeiro projeto de um longa-metragem (*A Paixão Segundo G.H.*),

que foi rodado em película. Na minissérie *Independências*, fizemos uma pesquisa minuciosa de lentes, filtros e câmeras e chegamos num resultado de distorção das imagens que conjumina com a versão da história que nos é contada nos livros e nas escolas. Montamos um estúdio oval e infinito dentro do galpão no local onde foram realizados os ensaios. Toda minissérie foi rodada com o mínimo de cenário e basicamente trabalhada na luz, na dramaturgia teatral e no texto. Foi educativo, eu diria. Um projeto muito rico culturalmente, bem intenso e produtivo.

O que o AP significa em sua vida e o que você mais gosta de fazer no Clube?

Com relação ao AP, ele elevou a minha qualidade de vida. Eu vejo algumas pessoas mudando para o interior, outras para a praia, e eu não tenho vontade nem de sair de São Paulo pelo prazer de ir ao AP e bater uma bolinha com os amigos, tomar um drink na piscina, dar risada e desfrutar do restaurante. O Clube parece um pequeno oásis dentro de São Paulo, fica muito próximo de casa e o local é bastante acolhedor. 



ISABÉL ZUAA, *INDEPENDÊNCIAS*

SEU JORGE

ARTISTA AGITA O
PALCO DO CLUBE
EM NOITE MAIS
QUE ESPECIAL

NO AP



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

NO SÁBADO 24/9, OS ASSOCIADOS DO AP TIVERAM A OPORTUNIDADE DE CURTIR O SHOW DO SEU JORGE, com muitos sucessos e casa lotada. A DJ Cris Proença também agitou a pista antes e depois do espetáculo. Eventos como esse são muito aproveitados no Clube. A proximidade, a qualidade da performance e a estrutura trazem características únicas e exclusivas. Confira algumas fotos da ocasião.







QUIOSQUES MUSICAIS

Das 19h às 23h

7/10

LILIAN STELLA

MPB E BOSSA NOVA

14/10

GIBA BYBLOS

CHICAGO BLUES NIGHT

21/10

V ROCKS

ROCK E POP ROCK

28/10

PAULO MATOMINA

POP NACIONAL
E INTERNACIONAL





8/10, sábado, a partir das 12h

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

Garanta seu KIT OKTOBERFEST AP – Valor: R\$ 45
KIT= 3 refis de chopp + uma caneca personalizada com cordão

Kits limitados! Vendas no Departamento Social.

AP/criança



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

1º/10, SÁBADO

Oficina de Culinária: Lanche no Palito
Pintura Facial e Cabelo Colorido
Jogo Air Game

2/10, DOMINGO

Montando a Cartola
Slime
Pintura Facial e Cabelo Colorido
Jogo Air Game
14h: Apresentação de Mágico

3/10, SEGUNDA-FEIRA

Balangandã

4/10, TERÇA-FEIRA

Bilboquê

5/10, QUARTA-FEIRA

Pintura com Tinta e Barbante

6/10, QUINTA-FEIRA

Colagem com Areia Colorida

7/10, SEXTA-FEIRA

Gibi

8/10, SÁBADO

Oficina de Culinária:
Bolo de Cenoura com Chocolate
Jogo Air Game

9/10, DOMINGO

Pote das Galáxias
Caleidoscópio
Jogo Air Game
Atividade Especial – Cultural

10/10, SEGUNDA-FEIRA

Disco Voador

11/10, TERÇA-FEIRA

Tiara de ET

12/10, QUARTA-FEIRA

Especial Dia das Crianças:
Pipoca, Algodão-doce,
Recreação, Escultura em
Balões, Camarim Fashion e
Pintura Facial
14h30: Apresentação
Especial de Circo

13/10, QUINTA-FEIRA

Raspadinha ET

14/10, SEXTA-FEIRA

Máscara Espacial

15/10, SÁBADO

Oficina de Culinária:
Brigadeiro e Bicho de Pé
Pintura Facial e Cabelo Colorido
Jogo Air Game

16/10, DOMINGO

Animais que Crescem na Água
Pintura Facial e Cabelo Colorido
Jogo Air Game

17/10, SEGUNDA-FEIRA

Quebra-cabeça com Palitos

18/10, TERÇA-FEIRA

Ponteira de Lápis

19/10, QUARTA-FEIRA

Cartão 3D

20/10, QUINTA-FEIRA

Quadrinho Autorretrato

21/10, SEXTA-FEIRA

Labirinto com Canudos

22/10, SÁBADO

Oficina de Culinária:
Bolo com
Pasta Americana

23/10, DOMINGO

Preso na Garrafa
Massinha Caseira
Teatro – Cultural

24/10, SEGUNDA-FEIRA

Bracelete com Rolinho de Papel

25/10, TERÇA-FEIRA

Plantação de Feijão

26/10, QUARTA-FEIRA

Tambor de Rotação

27/10, QUINTA-FEIRA

Sapinho Musical

28/10, SEXTA-FEIRA

Chaveiro de Miçangas

29/10, SÁBADO

Culinária Temática:
Cup Cake de Halloween

30/10, DOMINGO

Pêndulo Morceguinho
Jogo Air Game

31/10,

SEGUNDA-FEIRA

Máscara Assustadora

AP/CURIOSIDADES

No mês das crianças, a *Mais/AP* apresenta alguns dados sobre as atividades que são organizadas para essa turminha. Confira alguns números e curiosidades sobre o que a criançada do AP vem aproveitando no Clube.

O CLUBE TEM

741
CRIANÇAS
DE 0 A 12 ANOS.

No fim de semana, o Clube oferece **oficinas infantis**. Jogos e brincadeiras são disponibilizados em todos os dias da semana.

Há mais de
10 atividades
por dia no
AP Criança.

460
CRIANÇAS

frequentam o AP Criança, de
segunda-feira a domingo.

O AP TEM —

80 **JOGOS** **250** brinquedos

55 FANTASIAS

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

AULAS FITNESS DE OUTUBRO

SÁBADOS, ÀS 10H,
NA ACADEMIA

1º/10 - BIKE (10h e 11h)

ZONE PINK

Professor: Fernando

8/10 - WOLFIT

THE CHAIN PINK

Professora: Ariane

15/10 - FUNCIONAL

BURN PINK

Professora: Cacau

22/10 - DANÇA

TODAS POR UMA

Professora: Daniela

29/10 - YOGA

DAY ZEN

Professor: Diego



FOTOS: CLUBE AP



5º ENCONTRO

VIDA EM MOVIMENTO

A IMPORTÂNCIA DOS MOMENTOS MAIS SIMPLES DA VIDA

NO DIA 13/9, A PARTIR DAS 10H, aproximadamente setenta pessoas, predominantemente do gênero feminino e com idades entre 55 e 90 anos, participaram do 5º Encontro Vida em Movimento.

O AP recebeu associados dos clubes Paulistano e Pinheiros para um dia repleto de atividades, com palestras, aulas de alongamento, dança e um delicioso almoço preparado pelo Altíssimo e servido no salão de eventos. O objetivo foi de motivar a conscientização de se aproveitar os momentos mais simples da vida com leveza, movimento e prazer. 



PÉS NA AREIA

DUPLAS VÃO ÀS QUADRAS PARA
FESTIVAL DE BEACH TENNIS

NO FIM DE SEMANA DOS DIAS 17 E 18/9, O AP PROMOVEU MAIS UM FESTIVAL INTERNO DE BEACH TENNIS, que contou com a participação de 42 beach tenistas. Na categoria A, os associados foram separados em dois grupos, cada um com três duplas, classificando os dois primeiros de cada grupo para uma semifinal e final. Os vencedores dessa categoria foram Sofia Wagner e Alvaro Landi, e os vice-campeões, Tatiana Steiner e Edric Brianezi. Já os jogadores

da categoria B foram divididos em cinco grupos, com três duplas cada. Lara Machado e Luiz Guilherme Lins levaram o primeiro lugar, enquanto Gustáv Kiss e Diana Kiss ficaram na segunda colocação. Confira abaixo as fotos dos primeiros colocados. //

FOTOS: CLUBE AP



Categoria A

Da esquerda para a direita:
Tatiana Steiner, Edric Brianezi,
Sofia Wagner e Alvaro Landi



Categoria B

Da esquerda para a direita:
Diana Kiss, Gustáv Kiss, Lara
Machado e Luiz Guilherme Lins



CLÍNICA DE BEACH TENNIS

22/10, SÁBADO

VAGAS LIMITADAS, GARANTA A SUA!

HORÁRIOS E CATEGORIAS:

14h – Adulto Iniciante

15h – Adulto Intermediário

16h – Adulto Avançado/Infanto

Inscrições até dia 20/10, na
Secretaria de Esportes ou pelo e-mail
wesley.nascimento@clubepap.com.br.

RETA FINAL

PANELAS CAMINHA PARA A FASE FINAL DO TORNEIO

COM A REALIZAÇÃO DA 10ª E DA 11ª RODADA, O PANE-LAS SE APROXIMA DA RETA FINAL DA FASE DE GRUPOS. A décima rodada se iniciou com um embate bastante esperado entre duas equipes experientes, Pekhos e Vulcaniters. No entanto, os dois times vieram bastante desfalcados, sofrendo com lesões e ausências. O Pekhos, sem goleiro, precisou colocar seu craque Dieguinho no gol. O Vulcaniters saiu na frente, mas o Pekhos conseguiu buscar o empate e a virada para chegar a 7 a 6 no fim do segundo tempo.

Por incrível que pareça, o destaque do jogo foi justamente o goleiro Dieguinho, que, além de fazer boas defesas, jogou a bola para a torcida nos minutos finais do jogo, protagonizando um lance polêmico. Com poucos segundos no relógio e o Pekhos vencendo por um gol, o Vulcaniters conseguiu um escanteio. Seus jogadores, desesperados pelo empate, pediam a bola para realizar a cobrança o mais rápido possível. Foi então que Diego resolveu pegar a bola e dar uma bicuda para o alto, gerando uma confusão em campo e levando a torcida à loucura. No finalzinho, o Pekhos ainda conseguiu fazer mais um gol e fechou o placar em 8 a 6. Nos outros confrontos da rodada, a Azzurra bateu o Cetrak por 3 a 1 e o Safra 04 venceu o Grillo's por WO, mesmo após uma série de mudanças de data e horário da partida.

Já pela décima primeira rodada, disputada no dia 10/9, houve três confrontos que prometiam equilíbrio. Abrindo a rodada, se enfrentaram Marombas e Grillo's, dois times da metade de baixo da tabela. O Marombas acabou atropelando o Grillo's sem dificuldades, vencendo por 9 a 1, e provando-se um forte concorrente ao bicampeonato da Série Prata. O estreante Grillo's, que contou com alguns desfalques, ainda está sofrendo para encontrar seu estilo de jogo no Panelas, mas chama atenção pela raça mostrada dentro das quatro linhas. No segundo jogo da rodada, o veterano Safra 04 enfrentou o jovem Cetrak. Como em outros jogos deste ano, o Safra 04 apresentou um futebol abaixo do esperado, mas saiu com a vitória. Ainda no primeiro tempo, o Cetrak abriu 3 a 1, porém o Safra 04 conseguiu mostrar seu futebol e, em questão de poucos minutos, virou o jogo. "Ninguém sabe o que está acontecendo este ano, o Safra está jogando mal, mas ganha", comentou Zit Ballarati, que segue lesionado, mas vem orientando o time do banco de reservas em todos os jogos.

O jogo final da rodada era, sem dúvida, o mais esperado: Vulcaniters contra Azzurra, líder contra vice-líder. Era uma grande oportunidade para a Azzurra ganhar e assumir a ponta, pois o Vulcaniters veio bastante desfalcado, sem reservas e com o meia Binha, que está machucado, improvisado no gol. No entanto, a Azzurra decep-

cionou, mal conseguiu finalizar no gol e tomou de 7 a 3 de um Vulcaniters muito distante do seu melhor. Sendo assim, a tabela seguiu com Vulcaniters na liderança, Azzurra em segundo lugar, Safra 04 em terceiro e Pekhos fechando o G4.

Na parte de baixo, tudo aponta para uma final da prata entre Marombas e Cetrak. E para quem acha que será fácil para os mais jovens, é melhor prestar atenção, pois o Marombas, puxado pelo experiente Laerte, vem evoluindo a passos largos e apresenta um futebol mais consistente a cada jogo. 



CAMPEONATO MASTER DE FUTEBOL

TEMA: COPA DO MUNDO

O CAMPEONATO JÁ COMEÇOU,
MAS AINDA DÁ TEMPO DE PARTICIPAR!
BAIXAMOS A CATEGORIA DE 30+ PARA 27+

VAGAS LIMITADAS

De 1º/10 a 19/11

Jogos aos sábados, a partir das 8h

Categorias: 27+ e 50+

Valor da inscrição: R\$ 160,
podendo ser dividido em 2x no boleto.

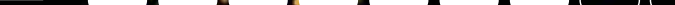
Incluso na inscrição: uniforme
completo (camisa/calção/meião).

Os interessados devem entrar em contato
com o coordenador de esportes
Roberto Salas: (11) 99912-9164 ou
roberto.correa@clubep.com.br.





Réveil
Loading... AP

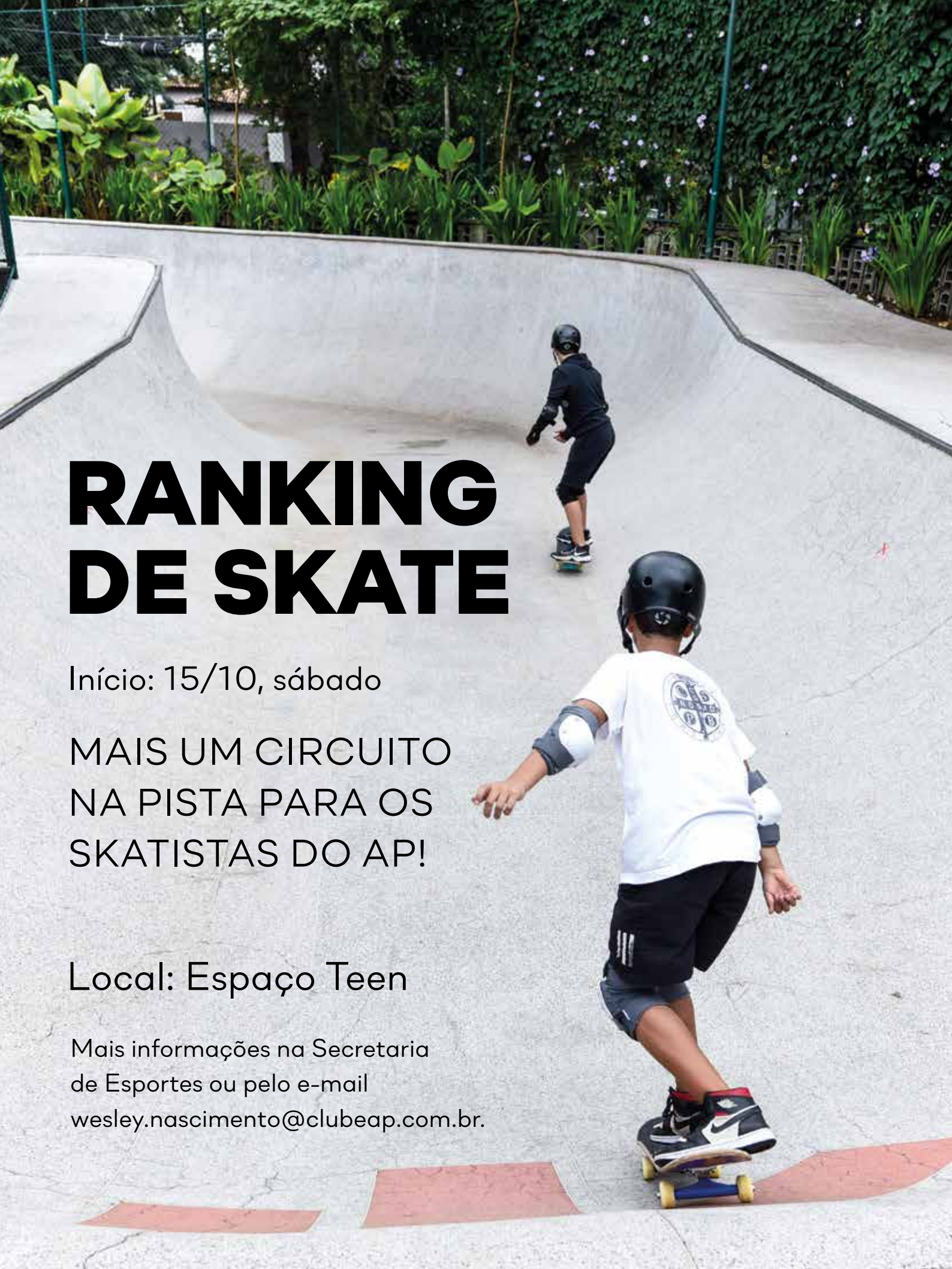
2022  2023

SAÍDA RADICAL

ASSOCIADOS APROVEITAM FIM DE SEMANA
PARA VISITAR O BRASIL SKATE CAMP

A TARDE DO DIA 17/9 FOI BASTANTE RADICAL PARA OS SKATISTAS DO AP. O passeio até o Brasil Skate Camp teve a participação de doze associados com idades entre 7 e 11 anos. O programa foi organizado pelo Departamento de Esportes a fim de incentivar a prática da modalidade entre as crianças e os adolescentes do Clube. Durante as duas horas de atividades, os associados aproveitaram rampas de vários níveis de dificuldade, gastando toda energia em manobras e movimentos desafiadores, acompanhados pelos pais, que adoraram a experiência. //



A photograph of a skatepark bowl. In the foreground, a skateboarder wearing a white t-shirt, black shorts, a black helmet, and elbow pads is riding a skateboard. In the background, another skateboarder in a black outfit and helmet is also riding. The bowl is made of light-colored concrete and is surrounded by lush green plants and a chain-link fence.

RANKING DE SKATE

Início: 15/10, sábado

MAIS UM CIRCUITO
NA PISTA PARA OS
SKATISTAS DO AP!

Local: Espaço Teen

Mais informações na Secretaria
de Esportes ou pelo e-mail
wesley.nascimento@clubeap.com.br.

CRESCENDO NO BASQUETE

AP PARTICIPA DE FESTIVAL DE BASQUETE NO COLÉGIO PIO XII

EM 17 DE SETEMBRO, OS ALUNOS DO SUB-16 DE BASQUETE PARTICIPARAM DE UM JOGO FORA DO CLUBE, NO COLÉGIO FRANCISCANO PIO XII. Os jogadores do AP disputaram o torneio triangular, jogando contra outras duas equipes. Para Wesley Nascimento, coordenador da modalidade no Clube, a ocasião foi uma oportunidade de amadurecimento para a equipe, já que os alunos puderam experimentar outras situações fora do AP e aperfeiçoar o que sabem. A equipe foi liderada pelos professores Luiz Negretti e Pedro Luiz e encerrou a disputa em terceiro lugar. A participação do AP no evento teve a pretensão de auxiliar na evolução técnica dos atletas do Programa de Treinamento Poliesportivo. //



FOTOS: CLUBE AP

AULAS DE BASQUETE: TERÇA E QUINTA-FEIRA, DAS 17H ÀS 19H.

CAMPEONATO INTERNO DE FUTEBOL DE BASE

PANELINHAS

2022

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

**Início do
Torneio:
23/10**

**CATEGORIAS
SUB-7 E SUB-9:
30/10, 20/11 E 4/12
SUB-11 E SUB-13:
23/10, 29/10, 6/11,
27/11 E 11/12**

**ÚLTIMAS
VAGAS**
Procure a
Secretaria
de Esportes.



AP NA OLIMPÍADA DO CLUBE HEBRAICA

OS PEQUENOS ASSOCIADOS REPRESENTANDO O AP NO INTERCLUBES

NOS DIAS 27 E 28/8, ASSOCIADOS DO AP com idades entre 2 e 11 anos participaram de diversas práticas na 39ª Olimpíada do Clube Hebraica. Entre as modalidades, elencadas com as respectivas faixas etárias, tiveram destaque: Circuito Lúdico (2 e 3 anos), Circuito de Habilidades (4 e 5 anos), Natação (7 e 11 anos), Atletismo Kids (4 e 5 anos), Atletismo (6 a 10 anos), Ginástica Artística (6 e 7 anos / 8 e 9 anos) e Futebol de Base (9 e 10 anos / 11 e 12 anos). Confira algumas fotos do evento. 



FESTIVAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

22/10, sábado, às 14h

FLEXIBILIDADE, FORÇA E MUITA CONCENTRAÇÃO.

Venha assistir à evolução das atletas do AP!

HORÁRIOS

Nível I – 14h

Poliesportivo – 14h30

Nível II – 15h15

Nível III – 16h

Idade: a partir de 6 anos

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

Consulte as regras de participação
no Departamento de Esportes.



NO BATE

JOGADORAS EM DISPUTA NO TORNEIO DE TRANCA DO AP

NO DIA 1º/9, NOVE DUPLAS FEMININAS SE REUNIRAM na sala de carteadado para a disputa do Torneio de Tranca do AP. A próxima etapa está marcada para 10/11, dessa vez com oito duplas inscritas. Confira as fotos e a classificação da etapa. //



FOTOS: CLUBE AP



CAMPEÃS

Alessandra Piovesan
Marcia Jorgete Di Lorenzo



VICE-CAMPEÃS

Ângela Maria F. de Barros Gomes
Marilda Pereira Nunes Pavesi



TERCEIRAS COLOCADAS

Silvia Helena R. Dalla Vecchia
Vilma David Fronterotta

TORNEIO DE PÔQUER

A SEXTA ETAPA DO TORNEIO DE PÔQUER DO AP contou com vinte participantes e, na noite de 30/8, mais competidores entraram na disputa por uma vaga na grande final. Lembrando que são nove etapas e os vinte melhores colocados serão convidados para a final do torneio, prevista para dezembro. //

FOTOS: CLUBE AP



CONFIRA A
CLASSIFICAÇÃO
DA SEXTA ETAPA.

1º lugar: Alfredo Soncini

2º lugar: Flávio Palmeira

3º lugar: Renato Cândido

BOLA PRA CIMA!

TORNEIO DE FUTEVÔLEI MOVIMENTA AS AREIAS DO CLUBE

O II TORNEIO DE FUTEVÔLEI DO AP

foi realizado em 7/9 e contou com a participação de associados com idade a partir de 14 anos. Dezoito sócios foram divididos em duas categorias – Iniciante/Intermediário e Livre – para a competição e, em pleno feriado e com chuva, mostraram bom nível técnico e disposição para partidas bem disputadas. Veja como ficou a classificação. 🏆



FOTOS: CLUBE AP

CATEGORIA INICIANTE/INTERMEDIÁRIO

Campeões: Francisco Almeida e Inácio Candiotto

Vice-campeões: Antonio Romano e Frederico Tavares

Terceiros colocados: Rodrigo Mandia e Ricardo Dib

III TORNEIO DE FUTEVÔLEI 29/10, SÁBADO

CATEGORIAS

8h às 10h:

Iniciante/Intermediário

9h30 às 11h: Misto

11h às 14h: Livre



CATEGORIA LIVRE

Campeões: Eduardo Bolina e Gabriel Bolina

Vice-campeões: Pedro Fernandes e Everson Araújo

Terceiros colocados: Pedro Diniz e Lourenço Ballarati



ENCONTRO DE **TROCA DE FIGURINHAS DA COPA**

8 E 23/10, DAS 11H ÀS 16H

**DESAFIOS, QUIZ VALENDO
PACOTES DE FIGURINHAS!**

Local: Espaço Teen

TORNEIO INTERCLUBES

AP MARCA PRESENÇA EM MAIS UM CAMPEONATO DA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

O INTERCLUBES, ORGANIZADO PELA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS, reúne atletas de vários clubes de São Paulo filiados à instituição. Neste semestre, os tenistas do AP voltaram com toda energia a participar do evento esportivo, deixando o clima ainda mais acirrado. Depois de disputarem nas categorias PF1, PF2, 4M2 e 5M2, os associados também jogaram nas categorias PM3, 3M2 e PF3. Para o coordenador de esportes Wesley Nascimento, o

retorno do AP às competições traz de volta aos sócios o gosto das disputas e da vivência esportiva, além de agitar a modalidade e incentivar a participação nos treinos. Confira a seguir os atletas que representaram o Clube. //

CATEGORIA PF1



Principiante Feminino, de 15 a 34 anos

Ana Romera, Carolina Peixoto, Flavia Jardim, Flávia Modolo, Juliana Zerati e Maria Luiza Seraphico.

CATEGORIA PF2



Principiante Feminino, de 35 a 49 anos

Flávia Modolo, Gabriela Soares, Juliana Zerati, Luciana Bastos, Patrizia Spinola e Priscila Chacon.

CATEGORIA 4M2



4ª Classe Masculino, de 35 a 49 anos

Fernando Blois, Marcelo Bernabé, Marcelo Gaspar, Rodrigo Salton e Sergio Ayroza Filho.

CATEGORIA 5M2



5ª Classe Masculino, de 35 a 49 anos

André Meyer, Gregor Martins, Gustavo Seiler, Lucas Zerati, Pedro Fagá e Rodrigo Salton.

TORNEIO DE TÊNIS INFANTIL

VENHA TORCER PELA FORÇA JUVENIL DO AP.

DE 25/9 A 22/10

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

M15: 25/9, às 14h

M12: 25/9, às 16h

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.



FESTIVAL INTERNO FIFA 22

DE OLHO NA TELA E MÃOS NO CONTROLE

NO SÁBADO 27/8, OS PEQUENOS ASSOCIADOS DO AP com idade a partir de 6 anos participaram do Festival Interno Fifa 22 no PS4.

A dinâmica da competição foi estipulada com a divisão dos participantes em dois grupos. Nas partidas, todos do mesmo grupo se enfrentaram, saindo dois classificados de cada grupo para disputa das semifinais. A vitória valia três pontos e o empate, um ponto.

Depois de muita concentração, olhares e dedos ágeis no manuseio do controle, a final foi disputada entre Matheus Gasbarro Fernandes e Gabriel Schussel Soares, consagrando Matheus o campeão da competição. //



FOTO: CLUBE AP



FOTO: FREEPIK

Acantonamento de Halloween no AP

Venha passar uma noite com seus amigos e descobrir as maiores lendas de Halloween!

Para crianças de 9 a 14 anos.

Das 19h do dia 28/10
às 9h do dia 29/10.
SEXTA E SÁBADO

Valores: R\$ 130 associados
e R\$ 160 convidados

Cada associado participante poderá
trazer até dois convidados.



Inscrições na Secretaria de
Esportes, a partir do dia 1º/10.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

CABARET DO CIRCO DO BINGÓ

9/10, domingo, às 15h

Local: Ginásio • Evento gratuito



O CABARET DO CIRCO DO BINGÓ RESGATA A TRADIÇÃO MILENAR DO CIRCO, sua essência, as cores e toda magia. Por meio de apresentações de acrobacia, malabarismo, contorcionismo e outros números circenses, com palhaços e equilibristas, os artistas provam que a magia do circo continua viva muito além do picadeiro. 

Mais informações no Departamento Cultural.

APRESENTAÇÃO TEATRAL

É NÓIS NA XITA!

GRUPO NAMAKACA

12/10, quarta-feira, às 15h

Local: Teatro • Evento gratuito



O ESPETÁCULO INFANTOJUVENIL APRESENTA A HISTÓRIA DE TRÊS

PERSONAGENS: Du Circo, Montanha e Cafê. Entre acrobacias, malabarismos, monociclos e muito equilíbrio, além das típicas palhaçadas de circo, os artistas disputam os aplausos da plateia, com muito bom humor. Com direção de Ale Roit, a atração circense já foi apresentada mais de mil vezes, em 24 estados brasileiros e pelo mundo afora. 



RETIRE OS INGRESSOS
COM ANTECEDÊNCIA NO
DEPARTAMENTO CULTURAL.



FOTO: DIVULGAÇÃO

APRESENTAÇÃO TEATRAL

AS MENINAS VELHAS

13/10, quinta-feira, às 20h

Local: Teatro • Ingressos: R\$ 50 (associado) e R\$ 90 (convidado)

ADQUIRA OS INGRESSOS COM ANTECEDÊNCIA NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

CORINA (NADIA NARDINI), ZULEIKA (LUCINHA LINS), NORMA (BÁRBARA BRUNO) E EDITH (SÔNIA DE PAULA) vivem uma longa amizade e compartilham vários momentos juntas. As quatro amigas combinam encontros na casa de uma delas ou no banco da praça vizinha, às vezes para rodadas de jogos e outras vezes para saborearem um delicioso lanche. Como muitos amigos, elas dividem suas alegrias, tristezas e dilemas da vida, conversando sobre relacionamentos, doenças e situações

do dia a dia. Com direção de Tadeu Aguiar e texto de Claudio Tovar, a peça apresenta ao público o tema "Novos 60", isto é, a magia da geração sessentona que, apesar da idade, vive com muita energia, bom humor e espírito de liberdade. 

PALESTRA **SAÚDE MENTAL DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE**

COM ROSELY SAYÃO

19/10, quarta-feira, às 20h30

Local: Teatro • Evento gratuito

Procure o Departamento
Cultural e faça a sua inscrição.

A PANDEMIA TROUXE À TONA A OPORTUNIDADE DE PROMOVER DIÁLOGOS SOBRE A SAÚDE FÍSICA E MENTAL. Como cuidar da saúde mental dos mais jovens? O que observar para descobrir se há necessidade de buscar ajuda profissional? Existem caminhos para prevenção de transtornos mentais em crianças e adolescentes? Essas e outras perguntas serão respondidas em uma palestra com Rosely Sayão, uma das mais requisitadas profissionais da área de educação do país, principalmente quando os filhos são o tema. Além de consultora educacional, a palestrante é autora dos livros *Como Educar Meu Filho?*, *Educação Sem Blá-Blá-Blá*, *Família: Modos de Usar* e *Sexo – Prazer em Conhecê-lo*. Rosely Sayão trabalhou como colunista do jornal *Folha de S. Paulo*, nos cadernos *Folhateen*, *Equilíbrio* e *Cotidiano*, e também na revista *Veja*. Todos os pais do AP estão convidados para participar do evento e refletir sobre o assunto, que ainda é carregado de preconceitos e estereótipos. 



FOTO: DIVULGAÇÃO



FOTOS: DIVULGAÇÃO

APRESENTAÇÃO MUSICAL

PING PONG

CIA CABELO DE MARIA

23/10, domingo, às 15h



Local: Praça do Quiosque

Evento gratuito • Público: bebês e crianças

A DUPLA NINA BLAUTH (BANDA MIRIM) E MATEUS MAPA (CUIDADO QUE MANCHA) APRESENTA UMA MISTURA DE VÁRIOS RITMOS E ESTILOS DA MÚSICA regional com o realismo fantástico, o folclore brasileiro e o humor. As canções falam de personagens que são "diferentes": uma centopeia que tem uma perna mais curta que as outras; uma menina que sabe criar ventos, ventinhos e ventanias; um menino que só encontra satisfação ao jogar xadrez; uma mula sem cabeça que não

tem problemas, afinal, não tem cabeça; um garoto que é o sétimo filho depois de seis irmãs e que, portanto, torna-se lobisomem nas noites de lua cheia da Quaresma; entre outros, que promovem a alegria da pluralidade. 

Mais informações no Departamento Cultural.

PALESTRA **BRINCAR NA VIDA ADULTA**

COM WELLINGTON NOGUEIRA

26/10, quarta-feira, às 20h30

Local: Teatro • Evento gratuito

A NEUROPLASTICIDADE É UMA GRANDE AMIGA DA SAÚDE E SERÁ DISCUTIDA DE MANEIRA PRÁTICA NA PALESTRA INTERATIVA BRINCAR NA VIDA ADULTA.

Na ocasião, o ator, palhaço e empreendedor social Wellington Nogueira desafiará o público a utilizar a respiração, o olhar e a escuta para ampliar a qualidade de escolhas e da percepção de cada participante sobre a vida. Os exercícios serão simples, mas com muitos benefícios para a saúde e o bem-estar. 

Procure o Departamento Cultural e faça a sua inscrição.



FOTO: DIVULGAÇÃO

ESPETÁCULO **IMPROVÁVEL**

CIA. BARBIXAS DE HUMOR

20/10, quinta-feira, às 20h

Local: Teatro • Ingressos: R\$ 50 (associado) e R\$ 90 (convidado)

ADQUIRA SEUS INGRESSOS NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

IMPROVÁVEL É UM PROJETO DE HUMOR BASEADO EM JOGOS DE IMPROVISACÃO, COM A PARTICIPAÇÃO DA PLATEIA. A apresentação é inspirada no programa *"Whose Line Is It Anyway?"*, onde um mestre de cerimônias, antes de a peça começar, combina com os espectadores como eles poderão influenciar nas cenas. Na hora dos improvisos, ele seleciona as sugestões da plateia e explica os mecanismos e as regras dos jogos. A cada apresentação é chamado um ou mais humoristas para completar o elenco. A Cia. Barbixas de Humor nasceu em 2004, a partir da parceria entre Anderson Bizzocchi, Daniel Nascimento e Elidio Sanna. O grupo já se apresentou em mais de oitenta cidades da América Latina e da Europa. O espetáculo *Improvável* está há mais de onze anos em cartaz na cidade de São Paulo, e já foi assistido por mais de 1 milhão de pessoas. 

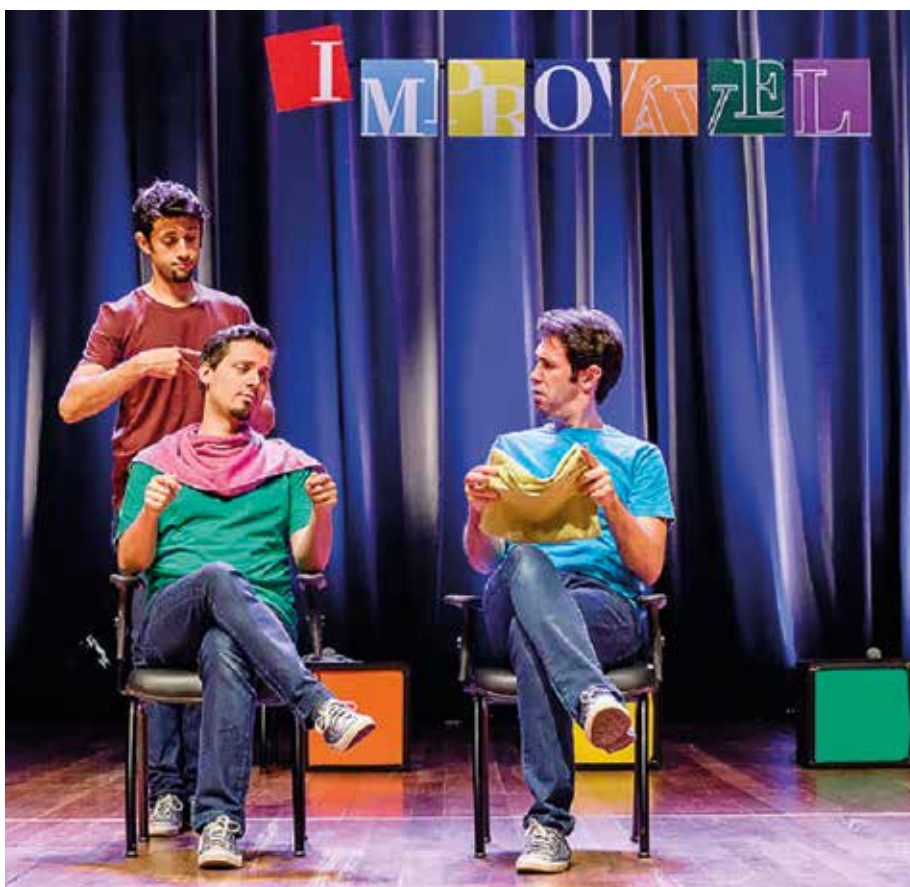


FOTO: DIVULGAÇÃO

CÍRCULO DE **LEITURA**

27/10, quinta-feira, às 15h

A ILHA DE ARTURO, DE ELSA MORANTE

O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. A mediadora Vivian Schlesinger, ganhadora de um prêmio Jabuti, ministra oficinas de escrita e faz a curadoria de feiras literárias. Ela também é poeta, tradutora e jurada de concursos literários, além de trabalhar como colunista do jornal *Rascunho* e da *Revista OAB*.

ATIVIDADE GRATUITA

Mediadora: Vivian Schlesinger

Local: Salão de Eventos



Mais informações no Departamento Cultural.

PASSEIO AO "NOVO" **MUSEU DO IPIRANGA**

Sexta-feira, 21/10, às 12h

Saída do Clube: 12h • Local de Encontro: Biblioteca
40 vagas • Associados: R\$ 60 • Convidados: R\$ 75



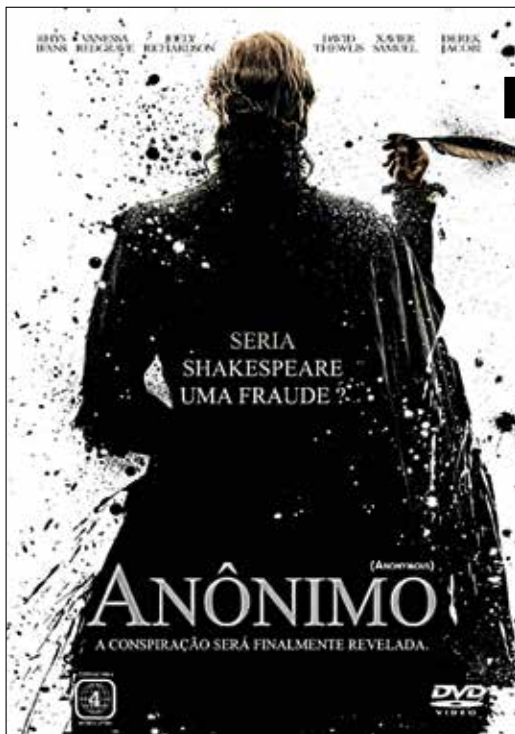
FOTO: INTERNET

MAIS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

CINECULT/AP

A PROGRAMAÇÃO CULT DESTES MÊS APRESENTA UMA HIPÓTESE SOBRE AS OBRAS DE SHAKESPEARE E UM CLÁSSICO DO CINEMA PARA OS AMANTES DE HISTÓRIA, TECNOLOGIA E POLÍTICA. **QUINTAS, ÀS 20H**

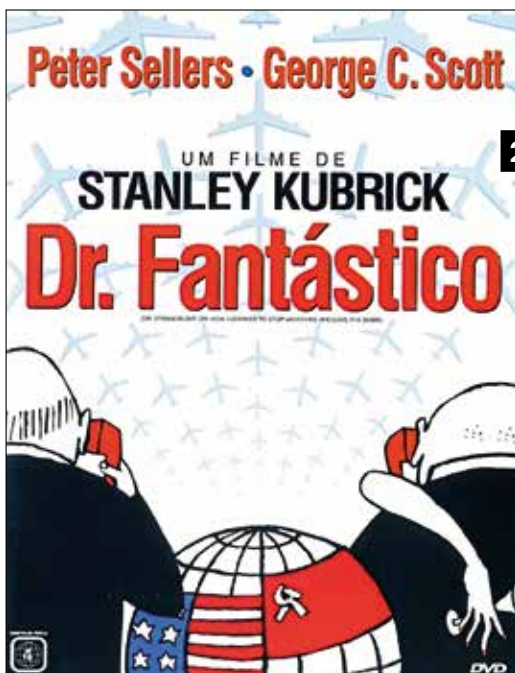
FOTOS: INTERNET



6 DE OUTUBRO

ANÔNIMO

2011 | 2h11 | 14 anos | Drama/Obra de Época
Inglaterra, governo da rainha Elizabeth I (Joely Richardson/Vanessa Redgrave). William Shakespeare (Rafe Spall) é um dos dramaturgos mais celebrados de sua época, autor de obras incensadas como *Otelo* e *Romeu e Julieta*. Sua origem humilde e o fato de jamais ter publicado algo além das peças teatrais sempre despertou dúvidas sobre se seria realmente o criador dos trabalhos atribuídos a ele. Um dos principais candidatos a ser o verdadeiro autor das obras é o conde de Oxford (Rhys Ifans), que viajou por todas as cidades descritas nas peças de Shakespeare e cuja vida é bastante parecida com a descrita em *Hamlet*.



27 DE OUTUBRO

DR. FANTÁSTICO

1964 | 1h35 | 14 anos | Guerra/Comédia

Um general americano acredita que os soviéticos estão sabotando os reservatórios de água dos Estados Unidos e resolve fazer um ataque anticomunista, bombardeando a União Soviética, para se livrar dos "vermelhos". Com as comunicações interrompidas, ele é o único que possui os códigos para parar as bombas e evitar o que provavelmente seria o início da Terceira Guerra Mundial.

CINEKIDS/AP

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DE FILMES PARA A GAROTADA DO AP.
SÁBADOS, ÀS 16H



1º DE OUTUBRO

MINIONS 2 - A ORIGEM DE GRU

2022 | 1h27 | Livre
Comédia/Aventura



8 DE OUTUBRO

PINÓQUIO

2022 | 1h51 | Livre
Aventura/Infantil



15 DE OUTUBRO

DC LIGA DOS SUPERPETS

2022 | 1h46 | Livre
Aventura/Ficção

FOTOS: INTERNET



22 DE OUTUBRO

THOR - AMOR E TROVÃO

2022 | 2h | 14 anos
Ação/Aventura



29 DE OUTUBRO

O ESTRANHO MUNDO DE JACK

1993 | 1h15 | Livre
Fantasia/Musical



CINECLUBE/AP

CONFIRA OS LANÇAMENTOS DESTE MÊS.
SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H

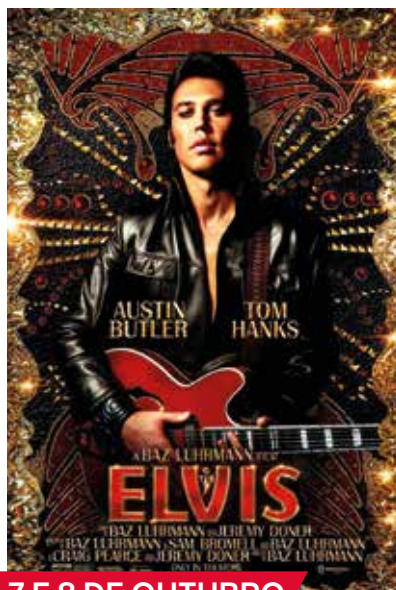
FOTOS: INTERNET



**30 DE SETEMBRO
E 1º DE OUTUBRO**

**TREZE VIDAS -
O RESGATE**

2022 | 2h27 | 12 anos
Drama



7 E 8 DE OUTUBRO

ELVIS

2022 | 2h39 | 12 anos
Musical/Drama



14 E 15 DE OUTUBRO

TOP GUN - MAVERICK

2022 | 2h11 | 12 anos
Ação/Aventura



21 DE OUTUBRO

TREM-BALA

2022 | 2h7 | 16 anos
Ação/Suspense



28 E 29 DE OUTUBRO

O TELEFONE PRETO

2022 | 1h43 | 16 anos
Terror/Thriller



DICAS DE LEITURA

Outubro é o mês em que é comemorado o Dia das Crianças, entre outras datas importantes. Por isso, o bibliotecário Lucas Meirelles selecionou livros para crianças de todas as idades. Confira!

FOTOS: INTERNET



O Mágico de Oz, **de L. Frank Baum**

O *Mágico de Oz* já se tornou um grande clássico, ainda mais com suas diversas adaptações para o cinema e teatro. São muitas aventuras nessa história, mas tudo começa quando um ciclone atinge a casa onde Dorothy vive com os tios, e ela e seu cachorro Totó são levados pela ventania e param na Terra de Oz. Por lá, Dorothy faz novos amigos – o Espantalho, o Lenhador de Lata e o Leão Covarde –, encara perigos, vive histórias fantásticas e precisa enfrentar seus próprios medos. Depois de tantas aventuras, a menina descobre que seus Sapatos de Prata têm poderes mágicos e podem levá-la para qualquer parte. Mas não existe melhor lugar no mundo do que a própria casa.



A Sobrinha do Poeta, **de Stella Maris Rezende**

Stella Maris Rezende é uma renomada e premiada escritora mineira, de Dolores do Indaiá. E é nessa cidade (um pouco mais fantasiosa) que desenrola-se o enredo de *A Sobrinha do Poeta*. O livro conta a história de Leodegária, sobrinha fictícia do poeta mineiro Emílio Moura (integrante da geração modernista mineira de 1920), que é bibliotecária em uma escola onde os livros passam a apresentar anotações feitas à mão. O mistério propaga-se pela comunidade escolar e pela cidade, que vai, aos poucos, se abalando com o caso.



No Escuro – Sete Histórias **Tenebrosas de Bruxa, de Ernani Ssó**

São sete contos de bruxas criados pelo escritor gaúcho Ernani Ssó. Alguns deles podem até dar vontade de rir, mas muitos podem dar muito medo! As bruxas foram criadas por Ernani e imaginadas (e desenhadas) por Eloar Guazzelli. 



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

PROGRAMAÇÃO DE CURSOS 2022 – Departamento Cultural

DANÇA

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

TEATRO

TEATRO MUSICAL (a partir de 9 anos)

Segunda e quarta-feira, das 18h às 19h45

TEATRO INFANTIL (7 a 11 anos)

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

TEATRO ADOLESCENTE (12 a 17 anos)

Quinta-feira, das 17h às 18h30

TEATRO ADULTO (a partir de 18 anos)

Terça-feira, das 20h às 22h

CIRCO

4 a 7 anos

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

8 a 10 anos

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

11 a 17 anos

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

A partir de 18 anos

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

Família – idade mínima: 4 anos

Quinta-feira, das 18h30 às 19h30

ESCREVIVER

Terça-feira, das 14h30 às 17h30

CORAL

Quarta-feira, das 20h às 22h

CÍRCULO DE LEITURA

Última quinta-feira do mês.

Para participar, faça sua inscrição no Departamento Cultural.

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA/AP

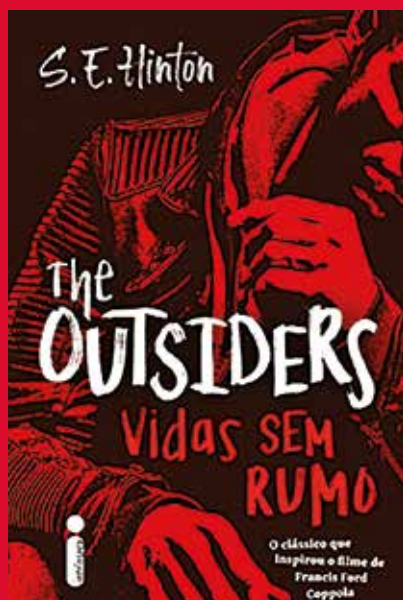
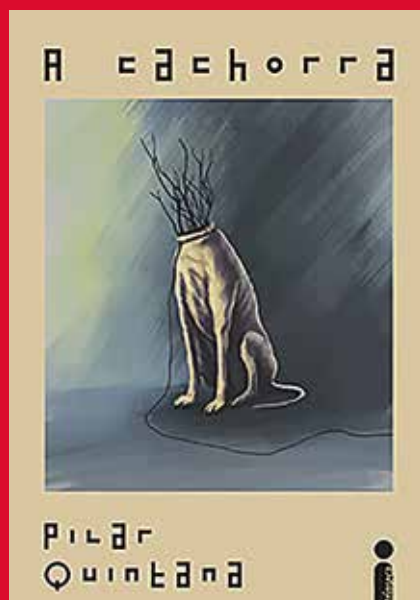




FOTO: FREEPIK

RICOS EM PROTEÍNA

VEJA QUAIS SÃO OS ALIMENTOS COM ALTO ÍNDICE PROTEICO PARA ACERTAR NA DIETA

UMA DIETA SAUDÁVEL ESTÁ LONGE DE ACONTECER SEM O ENVOLVIMENTO DE DIVERSOS ALIMENTOS BALANCEADOS, cada um fornecendo a quantidade de substâncias úteis para o corpo humano. Não à toa, o significado da palavra proteína, por exemplo, nos lembra disso: alimento de importância primária. Os nutricionistas e outros profissionais da saúde também não cansam de repetir os benefícios de um cardápio rico em alimentos proteicos, porém vale ressaltar que a receita para uma vida saudável não depende de um único nutriente, mas, sim, da combinação de vários. As proteínas fazem parte do primeiro grupo de nutrientes contidos em alimentos e são matéria básica na construção de células, fibras de colágeno, ossos e muito mais. Assim como as máquinas precisam de energia e a churrasqueira de carvão, o corpo humano precisa de muito 'combustível' para gastar. Ele está presente nos alimentos, na forma de carboidratos, gorduras, óleos, vitaminas, minerais e as famosas proteínas.

Diante disso, algumas pessoas acabam recorrendo a informações na internet para descobrir o que devem comer e, quando o assunto é comida, muitas questões podem ser levantadas. Qual será a quantidade necessária para manter-se em forma? Só as carnes fornecem a proteína necessária? Dá certo trocar o alimento proteico por suplementos alimentares? É o que vamos descobrir. Segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, produzido pelo Ministério da Saúde, de 10% a 35% das calorias consumidas por uma pessoa têm de vir das proteínas. A nutricionista do AP, Gilvane Miranda, explica que a quantidade de proteínas necessárias para evitar a deficiência proteica depende da estrutura orgânica de cada

pessoa. "A ingestão diária recomendada pode variar de 0,8 g a 1 g por quilograma de peso corporal. Sendo assim, uma pessoa com 60 kg deve consumir em média 48 a 60 gramas de proteína por dia. Portanto, antes de fazer cálculos ou deduzir o quanto precisa consumir, deve-se procurar um nutricionista para realizar uma avaliação do quadro nutricional."

Compostas de um conjunto de aminoácidos, as proteínas de origem animal possuem todas as substâncias essenciais ao organismo, enquanto as proteínas vegetais, geralmente, são deficientes em alguns aminoácidos. No caso de dietas mais restritivas, como a vegana e a vegetariana, o ideal é considerar a combinação de alimentos que tenham a quantidade de aminoácidos que o corpo necessita. A falta de uma alimen-



HAJA ENERGIA!

Assim como os combustíveis, os alimentos também possuem níveis energéticos na forma química. Mesmo quando dormimos, o corpo consome energia para nos manter aquecidos e fazer os batimentos cardíacos funcionarem. Segundo o *Guia Prático de Ciências – Como o Corpo Humano Funciona*, a necessidade diária de alimentos que fornecem a quantidade necessária desse “combustível” para o corpo humano depende de fatores como idade e estilo de vida.

tação rica em proteínas pode causar perda de massa muscular, problemas renais, enfraquecimento de cabelos e unhas. Além disso, a pele pode ficar flácida, ressecada e sem viço. Também podem ocorrer dores musculares, fadiga e má cicatrização, entre outros problemas.

O caminho para manter a boa forma, diminuir a gordura no corpo e ganhar massa magra pode dar trabalho, mas vale muito a pena. Para aqueles que têm uma rotina de exercícios e desejam ganhar massa muscular, uma dieta rica em proteínas é fundamental, mas não basta. A nutricionista e personal trainer Karol Ribeiro explica que o ganho de massa também depende de outros fatores, como descanso adequado, com sono reparador, e hidratação correta durante todo o dia (não somente na hora do treino). Além disso, a alimentação do dia inteiro interfere no ganho de massa muscular e não apenas pré e/ou pós-treino. “A quantidade de proteína, que é calculada individualmente e pode variar, bem como a intensidade e duração do exercício físico que é praticado pelo indivíduo também são fatores muito importantes”, comenta a profissional. Para Karol, se a quantidade de proteína nas refeições for insuficiente, os suplementos alimentares podem auxiliar na dieta. Caso contrário, ela indica que a dieta hiperproteica deve ser avaliada pelo nutricionista ou médico, caso a caso, para eliminar ou reduzir o risco de sobrecargas renais e hepáticas. Ademais, as proteínas são responsáveis por realizar o transporte de oxigênio, a síntese de hormônios e a catalisação de reações químicas no corpo humano. Daí a importância de saber em quais alimentos pode-se encontrar proteínas. Confira a seguir algumas opções daqueles com alto índice proteico.

PROTEÍNA VEGETAL

Não, a proteína não está apenas nas carnes, existe uma série de vegetais que são ricos em proteínas, como plantas, sementes e cereais. Alguns deles são: soja, quinoa, trigo-sarraceno, lentilha, tofu, feijão, ervilha, arroz cozido, semente de linhaça, semente de gergelim, grão-de-bico, amendoim, noz, avelã, amêndoa, castanha-do-pará, espinafre, couve, brócolis, couve-flor, salsa e repolho.

PROTEÍNA ANIMAL

É conhecida por todos, mas vale lembrar que ela está presente na carne vermelha, além de queijos em geral, salmão, atum, bacalhau, ovo, iogurte, leite, camarão, frango e muitos outros alimentos. 



CARREIRA PROFISSIONAL E LIDERANÇA

DESCUBRA O QUE ALGUNS JOVENS PENSAM SOBRE A VIDA PROFISSIONAL E OS ATRIBUTOS DE UM LÍDER INSPIRADOR



FOTO E ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

A CONSTRUÇÃO DA CARREIRA PROFISSIONAL É UMA JORNADA DE HERÓI, OU SEJA, UMA TRAJETÓRIA COM DESAFIOS, superação de limites

e tomada de decisões importantes. Quais serão, então, as inquietações, os desejos e os sonhos dos jovens para a vida profissional? Muitos deles sonham com um emprego onde possam desenvolver habilidades como liderança, criatividade, resolução de problemas, entre outras. Com a chegada da internet, abriu-se uma nova fase nos meios de comunicação, na economia e no mercado de trabalho, afetando as gerações X, Y e Z. Assim, o relacionamento entre empregador e empregado passou por diversas transformações. Pode-se perceber isso nas chamadas empresas do sonho, cuja estrutura, em grande parte delas, possui salas de jogos, sofás para relaxar, massagem e muito conforto, além das opções de contrato de trabalho, folga no aniversário, trabalho remoto ou híbrido e planos de carreira. Hoje, o mercado de trabalho é diferente daquele que pais e avós das gerações mais jovem viveram. Um filme que dá um exemplo disso é *Um Senhor Estagiário*, em que o protagonista Ben (vivido pelo ator Robert De Niro) pertence à geração conhecida como baby boomer – os nascidos entre 1940 e 1960, atualmente com 60 a 80 anos. O aposentado é contratado para trabalhar numa empresa de moda on-line e acaba mudando a rotina da equipe. O ator vive um personagem extremamente organizado, preocupado com regras e uma rotina muito bem estabelecida, tendo que se adaptar ao imediatismo, ao uso da tecnologia no dia a dia e se relacionar com vários jovens e seus dilemas.

Mas fora do cinema também há diversos profissionais dando os primeiros passos na carreira, e com muitas aspirações. A fim de entender melhor o mercado de

trabalho, o Grupo Cia de Talentos, instituição que faz a curadoria de vagas de emprego e relatórios sobre o mercado de trabalho, organiza pesquisas para descobrir quais são os anseios dos jovens em relação à carreira. A vigésima primeira edição da Carreira dos Sonhos, realizada entre janeiro e março de 2022, teve a participação de mais de 117 mil respondentes no Brasil. Entre eles mais de 97 mil jovens estudantes e recém-formados. Segundo o relatório, 31% dos jovens esperam que as empresas apoiem experiências de crescimento para os colaboradores. Outro aspecto valorizado no trabalho pelos respondentes são o bem-estar e a qualidade de vida, isso porque, para eles, houve uma piora na saúde emocional de alguns profissionais. A associada Marcela Basaglia Leal, 22, está cursando o último semestre de direito e trabalha em um escritório de advocacia. Para ela, além dos valores profissionais e sociais, a possibilidade de crescimento dentro da empresa é um requisito importante na hora de avaliar a vaga, assim como o alinhamento entre os benefícios oferecidos e as expectativas pessoais do candidato. Quando o assunto é liderança, Marcela considera que os líderes de equipe precisam estar atentos às necessidades dos colaboradores e abertos a diálogos. "Um líder de equipe tem que ser uma pessoa plenamente acessível, que, além de enfatizar e disseminar a importância do respeito dentro do ambiente de trabalho, mostre uma preocupação com o indivíduo não apenas como profissional, mas como pessoa também. Ainda tem que demonstrar que acredita naqueles que fazem parte do seu time, individualmente, e que o sucesso só se atinge se houver sincronia entre aqueles que estão no grupo."

Um dos desafios para a geração de hoje é saber equilibrar a busca por alto desempenho e a saúde, principalmente, emocional. Na pesquisa do Grupo Cia de Talentos acima citada, o filósofo coreano Byung-Chul Han explica que a sociedade de hoje é pautada pelo desempenho e, portanto, vive sob a premissa de sempre produzir cada vez mais. "Esse discurso de alta performance e superação atingiu um nível tal que foi introjetado pelas pessoas, elevando a autocobrança a níveis desproporcionais, nos levando a um esgotamento físico e mental porque a expectativa é que a melhor versão aconteça em todas as esferas da vida. E essa autocobrança desmedida encontra campo fértil dentro das organizações, que também querem ser mais ágeis e produtivas e precisam fazer mais com menos para sobreviverem." Além dos horários de trabalho, gestão de atividades e da estrutura das empresas, a liderança é um fator-chave para os negócios decolarem. De acordo com a pesquisa FIA Employee Experience, a liderança inspiradora foi a que registrou maior impacto positivo na avaliação dos funcionários ouvidos no levantamento.

LÍDER INSPIRADOR

Ao contrário de um perfil muito rígido e autoritário, os líderes que vêm ganhando o coração das equipes de trabalho, e sobretudo dos jovens, apresentam um perfil mais inspirador. Eles diferenciam-se dos demais pela capacidade de extrair qualidades de cada colaborador, além de possuírem empatia e autoconsciência. A busca por resultados, alcance de metas, inovação e crescimento são alguns dos objetivos que devem guiar uma liderança inspiradora. Ser inspirador no trabalho consiste em saber entusiasmar aqueles que fazem parte do dia a dia, ponderando o que pode ser aperfeiçoado nas atividades profissionais. Diante disso, é essencial que um líder levante algumas questões: Como é a comunicação com os colaboradores? Existe algum tipo de abertura para novas ideias? Como fazer o time produzir o que é essencial para o dia a dia da empresa?

LÍDER BLOQUEADOR

Por outro lado, a liderança bloqueadora foi considerada extremamente prejudicial na pesquisa FIA Employee Experience. Segundo o relatório, esse tipo de líder limita o acesso às informações necessárias para as atividades. As competências de cada líder se refletem nos resultados dos negócios. Assim, é válido conhecer os estilos de liderança, uns mais bem avaliados do que outros. É daí que a mágica começa a acontecer na rotina de uma empresa, pois, entendendo quais são as competências necessárias para cada negócio, pode-se traçar uma nova rota no dia a dia da equipe. 

OUTROS ESTILOS DE LIDERANÇA

Líder educador: olha para o crescimento dos colaboradores, identifica as habilidades que podem ser aperfeiçoadas e as necessidades profissionais de cada funcionário.

Líder democrático: segue uma abordagem mais flexível, deixa os profissionais decidirem sobre suas metas de trabalho. As principais competências desse gestor são a colaboração, a liderança de equipe e a comunicação.

Líder maternal: coloca os relacionamentos e a moral das pessoas acima de outros fatores, como performance e metas. As principais competências desse gestor são empatia, construção de relacionamentos e comunicação.

Líder direcionador: possui foco no resultado, capacidade de iniciativa e cuidado de atenção. Assim, acaba cobrando muito do time e precisa de uma equipe de alta performance.

Líder coercitivo: usa todos os mecanismos de controle para impor suas decisões. É indicado para implantação de decisões impopulares, pois tem um perfil mais incisivo.



ADRIANA FROSONI

LINA, A ÁRVORE E O RELÓGIO

LINA ERA UMA MENINA ENCANTADORA E, COMO TAL, AS COISAS À SUA VOLTA PARECIAM ENCANTADAS TAMBÉM. Ela

passava as tardes lendo na varanda da sua casa de paredes brancas, janelas azuis e floreiras constantemente coloridas pelos gerânios. O gramado estava sempre verdinho e não havia cerca na frente do jardim.

Quem passava pela rua e não conhecia Lina ficava intrigado. No meio de um jardim tão bonito, havia uma árvore horrível. Baixa e tortuosa, ela tinha galhos secos e raízes saltadas. Mas as pessoas do bairro que passavam por lá conheciam o segredo da árvore e já nem a achavam tão feia assim: ela era mágica.

Lina vivia lendo para as crianças que passavam por lá e, quando terminava a leitura, juntas, elas enterravam o livro embaixo de uma das raízes da árvore. Então, ela tirava do bolso um relógio, também mágico, que começava a brilhar intensamente. Entregava-o para as crianças e dizia:

– Olhem para o ponteiro maior. Quando ele der uma volta completa no relógio, brotarão vários livros dos galhos da árvore, um para cada um de nós. Assim, vocês poderão ler para outras pessoas também.

Encantadas, as crianças observavam o relógio engraçado, que tinha muitos ponteiros coloridos girando desordenadamente. Mas, ao final da volta do ponteiro maior, o relógio parava de brilhar e os livros brotavam dos galhos da árvore. Os olhos delas cintilavam, apanhavam e abraçavam os livros e então voltavam para suas casas felizes e saltitantes, cheias de imaginação, levando novas histórias para contar.

Um dia, um homem muito ganancioso descobriu o segredo da árvore e decidiu roubá-la. Ele pensava apenas em reproduzir milhares de coisas e depois vendê-las. Numa noite fria e silenciosa, ele pegou uma pá e foi tentar tirar a árvore do jardim de Lina. O que ele não sabia era da existência do relógio e de que não era o primeiro a tentar tal maldade. Quando ele deu o primeiro golpe com a pá, duas raízes agarraram seus pés e puxaram-no para baixo da árvore.

Na manhã do dia seguinte, Lina percebeu o relógio se agitando quando foi guardá-lo no bolso. Abriu a janela e viu a pá caída ao lado da árvore. Ela chamou seu pai e foram juntos ver quem era o dono da ferramenta. Chegando perto da árvore, ela tirou o relógio do bolso, os ponteiros começaram a girar. Ao final de uma volta completa, vários homenzinhos brotaram dos galhos da árvore e caíram de lá sozinhos, como frutas podres. Imediatamente depois, as raízes da árvore devolveram o homem, que estava assustado e com os olhos arregalados. Então, os homenzinhos levantaram do chão e começaram a correr atrás dele, que fugiu sem olhar para trás.

– Papai, quanto tempo mesmo eles vão correr atrás daquele homem?
– perguntou Lina.

– Até que ele aprenda a lição e se arrependa da maldade que ia fazer. //

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

AGENDA

OUTUBRO

1º/10, SÁBADO

Início do Campeonato Master de Futebol
10h e 11h – Aula Especial do Fitness: Zone Pink
16h – CineKids AP: *Minions 2 – A Origem de Gru*
20h – CineClube AP: *Treze Vidas – O Resgate*

6/10, QUINTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *Anônimo*

7/10, SEXTA-FEIRA

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

8/10, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: The Chain Pink
11h às 16h – Encontro de Troca de Figurinhas da Copa
12h – Oktoberfest AP
16h – CineKids AP: *Pinóquio*
20h – CineClube AP: *Elvis*

9/10, DOMINGO

15h – Apresentação Circense: Cabaret do Circo do Bingó

12/10, QUARTA-FEIRA

15h – Apresentação Circense: *É Nós na Xita!*

13/10, QUINTA-FEIRA

20h – Apresentação Teatral: *As Meninas Velhas*

14/10, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Giba Byblos – Chicago Blues Night
20h – CineClube AP: *Top Gun – Maverick*

15/10, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Burn Pink
10h – Primeiro Dia do Ranking de Skate
16h – CineKids AP: *DC Liga dos Superpets*
20h – CineClube AP: *Top Gun – Maverick*

19/10, QUARTA-FEIRA

20h30 – Palestra com Rosely Sayão:
Saúde Mental da Criança e do Adolescente

20/10, QUINTA-FEIRA

20h: *Improvável* – Espetáculo de Improvisação,
com Cia. dos Barbixas

21/10, SEXTA-FEIRA

12h – Passeio: Visita ao Museu do Ipiranga
19h – Quiosque Musical: V Rocks – Rock e Pop Rock
20h – CineClube AP: *Trem-Bala*

22/10, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Todas Por Uma
14h – Clínica de Beach Tennis
14h – Festival de Tênis Infantil: Categoria M10
14h – Festival de Ginástica Artística
16h – CineKids AP: *Thor – Amor e Trovão*
21h – Studio 54

23/10, DOMINGO

Início do Torneio Panelinhas
11h às 16h – Encontro de Troca de Figurinhas da Copa
14h – Festival de Tênis Infantil: Feminino A
14h – Festival de Tênis Infantil: Feminino B
15h – Música para Crianças: *Ping Pong*

26/10, QUARTA-FEIRA

20h30 – Palestra com Wellington Nogueira:
Brincar na Vida Adulta

27/10, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *A Ilha de Arturo*,
de Elsa Morante
20h – CineCult AP: *Dr. Fantástico*

28/10, SEXTA-FEIRA

19h – Acantonamento de Halloween
19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina –
Pop Nacional e Internacional
20h – CineClube AP: *O Telefone Preto*

29/10, SÁBADO

8h – III Torneio de Futevôlei
9h – Cinema e Contação de Histórias – Halloween
10h – Aula Especial do Fitness: Day Zen
14h – Festival de Tênis Infantil: Sem Saques Misto
16h – CineKids AP: *O Estranho Mundo de Jack*
20h – CineClube AP: *O Telefone Preto*

30/10, DOMINGO

12h às 17h – Matinê de Halloween

AP/CRIANÇA

Programação completa na página 28.

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

SUCESSOS DOS ANOS 70 E 80
PARA DANÇAR A NOITE TODA!

DISCO DANCING NO AP



22/10, sábado, às 21h

Salão de Eventos

Associados: R\$ 80 • Convidados: R\$ 120

Vendas exclusivas para associados até 12/10.

Mais informações e vendas na Secretaria Social.