

ESPORTES

CONFIRA A TABELA
DE ENCERRAMENTO DE
AULAS E O CALENDÁRIO
DE 2023

MÊS DAS CRIANÇAS

VEJA OS CLIQUES
DESSA GRANDE FESTA

MAKE A WISH

DESCUBRA TUDO QUE O
AP ESTÁ PREPARANDO
PARA O RÉVEILLON



AP SOLIDÁRIO

EVENTO MOVIMENTA SETORES E ASSOCIADOS
EM UMA ÚNICA DIREÇÃO: FAZER O BEM!

Jantar de Ação de Graças

25/11, sexta-feira, a partir das 19h

Com o acendimento das luzes de Natal
e apresentação do Coral do AP.
Reúna a sua família e venha participar!



REVISTA MAIS/AP

Ano 14 / Nº 162
Novembro de 2022

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

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação

Renato Silva Alvim

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: Arquitetura é Música Petrificada?

8. Capa: AP Solidário

10. Vinhos

12. Conta Comigo

14. Sem Palavras

16. Perfil

19. Esportes

41. AP Criança

42. Social

51. Curiosidades

52. Cultural

66. CineCult AP

67. CineKids AP

68. CineClube AP

70. Paladar

72. Papo Jovem

74. Livre Expressão

75. Agenda



**SARA BATISTA
DA SILVA DE OLIVEIRA**
ATENDENTE DA LANCHONETE

COLABORADOR/AP

CALMA E SERENIDADE

QUEM CONSUME NA LANCHONETE DO AP, entre as 13h e 21h20, pode ter o prazer de ser atendido pela Sara Batista da Silva de Oliveira. A atendente de 19 anos topou falar com a *Mais/AP* deste mês. Há cinco meses no Clube, ela chegou ao AP por indicação do pai, Ibsan, caixa do restaurante.

A paulistana possui dois irmãos, um mais novo e o outro mais velho. Seu pai é alagoano e a mãe, cearense. Sara não tem filhos e mora há um ano com uma amiga cadeirante, Fabiana (35), que, segundo ela, a faz absorver muitos ensinamentos. "É uma verdadeira parceria, nos apoiamos em diversas coisas, eu aprendo muito com ela e a ajudo também", comenta.

Na função que exerce hoje no Clube, Sara considera o atendimento sua principal atividade, pois outras tarefas são desempenhadas, como organização, limpeza, checagem de equipamentos, colocação dos itens servidos para assar, reabastecimento, realização de contagem todos os domingos, entre outras atribuições. Sobre o público que atende estão todos os perfis de associados. "São crianças, adultos e idosos. Creio que com isso aprendo bastante, pois são pessoas totalmente diferentes o tempo todo", diz a profissional. Para ela, seus parceiros de trabalho são um dos diferenciais que a fazem sentir orgulho e prazer de trabalhar no setor. "A equipe é muito legal e meu turno é bem prazeroso."

É claro que a *Mais/AP* perguntou sobre afinidades pessoais, afinal esta seção explora exatamente isso. Então, vamos lá! Quando questionada sobre o estilo musical preferido, Sara revelou que gosta de ouvir louvor. Quanto ao lazer, ela curte ir ao shopping para passear e "gastar dinheiro" (risos), além de brincar com seus quatro gatos (Bolinha, Preta, Jade, Lua). O sonho de Sara é se formar em psicologia. Ela já fez um curso básico em informática empresarial e hoje estuda recursos humanos. Quando indagada sobre a escolha de formação, revela que está sempre curiosa em desvendar o que está por trás dos acontecimentos mais visíveis e óbvios quando envolve os seres humanos. "Procuro sempre saber o que está acontecendo, sou fascinada em entender as pessoas, saber mais sobre o que as desperta, empatia, e por aí vai", completa a atendente.

Que seus sonhos sejam vivenciados com leveza e toda a serenidade que você transmite. Boa sorte, Sara! 

MEMÓRIA/AP

O TIME DE VÔLEI FEMININO DO AP É CONHECIDO ATUALMENTE PELA ASSIDUIDADE E PELO COMPANHEIRISMO. ESSAS FOTOS DE 2009 RETRATAM QUE ESSA UNIÃO JÁ EXISTE HÁ TEMPOS!



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

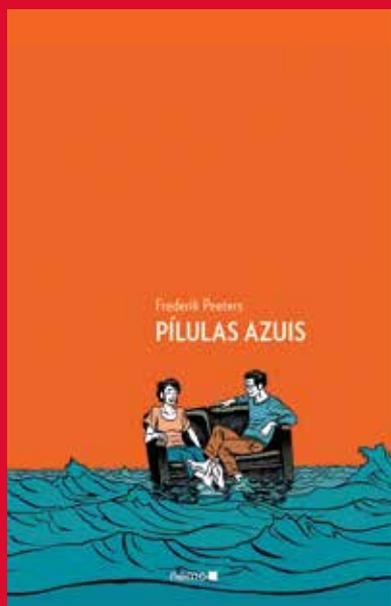
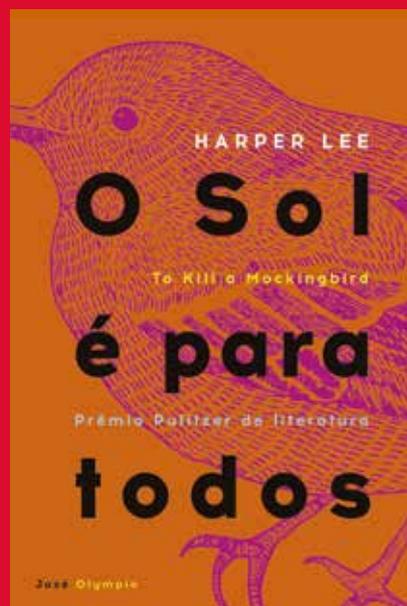
FOTO: CLUBE AP



COSTURA BENEFICENTE

No dia 24/10, o grupo de costura do AP se reuniu na sala de carteadado para entregar uma corrente de prata a Teresa Cristina de Camargo Lopes, ganhadora do prêmio da Rifa 2022. Depois do período de pandemia, foi a primeira vez que a turma se encontrou presencialmente para a realização de um evento como esse, que contou com a presença de quinze voluntárias. A ideia é utilizar os recursos da rifa na compra de materiais de costura, como algodão, flanelas, tecidos, linhas e outros itens. A ocasião também foi mais uma chance de cultivar amizades e se divertir. Fica aí o convite para quem quiser participar da próxima!

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.

ARQUITETURA É MÚSICA PETRIFICADA?

EXISTEM INÚMEROS SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS À PALAVRA ARQUITETURA. O site www.archdaily.com.br coletou 121 definições e afirma que há outras tantas atribuições provenientes de profissionais arquitetos ou pessoas que discutem essa prática. Para alguns, trata-se de uma expressão artística, para outros, a responsabilidade social da arquitetura é seu atributo mais definitivo.

Neste texto, mostrarei algumas dessas definições, apoiado em diferentes fontes.

Arquitetura é arte e técnica de organizar espaços e criar ambientes para abrigar os diversos tipos de atividades humanas, visando à determinada intenção plástica. Significa também o conjunto de obras arquitetônicas executadas em determinado contexto histórico, social e geográfico. (Dicionário Houaiss)

Lucio Costa, autor do plano urbano de Brasília, acrescenta um aspecto, que é o objeto construído, quando afirma que: "Arquitetura é antes de mais nada construção, mas construção concebida com o propósito primordial de ordenar e organizar o espaço para determinada finalidade e visando à determinada intenção".

Entendo que quando Lucio afirma "visando à determinada intenção", nos fala de uma intenção plástica, ou seja, é um tipo de manifestação artística que reúne a disposição das partes e dos elementos que compõem edifícios, assim como os espaços urbanos em geral.

No Brasil, o processo de formação profissional enfoca a construção, o planejamento do espaço urbano, o paisagismo, o desenho do objeto, a arquitetura de interiores, assim como técnicas de restauro. Dessa forma, os cursos são entendidos como Cursos de Arquitetura e Urbanismo e agregam disciplinas e conhecimentos de história da arte, da arquitetura e do urbanismo, desenho, matemática, assim como outros relacionados à construção civil, tais como cálculo estrutural, topografia, hidráulica, elétrica, acústica, luminotécnica e resistência dos materiais que envolvem a estabilidade das construções.

A formação do arquiteto nem sempre acontece da mesma forma em outros países. Na América Latina, a inserção do urbanismo é iniciada a partir da perspectiva de integração e possibilidade de profissionais atuarem nos países do Mercosul.

O papel do profissional arquiteto e urbanista na sociedade é um assunto que eu tratarei em próximas ocasiões.

Termino, concordando com o filósofo alemão Goethe (1749/1832): "Arquitetura é música petrificada".

BIBLIOTECA NACIONAL DE PARIS
 Arquiteto Henri Labrouste - 1868
 Recentemente restaurada. Projeto:
 Atelier Bruno Gaudin, Virginie Bréga.
 Reaberta em setembro de 2022.
 Foto do autor, 2022





AP/SOLIDÁRIO

2022

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL
PARA O DIA 10 DE DEZEMBRO

O AP SOLIDÁRIO JÁ SE TORNOU UM EVENTO TRADICIONAL NO CLUBE, QUANDO ASSOCIADOS E DEPARTAMENTOS SE UNEM E SE MOVIMENTAM EM UMA ÚNICA DIREÇÃO: AJUDAR O PRÓXIMO. Ações e campanhas de arrecadação são promovidas no AP com o objetivo de proporcionar uma grande corrente do bem. Os itens arrecadados são enviados a comunidades e famílias que vivem 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, por meio de encontros divertidos com amigos associados, criassem um evento com cunho beneficente em que os convidados a participar dos jogos arrecadavam fundos que eram destinados a crianças e comunidades carentes. A ação, que antes acontecia apenas no fim do ano, tornou-se permanente, arrecadando alimentos, roupas e livros. A partir dessa construção, agora, anualmente, o projeto se concretiza e culmina em um dia especial, com práticas multidisciplinares de arrecadação de brinquedos e outras atividades.

Neste ano, a data escolhida foi 10 de dezembro. O dia será reservado para ações específicas, repleto de vivências. Na frente esportiva, os associados se reunirão por meio da organização dos patronos em jogos festivos de comemoração no formato "amigos x amigos", nas seguintes modalidades: tênis, beach tennis, vôlei, basquete, futebol e futevôlei. Na área social, teremos atividades para os pequenos com a produção de presentes no AP Criança, que serão destinados de forma personalizada a crianças carentes. Além disso, o departamento será responsável pelo evento de fechamento das festividades do dia, um quiosque especial com música ao vivo, chope e sanduíche de pernil. Para participar das atividades esportivas ou somente das comemorações no quiosque, o associado deverá fazer a contribuição de R\$ 100, o que dará direito, também, a uma camiseta do evento.

Já a frente cultural do AP trará uma feira solidária, com a curadoria e o direcionamento do associado Wellington Nogueira, fundador do Doutores da Alegria, onde organizações filantrópicas e ONGs irão expor ações e linhas de atuação, proporcionando ao associado a oportunidade de contribuir de acordo com o que se identificar e desejar. Para essa ocasião, o AP aceitará sugestões e indicações de ONGs – a ser encaminhadas até 15/11 para apsolidario@clubepap.com.br –, que serão analisadas e selecionadas pela comissão solidária, formada por diretores e associados.

Ainda na frente cultural, a aquisição de ingressos para as apresentações de fim de ano estará vinculada à doação de um brinquedo

novo. Para realizar a troca e obter mais informações, consulte o Departamento Cultural.

O AP Solidário traz muitos benefícios a todos os envolvidos no processo, não só na quantidade e qualidade de itens físicos arrecadados e destinados, mas pelo afloramento de intenções e sentimentos importantes a todos. Uma excelente oportunidade de exercitar a empatia e a solidariedade. Participe! 

**COMPRE UM BRINQUEDO E
FAÇA UMA CRIANÇA FELIZ!**



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

**PRATIQUE E ENSINE A
SOLIDARIEDADE**

O AP Solidário traz mais uma forma de colaborar. Nos meses de novembro e dezembro, nosso estande especial de brinquedos estará localizado em frente à biblioteca.

Confira a seguir como participar!

1. Escolha o brinquedo.
2. Assine a autorização para cobrança em boleto.
3. Embrulhe o presente.
4. Escreva uma cartinha para a criança que vai receber o brinquedo.
5. Deposite o brinquedo na caixa.

DA VIDEIRA À MESA

CONHEÇA ALGUMAS DAS UVAS MAIS UTILIZADAS NA PRODUÇÃO DE VINHOS

EXISTEM MILHARES DE TIPOS DE UVA NO MUNDO.

Algumas delas são conhecidas como uvas de mesa, encontradas em feiras, hortifrúteis, supermercados e preparadas para consumo. Já as viníferas fazem parte do grupo de uvas mais cultivadas no planeta e são a matéria-prima dos vinhos, menores que as uvas de mesa e mais doces. E se alguma vez passou pela sua cabeça improvisar um vinho "caseiro" – utilizando o cacho de uvas disponível em casa –, o engenheiro agrônomo da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária – Embrapa, Rodrigo Monteiro, explica que as uvas de supermercados são variedades diferentes daquelas destinadas ao processamento de vinhos e sucos, pois, além do sistema de cultivo, suas características organolépticas também são distintas. "O processo de elaboração de vinhos evoluiu significativamente ao longo dos anos com os avanços tecnológicos da enologia, mas os princípios fundamentais da vinificação continuam os mesmos: a fermentação de uvas de qualidade, sob condições adequadas e a utilização de insumos específicos, resultará em vinhos que poderão ser consumidos. A questão da elaboração no ambiente doméstico deverá respeitar esses mesmos princípios, observando que o volume elaborado não pode ser comercializado, salvo registro no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento – MAPA." Só no Brasil, a área plantada com videiras foi de 74.826 ha em 2020, sendo a região Sul o local com maior concentração de viticultura. Segundo registros da Embrapa, a vitivinicultura brasileira nasceu e cresceu com base em uvas americanas, as chamadas uvas comuns, que são variedades das espécies *Vitis labrusca* – nativa do leste dos Estados Unidos – e *Vitis bourquina*, ambas usadas na produção de vinhos. A partir do século XX, começaram a ser produzidos vinhos finos com uvas do tipo *Vitis vinífera*, também conhecidas como uvas finas. Essas são nativas da região do Mediterrâneo, que vai da Europa Central até o norte do Irã. Entre as variedades de uvas destinadas à elaboração de vinhos, as mais conhecidas por aqui são Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot, Tannat, Syrah e Chardonnay. Como a família de uvas é grande, vamos abordar apenas características das mais populares, segundo o engenheiro agrônomo Rodrigo Monteiro.



FOTOS: FREEPIK

CABERNET FRANC

Essa é uma uva vigorosa que floresce antes de sua parente, a Cabernet Sauvignon. De origem francesa, é cultivada em várias regiões pelo mundo afora, mas é quase unânime dizer que essa uva seja nativa da região de Bordeaux. Os aromas dominantes da Cabernet Franc são: morango, pimentão assado, ameixa, cascalho triturado e pimenta chili. Até hoje, ela produz excelentes vinhos nos Estados Unidos, Argentina, Chile e Brasil. Possui casca de espessura média e coloração violeta intensa, além de cachos e bagos pequenos. É uma uva famosa por possuir um composto chamado pirazina em sua casca, com aromas vegetais e picantes, como de pimentão verde, pimenta e chocolate apimentado.

CABERNET SAUVIGNON

A uva Cabernet Sauvignon nasceu de um cruzamento entre duas variedades: as uvas Cabernet Franc e Sauvignon Blanc. De origem francesa, ela possui uma casca mais grossa do que as outras uvas viníferas, o que garante maior proteção a diferentes temperaturas, adaptando-se em diversos territórios. Sua casca também é rica em taninos, antioxidantes naturais que aumentam a longevidade das bebidas, mas também podem causar um leve amargor na boca. Para evitar o caráter tânico dessa bebida, a colheita da Cabernet Sauvignon deve ser tardia, permitindo que o fruto tenha tempo de amadurecer. Mesmo com os taninos ainda presentes, eles ficam mais suavizados com o passar do tempo e equilibram o processo de vinificação, deixando a bebida mais saborosa. Em territórios mais quentes, a Cabernet Sauvignon rende vinhos concentrados e alcoólicos, enquanto em países com baixas temperaturas, ela ganha uma textura menos robusta e aroma de frutas vermelhas.

MERLOT

Em 1850, a Merlot era cultivada em Médoc, na França. Ao longo dos anos, expandiu-se para terras tupiniquins e começou a ser cultivada em Caxias do Sul, em 1920. Juntamente com a Cabernet Sauvignon, é uma uva com boa adaptabilidade ao solo e ao clima. A Merlot é irmã das uvas Carménère e Cabernet Sauvignon e descendente da Cabernet Franc. O aroma da Merlot remete a frutas negras maduras, como ameixa e mirtilo, possui menor acidez e taninos macios e maduros. Também é conhecida por sua versatilidade, ou seja, tanto vinhos jovens como delicados, leves e encorpados podem ser produzidos a partir dela. Na Serra Gaúcha, ela produz vinhos frescos e frutados. A Merlot harmoniza bem com carnes magras, sejam elas brancas ou vermelhas. A combinação dela com massas e risotos que contenham tomates na receita é uma proposta deliciosa.

TANNAT

A Tannat ficou conhecida por gerar vinhos intensos, encorpados e de maior graduação alcoólica. Essa uva é originária da França e possui aromas que podem variar entre frutas negras, especiarias e notas de chocolate amargo. Ela harmoniza bem com carnes vermelhas e gordas, como picanha, linguiça e de caça. Também combina com queijos de pasta dura e sobremesas com bastante cacau.

SYRAH

A Syrah vem do Vale do Rhône, região vinícola muito popular da França. É uma casta bastante consumida no Brasil, principalmente nos estados de Minas Gerais e Bahia. Seus aromas dominantes são mirtilo, ameixa, chocolate ao leite, tabaco e pimenta-verde. Uma dúvida que normalmente é levantada em relação a essa uva é sobre o nome, mas ela pode ser chamada tanto de Syrah (francês) quanto de Shiraz (como os australianos a denominam). É indicada para acompanhar carnes bovinas e suínas grelhadas e queijos parmesão, gouda, belloc, entre outros.

CHARDONNAY

A Chardonnay é a variação clara mais conhecida e cultivada no mundo. É conhecida como a "rainha das uvas brancas" e de origem francesa, embora alguns especialistas acreditem que ela tenha se originado na Síria. Uma das características mais marcantes do vinho produzido por essa casta é sua riqueza de aromas, que normalmente inclui ervas, especiarias e frutas brancas, além de sabores mais rústicos. Ela é indicada para acompanhar pratos leves, como massas com molho branco, peixes e legumes. 



M DE MULHER

ATLETAS CONSTRUINDO HISTÓRIAS DE SUCESSO

FOTOS: ACERVIO PESSOAL



A ASSOCIADA ANDREA SUCUPIRA É FUNDADORA DA SQUADRA13, organização que desenvolve meninas e mulheres por meio do futebol, atuando com agenciamentos, parcerias e patrocínios de ações e projetos sociais. Confira o bate-papo que a *Mais/AP* realizou com Andrea.

Conte um pouco sobre a Squadra13 e como ela surgiu.

A Squadra13 surgiu da paixão das sócias pelo futebol durante as "pela-das" às quartas-feiras do futebol feminino no condomínio onde residem, tendo como premissa o sonho de construir histórias de sucesso, promovendo o acesso a oportunidades de crescimento pessoal e profissional para meninas-mulheres, especialmente atletas de futebol feminino, que têm dentro de si a vontade de alcançar conquistas dentro e fora dos campos, impactando de forma positiva a sociedade.

Qual seu envolvimento e participação na organização?

Como sócia fundadora e idealizadora da empresa, além de acompanhar ativamente todas as ações sociais e de incentivo ao futebol feminino. Atuo como advogada responsável pela análise dos contratos das atletas, dos parceiros e das entidades que buscamos apoiar. Perante as atletas, sou a agente registrada na CBF para representá-las junto aos clubes.

O gênero feminino está à frente de todas as ações da Squadra13. Pode nos contextualizar quais as principais ações sociais desenvolvidas pela empresa?

Como frente forte desse trabalho, a Squadra13 tem uma visão integrada de atuação que busca o desenvolvimento de meninas e mulheres por meio do futebol, atuando com agenciamento, negócios e patrocínios de ações e projetos sociais, que diretamente impactam o desenvolvimento de oportunidades. Acredito que levar conteúdo e educação para meninas e mulheres em projetos sociais e programas de formação esportiva é empoderar o seu desenvolvimento humano para a atuação profissional. Temos como frente a disseminação de conteúdos embasados em pesquisas que apontam a necessidade de ações que mostrem o quanto é possível atuar com profissionalismo e humanidade desde a iniciação esportiva até o alto rendimento. Ainda contribuimos para o Esporte Sem Assédio junto a profissionais, atletas e familiares, preparando a mulher para os principais desafios da sociedade.

“A mudança da cultura esportiva só acontece com uma mudança na sociedade”

Como os esportes podem levar a mensagem praticada pela Squadra13 à sociedade de forma mais ampla?

A cada oportunidade desenvolvida com segurança para uma menina que sonha em jogar bola, ou uma mulher que sonha em trabalhar com futebol, teremos uma sociedade onde a equidade e a qualidade de relações humanas levam a melhores resultados corporativos e sociais. Entre as ações que podem representar essa força estão: espaços seguros para a prática de futebol para meninas; mais competições de base; oportunidades de vivência competitiva; mais oportunidades de capacitação de profissionais mulheres; visibilidade; e melhores salários.

O assédio está presente em todas as esferas da sociedade. Como trabalhar isso no futebol que, historicamente, foi dominado por homens?

O primeiro passo é trazer uma conscientização do tema que muitas vezes não é abordado em escola, na família ou no meio esportivo. A mudança da cultura esportiva só acontece com uma mudança na sociedade. Por isso, falar com todos em diferentes espaços é essencial. Até chegarmos ao esporte dominado pelos homens com o profissionalismo e o respeito que eles mesmos buscam ter e mostrar que é uma questão de valor nas relações, e não de poder ou machismo. O esporte pode transformar uma cultura quando os valores morais e humanos permeiam a atuação profissional, seja no lazer ou no universo competitivo. Garantir espaços onde homens e mulheres, meninas e meninos possam praticar esportes, trabalhar com esporte e conviver é uma conquista para todos. Acredito que o processo é contínuo em pequenas e grandes ações e, ao mesmo tempo, com conquistas diárias dentro de casa, nas escolas, nos clubes e em entidades esportivas. Nosso objetivo com nossas atletas é tratar de forma natural temas que fazem parte do dia a dia. A Squadra13 busca parcerias que tenham voz e expressão para lidar com essa questão tão importante e delicada.

Cite algumas campanhas que já desenvolveram neste semestre e quais os planos para o futuro.

A camisa que sempre vamos vestir é o Esporte Sem Assédio, em paralelo com outras campanhas de igual importância. No mês de outubro, ampliamos nossas ações para trazer o Outubro Rosa, debatendo o tema dentro da realidade de meninas e adolescentes atletas, falando sobre autocuidado, amor próprio e nutrição. De forma contínua, lançamos uma linha de camisetas que foram vendidas com o objetivo de aumentar a visibilidade do futebol feminino e, em outubro, a renda foi revertida ao Instituto Protea, que realiza ações de combate e prevenção contra o câncer de mama.

Como os associados do AP podem entrar em contato com a Squadra13?

A Squadra13 tem escritório na Vila Leopoldina. O nosso site e o perfil no Instagram trazem nossos principais projetos, atividades, parcerias e ações sociais (www.squadra13.com.br e @squadra_13) e ainda tem a nossa loja virtual (<https://squadra13.lojavirtualnuvem.com.br>).



SEM PALAVRAS

TEMA: FUTEBOL

ROGÉRIO DIAS MIRANDA
WWW.ROGERIOMIRANDA.COM







BACK SWING

GRUPO DE ASSOCIADOS FORTALECE VÍNCULOS COM A PRÁTICA DE GOLFE

ASSOCIADOS DO CLUBE TOMARAM A INICIATIVA DE SE ORGANIZAR PARA A PRÁTICA DE GOLFE E FORMARAM UM GRUPO QUE BATIZARAM DE AP GOLF. Por não ser um esporte tão popularizado no Brasil, batemos um papo com Nestor Kisilevzky, um dos integrantes da equipe, para entender mais sobre a formação, a prática e os benefícios do esporte. Confira essa conversa na matéria que a *Mais/AP* preparou sobre o grupo.

Como surgiu o AP Golf e qual a sua formação atual?

Surgiu numa conversa na Frutaria AP. Alguém, despretensiosamente, comentou que já tinha jogado golfe na juventude. Aí, outro disse que tinha tacos em casa e que havia herdado do pai. Logo, outro contou que tinha ido ao Clube Med e começou a fazer aulas. Deu liga imediata! O assunto desenrolou-se, decidimos sacudir a poeira e começamos a treinar no *driving range* da Federação Paulista de Golfe, que fica atrás do Aeroporto de Congonhas. À medida que o entusiasmo foi aumentando, todos começaram a adquirir insumos mais modernos. Após obter certa confiança, decidimos começar a visitar alguns campos. Foi no início da pandemia, quando o AP estava temporariamente fechado, que substituímos o tênis pelo golfe. Hoje, a formação conta com os associados Richard Twidale, Nestor Hugo Kisilevzky, Nils Tarnow, Pedro Macedo Fernandes, Andre Meyer Azevedo, Rodrigo Salton Leites, Mauro Turzi Pereira e Fernando Pinheiro.

Quais os benefícios percebidos pelo grupo na prática desse esporte que nacionalmente não é tão popular?

Como qualquer outra atividade física, o golfe auxilia no melhor funcionamento do corpo e da mente. Passar um dia inteiro, ou ao menos algumas horas, entre amigos, é uma ótima oportunidade para colocar o papo em dia. Um esporte praticado ao ar livre é ainda mais agradável. Fazer exercícios, respirar ar puro, ficar em contato com a natureza, ouvir os pássaros e estar no meio de árvores auxilia na saúde mental, tenho percebido isso. O golfe ensina a desenvolver a autoconfiança e a concentração, melhorando a habilidade para tarefas que exigem a solução de problemas rapidamente e são fundamentais no dia a dia e



FOTOS: DIVULGAÇÃO

no trabalho. Um jogo de golfe pode se tornar uma reunião de negócios ou servir apenas para promover uma interação social diferente. Os golfistas, tradicionalmente, seguem uma etiqueta, com uma série de normas relacionadas ao comportamento no campo. Isso existe porque o golfe não é praticado sob os olhares de árbitros, então, cada jogador precisa colocar em prática valores como honestidade, respeito entre os colegas, disciplina e espírito coletivo no que se refere à cadência da partida. Como o golfe não é um esporte de contato, existem poucos registros de lesões. O desempenho da atividade auxilia no condicionamento físico, na respiração, na resistência dos músculos que sustentam a coluna, na melhoria da flexibi-

lidade e, ainda, proporciona mais disposição aos jogadores. A máxima que pode ser replicada para a vida e tem tudo a ver com a prática é: aprenda com os erros e supere os obstáculos. Golfe não é um esporte que está na moda ou algo passageiro, é uma modalidade que pode ser praticada a vida inteira, dos 8 aos 80 anos. Há crianças e idosos que jogam golfe, e todos podem se relacionar em um mesmo campeonato. Além disso, percorre-se de 8 a 10 km empurrando um carrinho e, dependendo do nível do jogador, de 90 a 180 tacadas são realizadas.

Existem desafios que fazem o grupo buscar alternativas de se profissionalizar no esporte ou é mesmo só diversão?

O que o grupo busca, na essência, é qualidade de vida por meio da prática esportiva em boas companhias. Quem quer levar mais a sério pode procurar o apoio de um especialista, é claro, mas não é esse o objetivo principal do grupo. O golfe ainda desafia o jogador a evoluir constantemente, pois o praticante precisa avaliar alternativas para traçar as melhores estratégias, e isso é muito interessante.

Com qual frequência o AP Golf se reúne?

Há diferentes alternativas. Às vezes, nos reunimos na FPG (Federação Paulista de Golfe) para uma prática rápida de poucas horas. Outras vezes, vamos a um campo próximo, em Osasco, para jogar nove buracos, meio circuito. Também vamos a campos mais afastados para jogar dezoito buracos, o que toma quase que o dia todo. Pode-se dizer que, em geral, nos juntamos uma vez por semana. Nem sempre todos conseguem ir, alguns vão mais e outros, menos. Tem alguns que nunca foram (risos).

O que os associados que queiram participar do AP Golf devem fazer?

Temos um grupo de WhatsApp onde trocamos todas as figurinhas. Aí, quem quiser pode nos procurar pelo Clube, quem não nos conhecer pode, pelos nomes, procurar a Secretaria do AP. Será um enorme prazer!

O que cada associado do grupo mais gosta de fazer no Clube?

Em contato com o pessoal, a resposta foi unânime: encontrar os amigos, brincar com os resultados das partidas de golfe, beber umas cervejas e jogar tênis. 



FESTIVAL INTERNO DE **BEACH TENNIS**

HORÁRIOS E CATEGORIAS

26/11, SÁBADO

8h - Masculino C

10h - Masculino A

14h - Feminino A

27/11, DOMINGO

8h - Masculino B

10h - Feminino B

12h - Feminino C

Inscrições até 22/11, na Secretaria de Esportes ou
pelo e-mail wesley.nascimento@clubbeap.com.br.

CRONOGRAMA DE ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES DEFINIU AS DATAS DE TÉRMINO DAS ATIVIDADES EM 2022. CONFIRA AO LADO.

	MODALIDADE	ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES
	Academia	AS ATIVIDADES NÃO PARAM NAS FÉRIAS. Horário especial nos dias 24 e 31/12/2022: das 6h às 16h. Nos dias 25/12/2022 e 1º/1/2023, o Clube estará fechado.
	Beach Tennis	23/12, sexta
	Circuito Funcional	23/12, sexta
Esporte Total	Crossfit	15/12, quinta
	Força & Movimento	
	Hidro Power	
	Futebol de Base	15/12, quinta
	Futebol Feminino	12/12, segunda
	Futebol: Treino Específico para Goleiros	16/12, sexta
	Futevôlei	22/12, quinta
	Natação	23/12, sexta
	Pedestrianismo / RunFun	Consulte a Secretaria de Esportes
Programa Esportivo AP 1 a 10 anos	Atletismo	15/12, quinta
	Educação Física Infantil	
	Esportes de Quadra	
	Futebol	
	Futebol - Sub-7	
	Futebol - Sub-9	
	Ginástica Artística I e II	
	Iniciação à Raquete	
	Iniciação Esportiva	
	Judô	
	Play Baby	
	Skate	
	Treino Físico - Workout Kids	
	Rachas	
Beach Tennis		
Futebol		
Futevôlei		
Tênis	Vôlei de Praia	23/12, sexta
Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Basquete - Misto	15/12, quinta
	Ginástica Artística	
	Judô	
	Skate	
	Vôlei - Misto	
Vida com Qualidade	Alongamento	16/12, sexta
	Corpo e Equilíbrio	
	Ginástica	
	Hidroginástica	
	Lien Chi	
	Ritmo e Movimento	
	Vôlei Adulto	17/12, sábado
	Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)	5/12, segunda

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2023

Conheça a grade horária do Departamento de Esportes para 2023.
A programação pode ser revista a qualquer momento.

	MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES
Esporte Total	Academia	2ª a 6ª	6h às 22h	A partir de 14 anos	2/1, segunda
		Sábado	8h às 18h		
		Domingo e feriados	8h às 17h		
	Beach Tennis	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Infantil (11 a 14 anos)	9/1, segunda
		2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto (a partir de 15 anos)	9/1, segunda
	Circuito Funcional	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	A partir de 15 anos	9/1, segunda
	Crossfut	5ª	20h às 21h	A partir de 18 anos	19/1, quinta
	Força & Movimento	3ª e 5ª	7h às 8h		18/1, quarta
	Hidro Power	3ª e 5ª	8h15 às 9h15		18/1, quarta
	Futebol		2ª e 4ª	18h às 19h (Society)	Sub-11 (nascidos em 2012/2013)
		2ª e 4ª	19h às 20h (Society)		
		6ª	19h às 20h (Futsal)		
		3ª e 5ª	18h45 às 20h (Society)	Sub-13 (nascidos em 2010/2011)	
		3ª e 5ª	17h30 às 18h45 (Society)	Sub-15 (nascidos em 2008/2009)	
		3ª e 5ª	17h30 às 18h45 (Society)	Sub-17 (nascidos em 2006/2007)	
		2ª	20h às 21h15 (Society)	Acima de 16 anos	
Futebol Feminino	6ª	15h45 às 16h45 (Futsal)	Sub-15 (nascidas de 2008 a 2011)	30/1, segunda	
Futebol: Treino Específico para Goleiros	6ª	9h às 10h e 17h às 18h	Todas as idades	3/2, sexta	
Futevôlei	2ª a 5ª	Consulte a Sec. de Esportes	Acima de 14 anos	9/1, segunda	
Natação	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Criança / Adulto	9/1, segunda	
Pedestrianismo / RunFun	2ª a 5ª e sábado	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto	Consulte a Sec. de Esportes	
Rachas Nos feriados de segunda a quinta-feira, os rachas acompanham o mesmo horário das atividades no domingo. Se o feriado ocorrer entre sexta-feira e domingo, não há alteração na programação.	Futebol	3ª feira	A partir das 20h	A partir de 15 anos	OS RACHAS NÃO PARAM NAS FÉRIAS
		Sábado e Feriados	Dois horários: 8h, sem sorteio, e 10h, com sorteio às 9h50		
		Domingo	9h, com sorteio às 8h45		
	Basquete	3ª feira	A partir das 20h		
		Sábado, Domingo e Feriados	A partir das 12h		
	Beach Tennis	Sexta	6h às 23h (quadra 2)		
		Sábado, Domingo e Feriados	6h às 23h (quadras 3 e 4)		
	Futevôlei	Sexta	6h às 23h (quadra 1)		
		Sábado, Domingo e Feriados	6h às 23h (quadra 1)		
	Vôlei de Praia	Terça	A partir das 20h (quadra 2) Masculino		
Quinta		A partir das 17h (quadra 2) Masculino			
Sábado, Domingo e Feriados		6h às 23h (quadra 2)			
Tênis	2ª a 6ª	Consulte a Secretaria de Esportes	Infantil, infante, juvenil e adulto	9/1, segunda	

	MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES
Programa Esportivo AP 1 a 10 anos OBS.: para o futebol, consideramos para a inscrição o ano de nascimento. Dessa forma, crianças nascidas em 2017 poderão realizar a matrícula.	Play Baby	3ª e 5ª	11h às 11h30 e 16h30 às 17h	1 ano	30/1, segunda
	Educação Física Infantil	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 9h30 (Sala de ginástica) 9h30 às 10h (Quadra) 15h às 15h30 (Sala de ginástica) 15h30 às 16h (Quadra)	2 e 3 anos	
	Iniciação Esportiva	2ª e 4ª	9h às 9h30 - Raquete 9h30 às 10h - Ginástica 10h às 10h30 - Quadra ou Judô 15h às 15h30 - Quadra 15h30 às 16h - Judô 16h às 16h30 - Raquete	4 e 5 anos	
		3ª e 5ª	9h às 9h30 - Raquete 9h30 às 10h - Ginástica 10h às 10h30 - Quadra ou Judô 15h às 15h30 - Quadra 15h30 às 16h - Ginástica 16h às 16h30 - Raquete	4 e 5 anos	
	Esportes de Quadra	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h e 15h às 16h	6 a 10 anos	
	Judô	2ª e 4ª	10h30 às 11h30 e 16h às 17h	6 a 7 anos (manhã) e 6 a 10 anos (tarde)	
		3ª e 5ª	10h30 às 11h30	8 a 10 anos (manhã)	
	Skate	3ª e 5ª	10h30 às 11h30, 15h30 às 16h30, 16h30 às 17h30, 18h às 19h e 19h às 20h	6 a 10 anos	
		Sábado	10h às 11h e 11h às 12h		
	Atletismo	3ª e 5ª	10h15 às 11h15 e 16h às 17h	6 a 10 anos	
	Iniciação à Raquete	2ª e 4ª	8h às 8h45 (6 e 7 anos), 10h30 às 11h15 (8 a 10 anos), 16h30 às 17h15 (6 e 7 anos) e 17h15 às 18h (8 a 10 anos)	6 a 10 anos	
		3ª e 5ª	8h às 8h45 (8 a 10 anos) e 10h30 às 11h15 (6 e 7 anos)		
	Ginástica Artística I (Iniciante) e II (Intermediário)	2ª e 4ª	8h às 9h (II) e 10h às 11h (I)	6 a 10 anos	
		3ª e 5ª	8h às 9h (I) e 10h às 11h (II)		
		3ª e 5ª	16h às 17h (I e II)		
	Treino Físico - Workout Kids	2ª e 4ª	10h30 às 11h15 e 17h às 17h45	6 a 10 anos	
	Futebol - Sub-7	2ª e 4ª	9h às 10h15 - Society	Sub-7 (nascidos em 2015 e 2016)	
3ª e 5ª		16h30 às 17h30 - Society			
Futebol - Sub-9	2ª e 4ª	16h30 às 17h30 - Society	Sub-9 (nascidos em 2013 e 2014)		
	3ª e 5ª	9h às 10h15 - Society			
	6ª	18h às 19h - Futsal			
Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Vôlei - Misto	2ª e 4ª	18h às 19h30	Sub-16	30/1, segunda
	Basquete - Misto	3ª e 5ª	17h às 19h		
	Ginástica Artística	3ª e 5ª	14h às 15h e 17h às 18h		
	Skate	3ª e 5ª	16h30 às 17h30, 18h às 19h e 19h às 20h		
		Sábado	10h às 11h e 11h às 12h		
Judô	2ª e 4ª	17h30 às 18h30			
Vida com Qualidade	Alongamento	6ª	9h15 às 9h45	Adulto	18/1, quarta
	Corpo e Equilíbrio	3ª e 5ª	9h30 às 10h30		
	Ginástica	2ª, 4ª e 6ª	8h às 9h15		
	Hidroginástica	2ª, 4ª e 6ª	10h15 às 11h		
	Ritmo e Movimento	3ª e 5ª	10h30 às 11h30		
		3ª e 5ª	9h às 11h		
Vôlei Adulto	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	19/1, quinta	
	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Masculino)		
	Sábado	10h às 12h	Adulto (Feminino)		
Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)	2ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	16/1, segunda	

CAMPEONATO DE SUPINO

O EXERCÍCIO MAIS POP DA ACADEMIA AGORA
EM UMA COMPETIÇÃO. TESTE A SUA FORÇA!

26/11, sábado, às 10h,
na academia do AP.

Informações e inscrições
na academia.



FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS MISTO

PELA PRIMEIRA VEZ, AP ORGANIZA COMPETIÇÃO PARA ASSOCIADOS COM ATÉ 14 ANOS

NO DIA 2 DE OUTUBRO, 48 ASSOCIADOS SE REUNIRAM NAS QUADRAS PARA PARTICIPAR DO FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS MISTO. Os competidores foram divididos em quatro categorias, com exceção da disputa da C, que teve a data alterada para 30 de outubro, em razão das chuvas. As categorias adultas foram disputadas no sistema de eliminatória simples, com cada jogo disputado em um set. Já as categorias infante competiram no formato de grupos com jogos até quatro games. Na opinião do coordenador de esportes Wesley Nascimento, um atrativo especial deste ano foi a

categoria infante – que teve a participação de doze duplas –, pois, pela primeira vez, o Clube organizou um torneio de duplas para associados com idade até 14 anos. O evento foi um sucesso e os competidores ficaram bastante animados. Confira abaixo os campeões e vice-campeões de cada categoria. 

FOTOS: CLUBE AP



CATEGORIA ADULTO A

Campeões: Priscila Zancaner / Vitor Romera
Vice-campeões: Juliana Zerati / Gabriel Berto



CATEGORIA ADULTO B

Campeões: Ana Celia A. M. Campos / Rodrigo Astiz
Vice-campeões: Lilian Camara / Enzo Megozzi



CATEGORIA INFANTO A

Campeões: Beatriz Corveloni / André Max
Vice-campeões: Gabriela Calleya / Matheus Tucci



CATEGORIA INFANTO B

Campeões: Helena Feliciano / Max Porto
Vice-campeões: Cecilia Diehl / Frederico Diehl

AULÃO COM O CRAQUE

JOGADORES DE VÔLEI DO AP TIRAM DÚVIDAS COM O BICAMPEÃO OLÍMPICO GIOVANE GÁVIO

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES, SEMPRE DE OLHO NOS CRAQUES, TROUXE AO AP O BICAMPEÃO OLÍMPICO DE VÔLEI GIOVANE GÁVIO para ministrar duas aulas no dia 1º/10. O evento foi dividido em duas turmas: adolescentes e adultos. No período da manhã, Giovane e seu assistente lideraram o treino para os associados, juntamente com os professores do AP. Em seguida, a turma participou de diversos jogos com a presença do atleta. Já no período da tarde, vinte adolescentes se reuniram para ouvir o ex-jogador de voleibol, que contou um pouco sobre sua trajetória e esclareceu algumas curiosidades dos participantes. Os fundamentos de toque, ataque e defesa foram alguns dos assuntos abordados por Gávio, além de exercícios em conjunto com os alunos e apoio de um assistente. No encontro, também foram reforçados os principais pilares do projeto Play Vôlei, considerando a metodologia utilizada no treinamento poliesportivo. Para os associados que tiverem interesse, as aulas do programa ocorrem às segundas e quartas-feiras, das 18h às 19h30. 



EMBATES NO AP

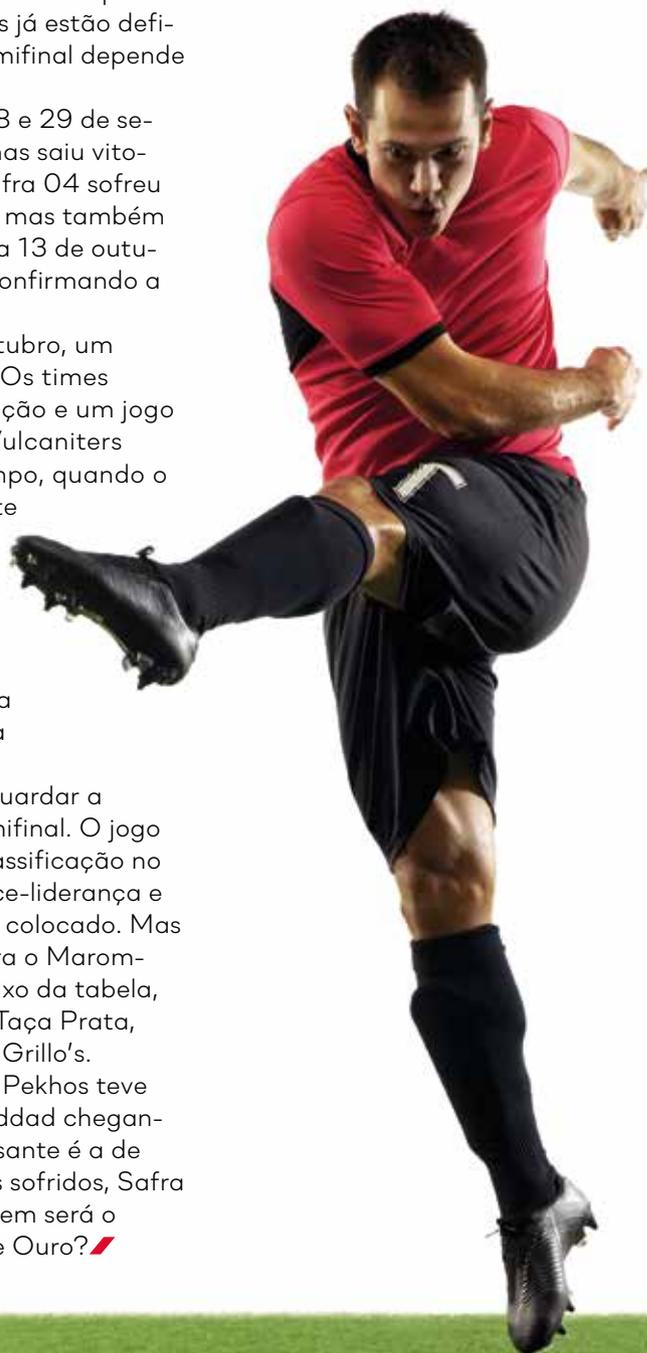
AS DECISÕES ESTÃO CHEGANDO, E COM ELAS A TENSÃO CRESCE NO CAMPO DO AP. Faltando uma rodada para o término da primeira fase do Pannels, os classificados já estão definidos, mas quem terá a vantagem do empate na semifinal depende dos últimos resultados.

Na décima segunda rodada, disputada nos dias 28 e 29 de setembro, o líder Vulcaniters teve um embate difícil, mas saiu vitorioso sobre o Cetrak, com o placar de 6 a 4. Já o Safra 04 sofreu com a qualidade do zagueiro Laerte, do Marombas, mas também conquistou os três pontos na vitória por 5 a 3. No dia 13 de outubro, o Pekhos goleou o lanterna Grillo's por 14 a 1, confirmando a grande diferença entre as equipes.

A décima terceira rodada, disputada em 8 de outubro, um clássico marcou o sábado: Safra 04 e Vulcaniters. Os times reeditaram a final do ano passado, com muita emoção e um jogo decidido nos segundos finais. Após reviravoltas, o Vulcaniters venceu por 4 a 3 até os 22 minutos do segundo tempo, quando o Safra 04 empatou. Tudo parecia levar a um empate no derby apesano, mas a vontade (e necessidade) de vencer do Safra 04 acabou superando a frieza do adversário e, com o capitão Alves, saiu o gol da vitória, faltando quarenta segundos para o final da partida. Com o resultado, o time cinco vezes finalista se manteve na segunda colocação. Ainda na rodada, o Pekhos venceu o Marombas por 5 a 3 e a Azzurra bateu o Grillo's por 13 a 0.

Com a liderança já garantida, o Vulcaniters irá aguardar a última rodada para saber quem irá enfrentar na semifinal. O jogo entre Safra 04 e Pekhos deve ser decisivo para a classificação no G4. Em caso de vitória safrana, o time garante a vice-liderança e a vantagem do empate no confronto com o terceiro colocado. Mas os dois times estão de olho no jogo da Azzurra contra o Marombas para saber as colocações finais. Na parte de baixo da tabela, o Marombas busca a classificação direta à final da Taça Prata, enquanto o Cetrak está na disputa e irá enfrentar o Grillo's.

Com dezenove gols marcados nesses dois jogos, o Pekhos teve destaques individuais, principalmente com Rafa Haddad chegando à artilharia com vinte gols. Outra disputa interessante é a de melhor defesa do campeonato: Azzurra tem 28 gols sofridos, Safra 04 levou 29 e Pekhos, 30. E para você, torcedor, quem será o campeão do Pannels 2022? Quem levará a Bola de Ouro? 





VIDA COM QUALIDADE

CLUBE PAULISTANO RECEBE SÓCIAS DO AP E DE OUTRAS AGREMIações PARA PALESTRAS SOBRE SAÚDE E AULAS DE DANÇA

EM 4 DE OUTUBRO, O DEPARTAMENTO DE ESPORTES LEVOU VINTE ASSOCIADOS PARA PARTICIPAR DO XVI VIVA CAP 22, no Clube Paulistano. Na ocasião, os sócios aproveitaram o dia para assistir a duas palestras sobre os benefícios da atividade física e sua importância para a saúde. Além do AP, os clubes Harmonia e Pinheiros também estiveram presentes no evento. Os associados ainda desfrutaram de momentos descontraídos e balançaram o corpinho ao som de hits dos anos 60 e bolero. Confira os registros do encontro. 





FESTIVAL DE JUDÔ E TROCA DE FAIXA

PREPARO FÍSICO E MUITA
ENERGIA. CHEGOU A HORA
DE TESTAR A SUA FORÇA!

19/11, sábado, às 14h

Idade: 6 a 16 anos • Local: Ginásio

Mais informações na Secretaria de Esportes.

FESTIVAL INTERNO DE **SKATE**

26/11, às 10h

**UMA AVENTURA SOBRE QUATRO
RODAS. VENHA SE DIVERTIR!**

Idade: 5 a 10 anos

Inscrições: até 24/10

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



REMATRÍCULA OBRIGATÓRIA PARA 2023

NATAÇÃO, BEACH TENNIS E TÊNIS

NAS TRÊS MODALIDADES, TODOS OS ASSOCIADOS TERÃO AULAS ATÉ 23/12/2022, COM RETORNO EM 9/1/2023.

ATENÇÃO!

As inscrições para as aulas de 2023 são obrigatórias e devem ser feitas na Secretaria de Esportes. A renovação NÃO é automática. As turmas com mais inscritos do que vagas disponíveis serão preenchidas por meio de sorteio, independentemente da ordem de chegada da inscrição. Confira as datas para se inscrever em cada modalidade e as dos sorteios, caso sejam necessários.

FOTO: FREEPIK



NATAÇÃO

Inscrições: de 28/11 a 15/12
Sorteio (caso haja): 19/12, segunda, às 12h



BEACH TENNIS

Inscrições: de 8/11 a 8/12
Sorteio (caso haja): 15/12, quinta-feira, às 19h



TÊNIS

Inscrições: de 8/11 a 8/12
Sorteio (caso haja): 13/12, terça-feira, às 19h

LEMBRETE: CASO O NÚMERO DE INSCRITOS SEJA SUPERIOR AO DE VAGAS DISPONÍVEIS, HAVERÁ SORTEIO PARA PREENCHIMENTO DAS TURMAS.

Mais informações na Secretaria de Esportes ou pelos e-mails abaixo.

Tênis e Beach Tennis: wesley.nascimento@clubep.com.br

Natação: renata.morette@clubep.com.br



FESTIVAL **ESPAÇO TEEN**

Desafios lúdicos, jogos de tabuleiro e brincadeiras clássicas.

19/11, sábado, às 14h

Idade: a partir de 6 anos

A META É SE DIVERTIR. PARTICIPE!

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

BO LA NA MESA

ASSOCIADOS ANIMAM O ESPAÇO TEEN EM COMPETIÇÃO DE PINGUE-PONGUE

O MÊS DE OUTUBRO COMEÇOU COM A PARTICIPAÇÃO DE 25 COMPETIDORES NO FESTIVAL INTERNO DE PINGUE-PONGUE. A disputa aconteceu no dia 1º/10, no Espaço Teen, e os associados foram divididos por idade. Nas categorias 8 a 10 anos e 11 a 13 anos, os jogos foram disputados em um set de até 11 pontos, com exceção da final, que foi decidida em três sets. Na categoria Open 14+, os jogos aconteceram em um set de até 21 pontos, com a final sendo disputada em três sets de 21

pontos. Segundo o coordenador de esportes Wesley Nascimento, o evento teve participação recorde, com destaque para a categoria Open 14+, que contou com a presença de associados adultos. Confira abaixo os campeões e vice-campeões do festival. 

FOTOS: CLUBE AP



CATEGORIA 8 A 10 ANOS

Campeão: Frederico Barbieri

Vice-campeão: Gianluca Spinola



CATEGORIA 11 A 13 ANOS

Campeão: Pedro Shitara

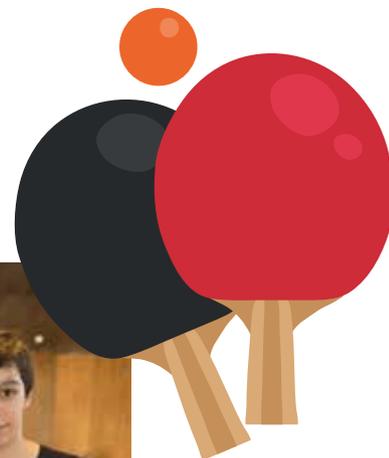
Vice-campeão: Davi Albino



CATEGORIA OPEN 14+

Campeão: Bruno Stensen

Vice-campeão: Apostolos Demadis



FORMANDO CAMPEÕES

MÊS DE SETEMBRO ENCERROU COM DISPUTA DE TÊNIS ENTRE OS ADOLESCENTES DO AP

NO DIA 25/9, AS CATEGORIAS MASCULINAS DE 12 E 15 ANOS CONTARAM COM A PARTICIPAÇÃO DE TREZE ASSOCIADOS NO FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS INFANTIL DO AP.

As categorias M12 e M15 competiram no sistema de grupos, com cada jogo sendo disputado em até quatro games, mais semifinal e final. A ocasião também foi uma oportunidade para os pais encontrarem os professores e assistirem à evolução dos filhos no esporte.

Na avaliação do coordenador de esportes Wesley Nascimento, o evento alcançou o objetivo de colocar os jovens atuando em uma partida que exige estratégia e atenção às jogadas dos adversários. Confira a classificação final. 



CATEGORIA 12 ANOS

Campeão: Arthur Mota

Vice-campeão: Caio Genga



CATEGORIA 15 ANOS

Campeão: Leonardo Pace

Vice-campeão: André Max

CARTAS NA MESA

NOVAS ETAPAS ACONTECERAM NO TORNEIO DE PÔQUER

DO AP! O sétimo confronto realizou-se em 27/9 e contou com trinta participantes. Já a oitava rodada foi disputada no dia 25/10 e contou com dezessete jogadores. A final do torneio está prevista para dezembro e estamos caminhando para as duas rodadas finais! 

FOTOS: CLUBE AP



SÉTIMA ETAPA

1º lugar: Alfredo Soncini

2º lugar: Fábio Tieza

3º lugar: Gabriel Malateaux



MESA FINAL



OITAVA ETAPA

1º lugar: Renato Candido

2º lugar: Ligia Masson

3º lugar: Rodolfo Negrão



TORNEIO INTERCLUBES

AP PARTICIPA DO CAMPEONATO DA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

NESTE SEMESTRE, OS TENISTAS DO AP VOLTARAM COM TODA ENERGIA A PARTICIPAR DO CAMPEONATO DA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS, evento que reúne atletas de diversos clubes de São Paulo. Depois de disputarem nas categorias PF1, PF2, 4M2 e 5M2, os associados também jogaram nas categorias PM3, 3M2 e PF3. Confira a seguir os representantes do Clube nos jogos. 



CATEGORIA PF3A

(Principiante Feminino, a partir de 50 anos)

Andrea Sucupira, Gabriela Soares, Lilian Camara, Luciana Aguiar, Priscila Zancaner e Silvia Tibiriça.

CATEGORIA PM3

(Principiante Masculino, a partir de 50 anos)

Armando Costa, Ednei Peyres, Fabio Cardoso, Flavio Berto, Mauro Turzi e Rodolfo Negrão.



CATEGORIA 3M2

(3ª Classe Masculino, de 35 a 49 anos)

Danilo Blois, Fernando Blois, Marcelo Bernabé, Pedro Fernandes, Sergio Ayroza e Marcelo Gaspar.

CATEGORIA PF3B

(Principiante Feminino, a partir de 50 anos)

Carol Sá, Flavia Jardim, Flavia Meirelles, Manoela Figueiredo, Roberta Nastas e Ruth Lanna.

FESTIVAL DE NATAÇÃO

TROCA DE TOUCAS

26/11, SÁBADO

9h - Touca vermelha • 10h - Touca laranja

3/12, SÁBADO

9h - Toucas verde e azul



**VENHA
PRESTIGIAR!**

Mais informações na
Secretaria de Esportes

TORNEIO DE TRANCA

QUAL
SERÁ A SUA
ESTRATÉGIA?

10/11,
quinta-feira,
a partir das 19h

Inscrições e informações na Secretaria de Esportes
ou pelo e-mail renata.morette@clubepap.com.br.



TORNEIO MASCULINO DE VÔLEI DE AREIA

20/11, domingo, às 9h

Inscrições na
Secretaria de Esportes.



AULAS FITNESS DE NOVEMBRO

Le de TOUR FRANCE

SÁBADOS, ÀS 10H30, NA ACADEMIA

5/11 - BIKE

1ª ETAPA -
ABERTURA DO EVENTO
Professor: Mario

19/11 - BIKE

3ª ETAPA
Professor: Jean

12/11 - BIKE

2ª ETAPA
Professor: Giba

26/11 - BIKE

4ª ETAPA - ENCERRAMENTO
E PREMIAÇÃO
Professora: Andrea Giusti



réveillon

Make a

QUAIS SÃO OS SEUS DESEJOS
PARA O PRÓXIMO ANO?

Venha para a maior festa do AP!

Wish

O réveillon, tradicionalmente, é uma data em que as pessoas aproveitam para realinhar seus desejos, fazer planos e elaborar os projetos para o ano que vai começar. Dentro dessa energia de ativação repleta de otimismo, o AP apresenta o tema "Make a Wish". Teremos ambientes temáticos para todas as faixas etárias. O espaço soninho para crianças, área de diversão e outros locais interativos para jovens e adultos. Como ocorrem nas festas do AP, a música será da melhor qualidade, com apresentações do Grupo SP3 e da bateria da escola de samba Rosas de Ouro. Confira algumas informações importantes da virada no AP.

GASTRONOMIA

O serviço de gastronomia será completo, com muitas opções de pratos, bebidas e sobremesas. No bar, serão oferecidos diferentes tipos de vinho, além de drinks e bebidas não alcoólicas. Todo o serviço de alimentos e bebidas será all inclusive.

INGRESSOS

A venda de ingressos será realizada na Secretaria Social, a partir de 16 de novembro, quarta-feira. Para mais informações, procure o Departamento Social. Os ingressos poderão ser devolvidos até 9 de dezembro.

7 A 17 ANOS

Associados: R\$ 290
Convidados: R\$ 410

MAIORES DE 18 ANOS

Associados: R\$ 470
Convidados: R\$ 660

ACIMA DE 80 ANOS

Associados: R\$ 290
Convidados: R\$ 410

Crianças até 6 anos não pagam entrada, porém é necessário retirar convite com apresentação de documento.



FEIRARTE DE

SALVE NA SUA
AGENDA E VENHA
FAZER SUAS COMPRAS
NATALINAS NO AP!

Natal

3 e 4/12, sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Hall de Entrada do Clube

INSCRIÇÕES

Expositores associados: a partir de 3/11

Valor: R\$ 495

Expositores não associados: a partir de 16/11

Valor: R\$ 715

Sorteio das bancas: 23/11, quarta-feira, às 16h

Local: Salão Social

AP/CRIANÇA

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

5/11, SÁBADO

Pulseira de Miçangas

6/11, DOMINGO

Cofrinho de Porquinho

12/11, SÁBADO

Lança Confetes

13/11, DOMINGO

Binóculo do Brasil

19/11, SÁBADO

Dia da Beleza

20/11, DOMINGO

Início da Copa - Balangandã e Lança Confetes

24/11, QUINTA-FEIRA

Binóculo e Varinha do Brasil

26/11, SÁBADO

Culinária Verde e Amarela

27/11, DOMINGO

Culinária Verde e Amarela

28/11, SEGUNDA-FEIRA

Viseira e Gravatinha do Brasil





QUIOSQUES MUSICAIS

Das 19h às 23h

4/11

LILIAN STELLA

MPB E BOSSA NOVA

11/11

GIBA BYBLOS BAND

UMA NOITE NA BOURBON STREET

18/11

PAULO MATOMINA

POP, SOUL, REGGAE E ROCK



MÊS DAS CRIANÇAS

BRINCADEIRAS,
ALGODÃO-DOCE,
PIPOCA E MUITA
DIVERSÃO NO AP

NO MÊS DAS CRIANÇAS, O AP ESTAVA COM A CASA CHEIA, com brinquedos infláveis, mágico, apresentações de circo e muitas oficinas especiais. No dia 12 de outubro, o cheiro de pipoca no ar, as brincadeiras e uma programação carregada de atividades para a garotada tomaram as áreas do Clube. A partir das 11h, as famílias começaram a chegar para a diversão. No AP Criança, os pequenos sócios aguardavam na fila a vez de ter o rostinho pintado. Os mais curiosos, ansiosos para ver os resultados, aproximavam-se dos coleguinhas para observar as pinceladas de tintas que eles recebiam no rosto. Uma volta pelo Clube bastava para ver atividades recreativas e ginças animando a turma. No ginásio, o AP Solidário reuniu aproximadamente vinte crianças e adolescentes do Abrigo Reviver e doze associados, quando todos participaram de uma palestra sobre higiene bucal com a dentista musical Simone César. A turma também assistiu à apresentação do palhaço Wellington Nogueira e recebeu presentes. No período da tarde, a maior parte dos sócios se reuniu no teatro para prestigiar o espetáculo *É Nois na Xita*, do

Grupo Namakaca. Com o auditório lotado, podia-se ouvir as gargalhadas do público na portaria social, foi o *grand finale* do Dia das Crianças no AP. Confira a seguir alguns cliques dessa grande festa. 



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



MÊS DAS CRIANÇAS



FOTOS: CLUBE AP







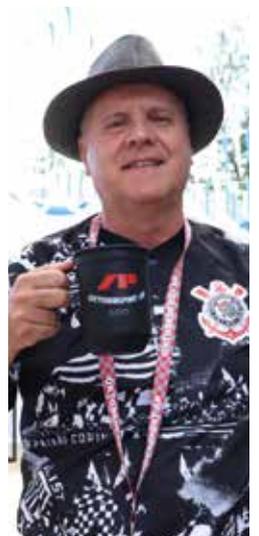
OKTOBERFEST AP 2022

EVENTO QUE É TRADIÇÃO NO AP REÚNE MAIS DE DUZENTAS PESSOAS

A TRADICIONAL FESTA ALEMÃ NO AP RECEBEU APROXIMADAMENTE DUZENTAS PESSOAS E AGITOU AS ÁREAS DO CLUBE. O evento é um sucesso por aqui e uma oportunidade para apreciar um bom chope, provar algumas cervejas, saborear pratos típicos da Alemanha e se divertir muito, tudo na companhia de amigos e familiares. Foram vendidos mais de 300 litros de chope, além de 120 garrafas de cerveja e 270 pratos, incluindo porções, sanduíches e sobremesas. Embora o chope seja o elemento principal, há muito mais para se ver dessa comemoração. Confira a seguir alguns cliques da ocasião. //



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



DISCO DANCING

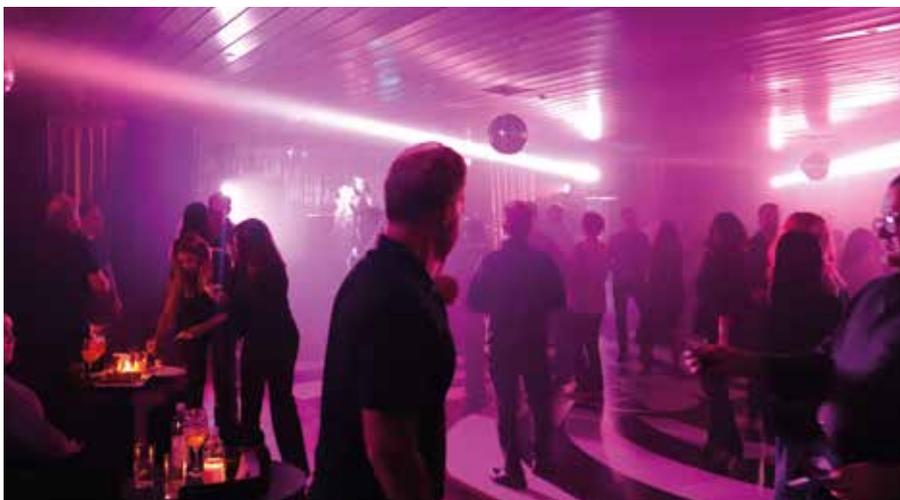
MÚSICA BOA E DIVERSÃO GARANTIDA

**O STUDIO 54
ACONTECEU NO
AP** na noite de 22 de outubro. Ao som dos hits das décadas de 70 e 80, os associados dançaram e se divertiram muito no salão de eventos, todo preparado e tematizado para a ocasião. Um sucesso! Confira os cliques. 



FOTOS: CLUBE AP





Spa DO AP

CONFIRA A
PROGRAMAÇÃO
DO ESPAÇO!

MASSAGENS

FEMININA

Segunda a sexta-feira: 9h às 21h

Sábado: 9h às 19h

Domingo: 9h às 18h

MASCULINA

Segunda a sexta-feira: 15h às 21h

Domingo: 9h às 15h

SAUNA

FEMININA

Terça e quinta-feira: 11h às 21h

Quarta e sexta-feira: 9h às 15h

Sábado: 9h às 15h30

MASCULINA

Segunda-feira: 16h às 22h

Quarta e sexta-feira: 16h às 22h30

Sábado: 16h às 20h

FAMILIAR

Domingo: 9h às 15h

Feridos: 9h às 18h

Associados de 12 a 15 anos somente
acompanhados de um responsável.



AP/CURIOSIDADES

Passar alguns momentos no Spa do AP, relaxando e recebendo cuidados, é uma prática bastante apreciada pelos associados. Confira alguns números e curiosidades sobre o Spa que a *Mais/AP* traz para você!

EM MÉDIA,
70
PESSOAS,
 entre homens e
 mulheres, frequentam
 o Spa por semana.

OS DIAS
 DE MAIOR
 MOVIMENTO
 SÃO AS
QUARTAS E
SEXTAS-FEIRAS.

A **MÉDIA HORÁRIA DE MASSAGENS** e uso da sauna do Spa está em torno de **11 HORAS** por dia. Isso totaliza **77 HORAS** por semana, mais de **300 POR MÊS**, em torno de

3.700 por ano.

A **SAUNA** funciona em dias e horários diferentes para homens e mulheres. Aos domingos e feriados a sauna é familiar!

16 anos

é a idade mínima para frequentar a sauna, exceto nos dias da sauna familiar, quando é permitida a entrada de sócios a partir de 12 anos, sempre acompanhados de um responsável.



O PAPEL DAS ATIVIDADES CULTURAIS

DESCUBRA QUAL É A IMPORTÂNCIA DO CINEMA, TEATRO, DANÇA E OUTRAS ARTES

A ARTE SEMPRE ESTEVE PRESENTE NA VIDA DAS PESSOAS DESDE OS TEMPOS MAIS REMOTOS ATÉ OS DIAS DE HOJE. Na edição 160 da revista *Mais/AP*, falamos da importância da dança, que é considerada a segunda arte no *Manifesto das Sete Artes*, concebido pelo italiano Ricciotto Canudo. Além da música e da dança, o teatro é outra forma de expressão artística, unindo literatura, música, dança e pintura numa mesma performance. Os filmes que lotam salas de cinema e esgotam ingressos atraem públicos variados para apreciar a combinação de outras artes, numa sequência de imagens, diálogos, sons e cores. É certo que a arte compõe um diverso conjunto de atividades que fazem parte do

lazer e da cultura. Essas atividades culturais são instrumentos essenciais no desenvolvimento físico e emocional de crianças e adultos, alimentando o imaginário que nos ajuda a lidar com as situações da vida. A literatura, por exemplo, convida o leitor a experimentar uma história, colocando as pessoas em contato com situações que, mesmo



PALMAS PARA OS ALUNOS DO AP!

Após muitas aulas, pesquisas e ensaios, as turmas dos cursos culturais do Clube Alto dos Pinheiros estão se preparando para o momento mais esperado do ano: as apresentações finais. Além de serem momentos marcantes de conclusão de trabalhos, a presença no palco e a relação com a plateia são etapas fundamentais para o processo de aprendizagem dos alunos, pois permitem a vivência da ansiedade e da exposição ao público, mais o prazer dos aplausos e abraços ao final dos espetáculos – experiências fundamentais para artistas de todas as idades e modalidades, seja na dança, no teatro, no lançamento de um livro, na música ou no circo. As apresentações são gratuitas e contam com a presença indispensável dos familiares e amigos dos alunos. São também uma ótima maneira de você conhecer mais os cursos do Departamento Cultural e, quem sabe, fazer a sua inscrição em algum deles no início do próximo ano!

sendo fictícias, podem, em algum momento, ser similares ao que vivenciamos na vida. Além disso, filmes, livros e peças de teatro apresentam personagens que ganham nossa admiração ou crítica e cenários que a vida concreta – na sua finitude – não nos dá tempo de experimentar. Atualmente, o salto imaginativo é uma dificuldade muito comum entre as pessoas, mas, em livros, filmes, apresentações teatrais, musicais e outras manifestações artísticas, encontramos modos de promover o fortalecimento do imaginário de toda uma geração. Se algum jovem possui dúvidas sobre o que é amizade, pode servir-se de uma história como a de Sam e Frodo, em *O Senhor dos Anéis*, encontrando um exemplo do que é amizade em um filme. O grande tesouro dessas histórias, no teatro, cinema ou literatura, é que elas tocam na substância da vida humana: a narrativa. Afinal, todos somos protagonistas de alguma.

A música é outra importante aliada no desenvolvimento da sensibilidade, concentração, atenção, criatividade e muito mais. Neurologicamente, ela gera um grande prazer no ser humano, despertando emoções e sentimentos. Goethe dizia que "a arte é uma manifestação do indizível", isto é, o que muitas vezes não conseguimos dizer por meio de palavras ela transmite pela música, dança e outras formas de expressão. Um curso oferecido pelo AP que ajuda no desenvolvimento de crianças, jovens e adultos é o balé. Em entrevista à *Mais/AP*, a professora da modalidade Daniela Sakumoto relata algumas das vantagens na prática dessa arte. "O balé é indicado para todas as pessoas. Seus benefícios são inúmeros, tanto para a parte física quanto emocional e cognitiva. Respeitando as características motoras individuais, a prática do balé promove o realinhamento postural, trabalha o alongamento, fortalece a musculatura, melhora o condicionamento cardiovascular, a coordenação e o equilíbrio." Além dos benefícios físicos, a dança, de modo geral, promove a socialização e o fortalecimento da autonomia, promovendo ganhos significativos à capacidade de concentração, à criatividade, à disciplina e ao processo de memorização. "Poder expressar-se artisticamente traz ganhos emocionais imensuráveis, em especial por ser uma atividade associada à música. Há ainda a liberação de substâncias como a serotonina que trazem a

sensação de prazer e podem atenuar quadros de ansiedade e depressão, além de promover um gasto calórico significativo. É uma atividade bastante completa!", conclui a bailarina e professora. Também já são bem conhecidos os benefícios do riso na vida das pessoas. Quando o bom humor e o riso são compartilhados, contribuem para o surgimento do estado de felicidade, tanto nos relacionamentos como individualmente. "Ao sorrir, o seu fluxo sanguíneo aumenta, auxiliando no controle da pressão arterial e protegendo contra ataques cardíacos e outros problemas cardiovasculares", explica o Dr. Abrão Cury, cardiologista, ao portal do HCor. Assim, o papel das atividades culturais consiste em sensibilizar e extrair qualidades dos indivíduos – você pode fazer muitas descobertas sobre si mesmo –, aperfeiçoando os seus praticantes e espectadores. //

SALVE NA SUA AGENDA!

LANÇAMENTO SINGRAR - ANTOLOGIA ESCREVIVER

19/11, sábado, às 16h

CORAL DO AP APRESENTA: ENCONTRO DE CORAIS

25/11, sexta-feira, às 20h30

TEATRO ADULTO: HUMANO, DEMASIADO HUMANO

26/11, sábado, às 20h

CIRCO: O SONHO DE ÍSIS

3/12, sábado, às 15h

TEATRO MUSICAL: ABRACADABRA

4/12, domingo, às 15h e às 19h

BALÉ: PAULICÉIA DANÇANTE

11/12, domingo, às 16h

TEATRO INFANTOJUVENIL Exercício cênico infantojuvenil: O DIÁRIO

17/12, sábado, às 16h



FOTOS: INTERNET



Uma mistura de Holanda e Brasil. Venha conhecer o tradicional cenário neerlandês e tirar muitas fotos!

HOLAMBRA

22/11, terça-feira, às 7h

VAGAS LIMITADAS

Inscrições: a partir de 25/10 (associados) e 10/11 (convidados)

Associados: R\$ 120 • Convidados: R\$ 180

Mais informações na Secretaria de Esportes.



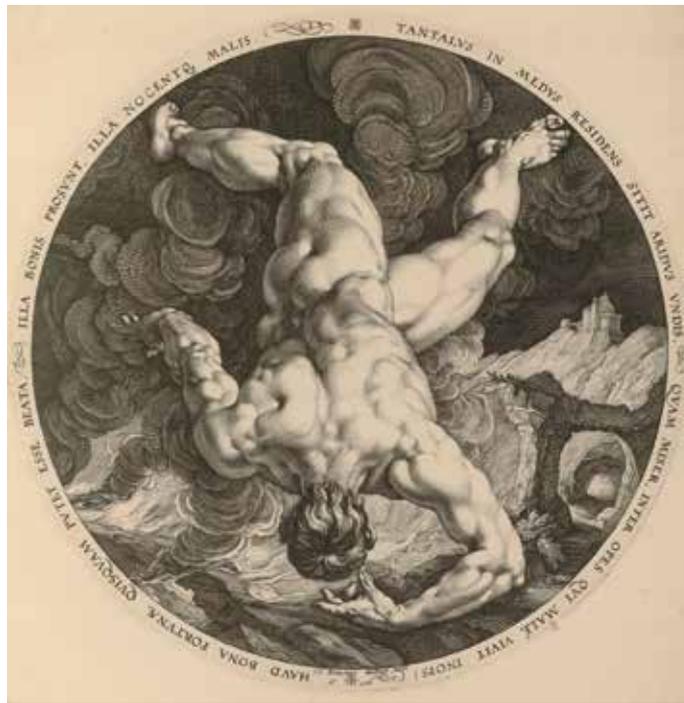
VISITA AO NOVO MUSEU DO IPIRANGA

CONFIRA OS REGISTROS DA OCASIÃO

NO DIA 21 DE OUTUBRO, O DEPARTAMENTO CULTURAL LEVOU QUARENTA ASSOCIADOS PARA VISITAR AS EXPOSIÇÕES DO MUSEU DO IPIRANGA. Durante o passeio, o grupo assistiu à apresentação da curadoria do museu sobre a história do edifício-monumento, seu acervo e exposições presentes no espaço, o projeto de restauração e a recém-inauguração do Novo Museu do Ipiranga. Por aproximadamente duas horas, os associados percorreram diversas salas com quadros e instrumentos, além de objetos pessoais da família real e de personalidades como Alberto Santos Dumont. O grupo também pôde apreciar uma das principais obras do museu: o quadro *Independência ou Morte*, do artista brasileiro Pedro Américo. A tela, também conhecida como *O Grito do Ipiranga*, é uma representação de Dom Pedro I proclamando a independência do Brasil. Veja algumas fotos do passeio. //



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



IMAGENS: DIVULGAÇÃO

PALESTRA

AS LINGUAGENS DA GRAVURA - BREVE HISTÓRICO

COM ALINE VAN LANGENDONCK

7/11, segunda-feira, às 19h

Local: Teatro • Evento gratuito

RETIRE SEUS INGRESSOS COM ANTECEDÊNCIA NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

CONVERSA ILUSTRADA SOBRE AS LINGUAGENS DA GRAVURA (xilografia, gravura em metal, litografia e serigrafia), a importância da gravura ao longo da história da arte no Ocidente e uma breve introdução sobre a exposição no Instituto Tomie Ohtake, *O Rinoceronte: Cinco Séculos de Gravuras do Museu ALBERTINA*. 

Aline Van Langendonck é doutora e mestre em artes visuais pela ECA-USP e graduada em artes plásticas pela FAAP, onde leciona no curso de Artes Visuais, Arquitetura e Pós em Práticas Artísticas desde 2011.



VISITA À EXPOSIÇÃO

O RINOCERONTE: CINCO SÉCULOS DE GRAVURAS DO MUSEU ALBERTINA

8/11, terça-feira, às 13h30

Saída do Clube: 13h30, encontro na biblioteca

Visita educativa: das 14h às 15h30 • Previsão de retorno: 16h

Local: Instituto Tomie Ohtake

Ingressos: R\$ 50 (associados) e R\$ 90 (convidados)

FAÇA SUA INSCRIÇÃO NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

OS TRABALHOS REUNIDOS EM O RINOCERONTE: CINCO SÉCULOS DE GRAVURAS DO MUSEU ALBERTINA são provenientes do maior acervo de desenhos e gravuras do mundo, o The ALBERTINA Museum Viena, fundado em 1776, em Viena, que conta com mais de um milhão de obras gráficas. A seleção das 154 peças para esta mostra, organizada pelo curador-chefe do museu austríaco, Christof Metzger, em diálogo com a equipe de curadoria do Instituto Tomie Ohtake, é mais um esforço da instituição para dar acesso ao público brasileiro a uma coleção de história da arte não disponível em acervos do país. O recorte apresentado traça um arco, com obras de 1466 a 1991, desenhado por artistas marcantes em suas respectivas épocas

por meio de um suporte que, por sua capacidade de reprodução, desenvolvido a partir do fim da Idade Média, democratizou ao longo de cinco séculos o acesso à arte. O conjunto, além de apontar o aprimoramento das técnicas, consegue refletir parte do pensamento, das conquistas e dos conflitos que atravessaram a humanidade no período. 



FOTOS: DIVULGAÇÃO

AS MELHORES HISTÓRIAS DO JAZZ

WORKSHOW COM SANTA JAM VÓ ALBERTA

10/11, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro • Evento gratuito

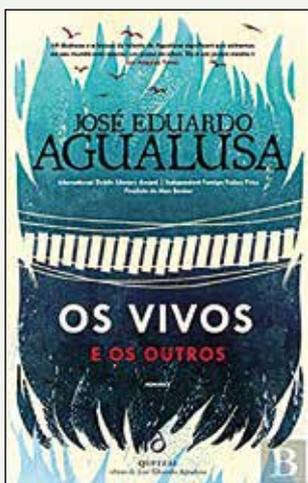
AS MELHORES (E MAIS IMPORTANTES) HISTÓRIAS DO JAZZ NÃO FORAM CONTADAS PARA VOCÊ. A pesquisa da Santa Jam Vó Alberta revela-se no palco por meio da música, desvendando as personalidades que fizeram a história do jazz. O projeto apresenta ao público a jornada de Louis Armstrong, Buddy Bolden, Alberta Hunter e Robert Johnson, percorrendo as margens do Mississippi, desde New Orleans, passando por Jackson, Memphis e St Louis, chegando a Chicago e depois a Nova York. Nessa apresentação, descobriremos como esse gênero musical tem relação com a música brasileira, o que tem de samba no jazz, ou o que tem de blues no baião. Sejam bem-vindos às histórias do jazz. 



RETIRE SEUS INGRESSOS
COM ANTECEDÊNCIA NO
DEPARTAMENTO CULTURAL.

CÍRCULO DE LEITURA

10/11, quinta-feira, às 15h



OS VIVOS E OS OUTROS, DE JOSÉ EDUARDO AGUALUSA

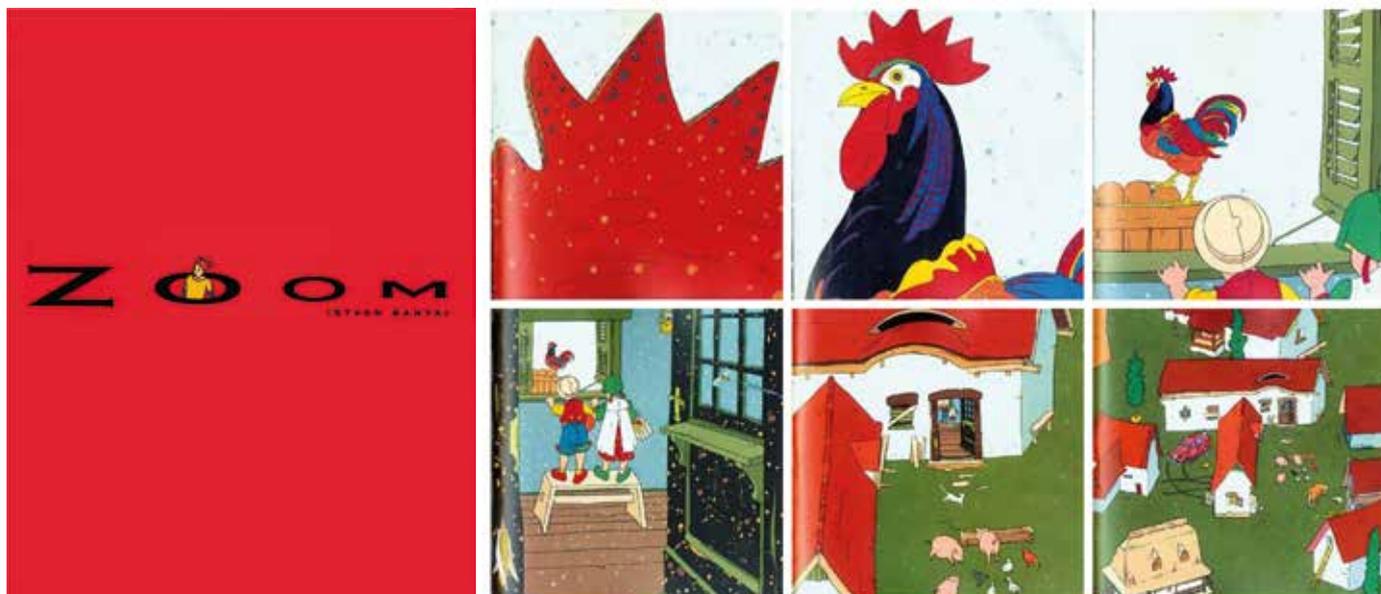
O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. A mediadora Vivian Schlesinger, ganhadora de um prêmio Jabuti, 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





CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS - ZOOM

COM EQUIPE DO CULTURAL DO AP

12/11, sábado, às 14h

Local: AP Criança – Evento gratuito

Mais informações no Departamento Cultural.

APROXIMAÇÃO E AFASTAMENTO SUCESSIVOS. Planos médio, próximo e detalhado. Novas imagens surgem, as coisas se ampliam e, no mesmo movimento, se mostram pequenas diante da totalidade. Em *Zoom*, do artista húngaro Istvan Banyai, as imagens, que têm traços semelhantes aos de histórias em quadrinhos, tomam movimento a cada página. As imagens comunicam sem palavras: uma garota brinca com peças de um jogo, a imagem se amplia e vemos se tratar da capa de uma revista. Outra ampliação acontece e a revista está na mão de um rapaz diante de uma piscina. Mais um zoom é dado e o que temos é um

cartaz anexado a um ônibus em meio a uma grande cidade. Esse recurso cinematográfico permite que cada imagem ganhe certa autonomia em relação à anterior e configure uma cena em que suas particularidades são ricamente apresentadas, ao mesmo passo em que desvelamos o plano geral. //



O CIRCO

dirigido e estrelado por Charles Chaplin

TONY BERCHMANS APRESENTA:

CINEPIANO

16/11, quarta-feira, às 20h

VOCÊ SABIA QUE ATÉ A DÉCADA DE 1920 AS PROJEÇÕES CINEMATOGRAFICAS, MUITAS VEZES, ERAM ACOMPANHADAS POR MÚSICA AO VIVO? Desde que o cinema surgiu, os produtores tentavam casar imagem e som. O Cinepiano Tony Berchmans é uma experiência audiovisual única na apresentação de grandes clássicos do cinema. Ao piano, Berchmans improvisa a trilha sonora musical do filme ao vivo, utilizando temas de sua autoria e excertos de música folclórica ou clássica, narrando as cenas com precisão, climas emocionais, ambientações dramáticas e pontuações cômicas. Preparem-se para uma experiência audiovisual única.

No filme *O Circo*, dirigido e estrelado por Charles Chaplin, um batedor de carteiras (Steve Murphy) está agindo no meio da multidão. Para evitar que

seja pego, ele coloca uma carteira roubada no bolso do vagabundo (Charles Chaplin), sem que ele perceba. Quando a polícia se afasta, o batedor volta para recuperar o dinheiro perdido. O vagabundo foge, tanto do batedor quanto da polícia, e acaba entrando sem querer no pica-deiro de um circo local. //

Local: Teatro • Evento gratuito

Retire seus ingressos com antecedência no Departamento Cultural.

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS - **O HOMEM QUE ROUBAVA HORAS**

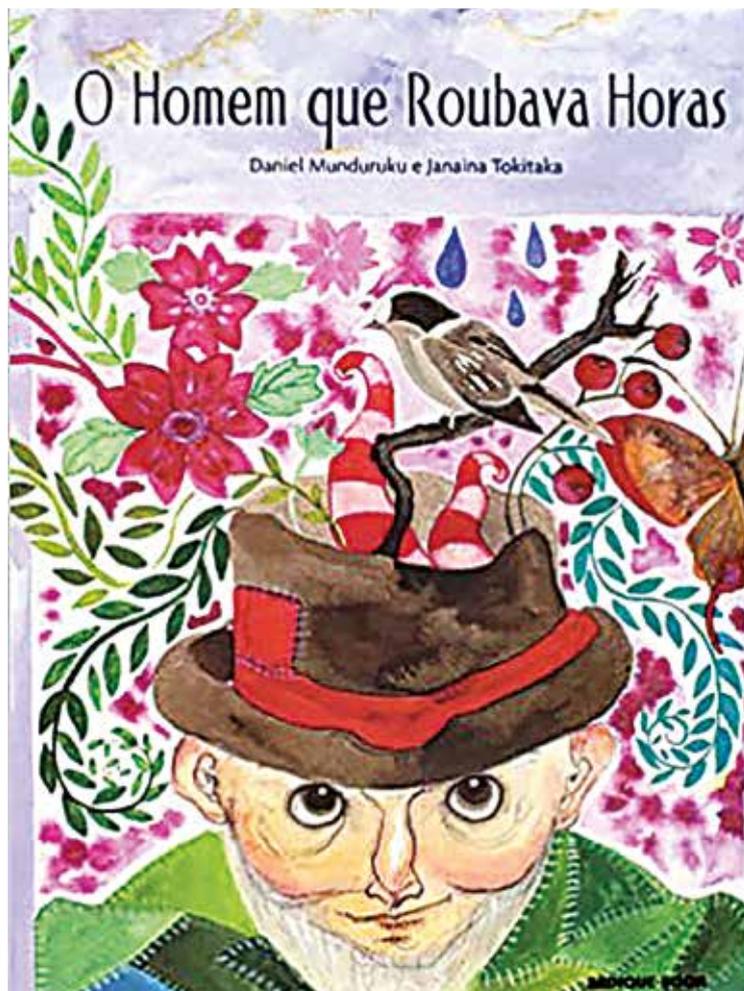
COM EQUIPE DO CULTURAL DO AP

19/11, sábado, às 14h

Local: AP Criança
Evento gratuito

Mais informações no
Departamento Cultural.

"EU ROUBO AS HORAS PARA LHES DAR TEMPO. Tempo de aprender a usar o tempo. Quem tem hora não tem tempo: tempo de olhar o tempo." O livro de Daniel Munduruku conta a história de um homem sem nome, sem casa, cuja família era composta por um monte de cachorros. Ele tinha uma personalidade tão peculiar que mudou a forma de as pessoas se relacionarem com o tempo e consigo mesmas. 



DILATADOS

COM MARCO LUQUE

17/11, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro • Classificação: 14 anos

Ingressos: R\$ 60 (associados) e R\$ 90 (convidados)

VENDA DE INGRESSOS NA SECRETARIA SOCIAL.

O ATOR, HUMORISTA E PALHAÇO MARCO LUQUE

irá trocar algumas ideias com o público sobre o que vem acontecendo na biosfera terrestre. Em *Dilatados*, ele conta as façanhas de Jackson Faive – o motoboy paulistano mais famoso do Brasil – e Mustafary – um vegetariano irônico e controverso, que prega a sustentabilidade do planeta, diz amar a natureza e os animais. Com direção de Luque e Guilherme Rocha, a história desses personagens é diversão garantida no AP. //



LANÇAMENTO: **SINGRAR - ANTOLOGIA ESCREVIVER**

19/11, sábado, às 16h

Local: Restaurante Altíssimo
EVENTO GRATUITO

Neste mês, teremos o encontro com os alunos da Oficina EscreViver para comemorar o resultado de suas leituras e os textos produzidos ao longo do ano. A ocasião marcará o lançamento de *Singrar - Antologia EscreViver*, projeto que reúne textos de diversos associados do Clube. Junte-se a nós!

Procure o Departamento Cultural e faça a sua inscrição para a Oficina EscreViver 2023.



FOTO: DIVULGAÇÃO



PEQUENA ORQUESTRA INTERATIVA - POIN

MÚSICA PARA CRIANÇAS DE TODAS AS IDADES!

27/11, domingo, às 16h

Local: Teatro • Evento gratuito

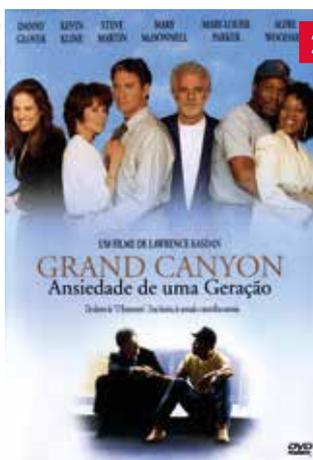
A POIN - PEQUENA ORQUESTRA INTERATIVA é um grupo formado por músicos que tocam violão, acordeon, violino, sousafone, flauta e percussão. Ao longo da apresentação, o público é convidado pelo regente a participar do espetáculo juntamente dos artistas. O show é uma mistura de música dos balcãs, klezmer, valsas malucas e música cigana, ideal para quem deseja se divertir ao som de um ritmo contagiante. 

RETIRE SEUS INGRESSOS COM ANTECEDÊNCIA NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

CINECULT/AP

OS MELHORES FILMES DE TODAS AS ÉPOCAS, CONSIDERADOS OBRAS DE ARTE POR CINEASTAS E CRÍTICOS. **QUARTAS, ÀS 20H**

FOTOS: INTERNET

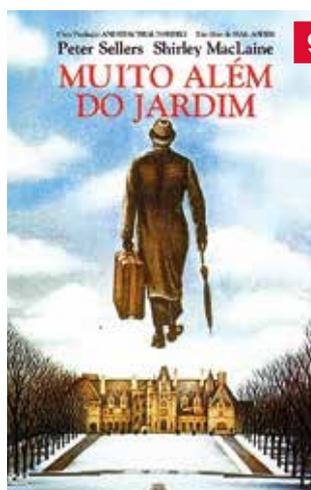


2 DE NOVEMBRO

GRAND CANYON - ANSIEDADE DE UMA GERAÇÃO

1991 | 2h15 | Drama/ Crime

Um grupo de cidadãos de Los Angeles tem suas vidas interligadas por crises e problemas pessoais e existenciais. Mack é um advogado casado com Claire, mas tem uma relação com sua secretária Dee. Um acidente acontece em um perigoso bairro negro, onde por pouco ele não acaba morto. Mack é socorrido por Simon, motorista de caminhão que vive uma crise familiar.



9 DE NOVEMBRO

MUITO ALÉM DO JARDIM

1979 | 2h10 | Comédia

Chance, um homem ingênuo, passa toda a sua vida cuidando de um jardim e vendo televisão, seu único contato com o mundo. Ele nunca entrou em um carro, não sabe ler ou escrever, não tem carteira de identidade, resumindo: não existe oficialmente. Quando seu patrão morre, é obrigado a deixar a casa em que sempre viveu e, acidentalmente, é atropelado pelo automóvel de Benjamin Rand, um grande magnata que se torna seu amigo e chega a apresentá-lo ao presidente.

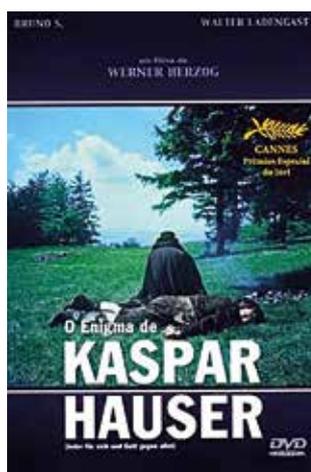


23 DE NOVEMBRO

MEU TIO DA AMÉRICA

1980 | 2h5
Drama/Romance

Henri Laborit comprova sua teoria sobre a interferência do ambiente na formação da personalidade por meio de três pessoas: René, ansioso funcionário de uma empresa têxtil em crise; Janine, atriz e estilista que se sensibiliza com a doença da esposa de seu amante; e Jean, político com aspirações literárias.



30 DE NOVEMBRO

O ENIGMA DE KASPAR HAUSER

1974 | 1h50 | Drama

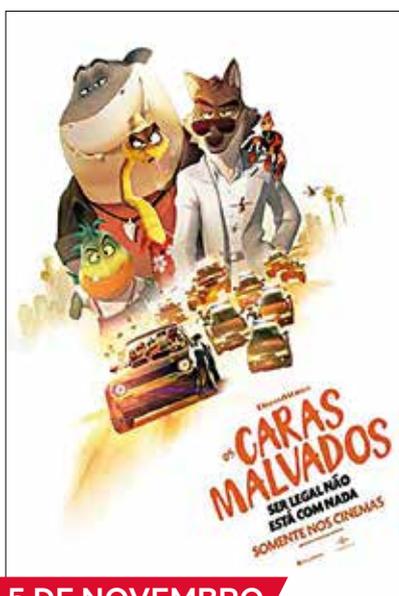
Kaspar Hauser está perdido e não consegue falar ou se locomover quando é encontrado nos anos 1820. Ele passou a vida toda trancado, sendo espancado e sem qualquer convívio humano. As pessoas que o encontram tentam civilizá-lo.

CINEKIDS/AP

A PROGRAMAÇÃO DO CINEKIDS DESTE MÊS APRESENTA AS AVENTURAS DE ANIMAIS FORA DA LEI, UMA COMÉDIA MUSICAL E A SAGA DE UMA ÓRFÃ DISFARÇADA DE PRINCESA. CONFIRA!

SÁBADOS, ÀS 16H

FOTOS: INTERNET



5 DE NOVEMBRO

OS CARAS MALVADOS

2022 | 1h40 | Livre
Comédia/Aventura

Baseado nos quadrinhos de Aaron Blabey, *Os Caras Malvados* apresenta um grupo de animais ladrões e suas travessuras. Sr. Lobo, Srta. Tarântula, Sr. Tubarão, Sr. Piranha e Sr. Cobra sempre foram vistos como maus, desajustados e que assustam todo mundo que os vê. Eles têm uma longa história criminal, roubando tudo o que eles querem e como eles querem.



12 DE NOVEMBRO

SING 2

2021 | 1h50 | Livre
Musical/Infantil

O criativo coala Buster Moon e seu elenco animal de estrelas se preparam para lançar uma extravagante apresentação na cintilante e glamourosa capital universal do entretenimento, Redshore. Há apenas um obstáculo no caminho desses artistas: eles precisam encontrar e persuadir o astro do rock mais recluso do mundo, Clay Calloway, a se juntar a eles.



19 DE NOVEMBRO

PRINCESA POR ACIDENTE

2021 | 1h28 | Livre
Aventura/Animação

Quando Lia vê o príncipe do reino ser transformado em uma criatura metade galinha metade gato, a pequena órfã promete ajudá-lo a sair dessa em troca de um tesouro. Disfarçada de princesa, começa uma aventura em busca do antidoto mágico.

CINECLUBE/AP

CONFIRA OS FILMES QUE O DEPARTAMENTO
CULTURAL SELECIONOU PARA O MÊS DE NOVEMBRO.
SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



4 E 5 DE NOVEMBRO

MEU PAI

2020 | 1h38 | 14 anos
Drama

À medida que envelhece, um homem idoso recusa toda a ajuda de sua filha. Ela está se mudando para Paris e precisa garantir os cuidados dele enquanto estiver fora, buscando encontrar alguém para cuidar do pai. Ao tentar entender suas mudanças, ele começa a duvidar de seus entes queridos.



11 E 12 DE NOVEMBRO

O HOMEM DO NORTE

2022 | 2h17 | 18 anos
Aventura/Ação

Baseado na obra de Shakespeare, *Hamlet*, e a lenda viking de Amleth, *O Homem do Norte* segue uma história de vingança e loucura de um príncipe. Passando no ápice da Landnámssöld, no ano de 914, o príncipe Amleth está prestes a atingir a maioridade e ocupar o espaço de seu pai, o rei Horvendill, que acaba sendo brutalmente assassinado.



18 E 19 DE NOVEMBRO

TUDO EM TODO LUGAR AO MESMO TEMPO

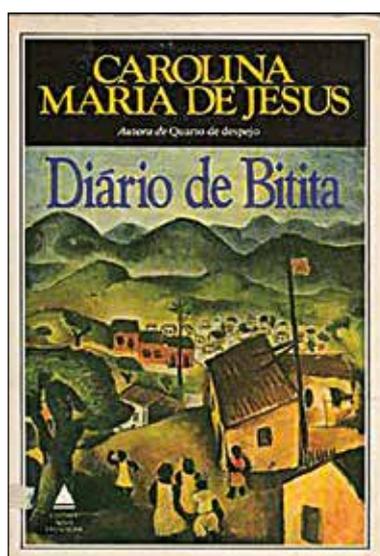
2022 | 2h10 | 14 anos
Aventura/Ficção científica

Uma sobrecarregada imigrante chinesa, Evelyn Wang, que, com sua lavanderia à beira do fracasso e seu casamento com o marido covarde em ruínas, luta para lidar com tudo, incluindo um relacionamento ruim com seu pai crítico e sua filha. E, como se não bastasse enfrentar a crise pessoal, Evelyn precisa se preparar para uma reunião desagradável com a auditora da Receita Federal.

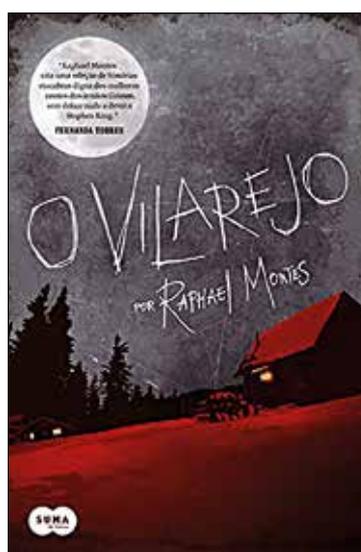
DICAS DE LEITURA

A saga de uma menina negra para sobreviver, histórias macabras de um vilarejo isolado e um plano de ataque à União Soviética são os assuntos das três obras de autores brasileiros e contemporâneos indicadas pelo bibliotecário do AP Lucas Meirelles. Boa leitura para vocês!

FOTOS: INTERNET



Diário de Bitita, de Carolina Maria de Jesus
A dura luta cotidiana de uma família negra, nas primeiras décadas do século passado, narrada do ponto de vista de uma menina inteligente e interessada. O *Diário de Bitita* documenta seus esforços para, ainda criança, encontrar trabalho, garantir a sobrevivência material e manter a dignidade, acima de tudo. Um painel da sociedade agrária brasileira, realçado com tintas de injustiça social, preconceito e discriminação.



O Vilarejo, de Raphael Montes
Em 1589, o padre e demônologista Peter Binsfeld fez a ligação de cada um dos pecados capitais a um demônio, supostamente responsável por invocar o mal nas pessoas. É a partir daí que Raphael Montes cria sete histórias situadas em um vilarejo isolado, apresentando a lenta degradação dos moradores do lugar, e pouco a pouco o próprio vilarejo vai sendo dizimado, maculado pela neve e pela fome. As histórias podem ser lidas em qualquer ordem, sem prejuízo de sua compreensão, mas se relacionam de maneira complexa, de modo que ao término da leitura as narrativas convergem para uma única e surpreendente conclusão.



Operação Impensável, de Vanessa Barbara
Operação Impensável foi o nome de um plano de ataque à União Soviética liderado pelo então primeiro-ministro britânico, Winston Churchill, logo após a Segunda Guerra Mundial. Segundo a historiadora Lia, essa foi a manobra que deu início à Guerra Fria, conflito entre os Estados Unidos e a União Soviética que durou 45 anos. Operação Impensável é também um plano de Lia para descobrir definitivamente o que há de errado em seu casamento com Tito. Para ela, o conflito dura 43 dias angustiantes. Durante cinco anos, o casal viveu o que parecia ser uma história de amor, pontuada por e-mails espirituosos, muitos filmes comentados a dois e inúmeras partidas de jogos de tabuleiro. Mas aos poucos a paz conjugal é substituída por um clima de tensão em que as relações de poder são permeadas de ameaças implícitas. Como na Guerra Fria, não há um confronto bélico declarado. Algo parece prestes a explodir. E, no caso de Lia e Tito, a explosão realmente acontece. //



PAUSA PARA O CAFÉ

O QUE JÁ DISSERAM SOBRE A BEBIDA, SEUS EFEITOS E CONTRAINDICAÇÕES

APÓS ACORDAR, UM CAFÉ. NA CHEGADA AO TRABALHO, OUTRO CAFEZINHO.

Depois do almoço, mais uma dose de cafeína. É bem como cantou Frank Sinatra em *The Coffee Song*: "Way down among Brazilians, Coffee beans grow by the billions". Em média, os brasileiros consomem de três a quatro xícaras de café por dia, sendo a segunda bebida mais consumida no Brasil, perdendo apenas para a água.

O dado é de um estudo realizado pelo portal cupomvalido.com.br, com base em registros da Organização Internacional do Café (OIC). O café é um alimento que fomenta diálogos além do escritório e da roda de amigos, pois já foi tema central de diversos estudos. Em entrevista à *Mais/AP*, a nutricionista Luciana Ferez revela que a quantidade de cafeína sofre variações na produção. "Cada tipo de café pode ter uma dose diferente de cafeína. Depende da moagem do grão, da quantidade de água usada e até mesmo da temperatura da água durante a preparação. Por exemplo: 150 ml (cerca de uma xícara) de café coado possui em média de 100 mg a 150 mg de cafeína. Já o expresso tem cerca de 50 mg a 70 mg da substância. O instantâneo conta com um pouco menos, em torno de 60 mg em uma xícara. Por isso, fique atento principalmente à sua sensibilidade a cada um deles antes de beber doses extras." Apesar de não existir uma indicação da quantidade ideal de ingestão de café, alguns estudos apontam que uma dose segura pode conter até 400 mg de cafeína, o que equivale a três a cinco xícaras da bebida. Mas, afinal, de onde vem o cafezinho que faz tanto sucesso entre os brasileiros? Há várias especulações sobre a origem desse "ouro preto", uma delas é de que ele vem de uma planta das regiões altas da Etiópia e que a



Europa foi a responsável por difundir a bebida no mundo. Existe também uma narrativa sobre o café conhecida como Lenda de Kaldi, que foi registrada em manuscritos do lêmen no ano de 575 d.C. Segundo a história, o pastor Kaldi descobriu o café depois de uma situação que observou em seu rebanho de cabras, quando notou que elas ficavam mais dispostas e alegres após mastigarem alguns frutos de coloração amarelo-avermelhada disponíveis ali nos campos da região. Alguns historiadores indicam que foi nessa época que começou a exploração de várias formas de consumo do café. Os etíopes, por exemplo, tinham o hábito de ingerir o fruto, alimentando-se de sua polpa doce, ou o misturavam nas refeições. Quanto à tradição de tomar um cafezinho, em casa ou em locais coletivos, o costume se popularizou a partir de 1450 por causa de alguns filósofos que, naquela época, ingeriam a bebida para ficar acordados durante os exercícios espirituais. Entretanto, foi a Turquia que ficou conhecida como o país que popularizou esse hábito, transformando a pausa para o café em um ritual de sociabilidade por ser a criadora da primeira cafeteria do mundo – a Kiva Han, em 1475. Esse mesmo costume é seguido nos dias de hoje na rotina de estudos, escritórios, igrejas e encontros de família, por exemplo.

Ainda que o café já tenha recebido fama de vilão da saúde, algumas pesquisas tentam descobrir quais são os benefícios para o ser humano. Um estudo publicado na revista acadêmica *Annals of Internal Medicine* sugere que o consumo diário de café pode estar relacionado ao menor risco de mortalidade caso seja tomado moderadamente. O levantamento mostra que os participantes que beberam de 1,5 a 3,5 xícaras de café por dia tiveram uma probabilidade 30% menor de morrer durante o período da pesquisa do que aqueles que não tomaram café. Quanto aos participantes que o ingeriram sem açúcar, de 16% a 21% ficaram menos propensos a morrer no decorrer da avaliação. Para chegar a esses resultados, os pesquisadores analisaram dados de café coletados no UK Biobank – banco de registros médicos com informações sobre a saúde de moradores de todo o Reino Unido. O estilo de vida, dados demográficos e dietéticos de mais de 170 mil pessoas, com idades entre 37 e 73 anos, foram analisados pelos pesquisadores durante um período de sete anos. Os especialistas indicam ainda que poucos alimentos são capazes de reduzir as taxas de mortalidade, mas o mais importante é que o estudo é de caráter observacional, isto é, não leva a fatores conclusivos, pois outras motivações podem estar associadas à mortalidade dos participantes.

É senso comum que, quando vêm à tona o sono ou o cansaço, uma xícara de café cai bem. Isso ocorre porque a cafeína atua como um estimulante do nosso sistema nervoso central, retardando a sensação de cansaço. A pessoa tende a sentir-se mais disposta, com mais energia e foco. “Aqueles que têm a metabolização mais lenta são mais sensíveis, ou seja, tomam um cafezinho e logo sentem seu efeito estimulante. Já outras pessoas que produzem mais da enzima que metaboliza o café eliminam a substância de maneira mais eficaz e, por isso, tendem a ser mais tolerantes a seus efeitos. É o caso daquelas pessoas que tomam duas xícaras de café antes de se deitar”, explica a nutricionista. Para os praticantes de atividade física, ele pode ser um interessante pré-treino, em função do seu efeito estimulante, agindo tanto na massa muscular quanto no cérebro. A indicação da especialista é que o café seja ingerido cerca de uma hora antes do treino e, ao tomá-lo puro, os resultados podem ser ainda mais potentes. Por outro lado,

entre os efeitos indesejáveis do café estão insônia, agitação, ansiedade, irritabilidade, dor de estômago e coração mais acelerado. Tudo isso depende da dose de cafeína consumida e também da sensibilidade individual à substância. A sua ingestão é contraindicada em alguns casos, como durante a gravidez e amamentação, e também não é uma boa opção para crianças, adolescentes, pessoas com insônia, transtornos de ansiedade, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares e problemas de estômago, como gastrite e úlceras. Portanto, recomenda-se o auxílio de um médico que possa dar orientações precisas da quantidade ideal de café a ser consumida. 

UMA BEBIDA COM MUITOS NOMES

Os nomes para o café variam bastante. Isso se deve às diferentes formas de ocupação do território brasileiro, pois a língua sofre influência de outros povos. “Pingado” é uma expressão típica do Sudeste para um copo cheio de leite e apenas um pingo de café, por isso tem esse nome. É uma bebida muito popular em botecos e padarias do Brasil. Mas, se você visitar o Rio Grande do Sul, pode ouvir a expressão “cortado”, ou seja, uma mistura em proporções iguais de leite e de café com uma fina camada de espuma de leite por cima. Existe ainda o termo “lágri-ma”, que é um café típico em cidades do interior, servido numa xícara com apenas um pouco de leite. E você, já conhecia essas expressões?

GERAÇÕES BABY BOOMERS, X, Y, Z E ALPHA. QUAL É A SUA?

DESCUBRA ALGUMAS DAS
MUDANÇAS EXPERIMENTADAS POR
CADA UMA AO LONGO DOS ANOS

NOS ENCONTROS FAMILIARES, A CONVERSA INICIADA COM A TÍPICA EXPRESSÃO “NA MINHA ÉPOCA” é o start de uma viagem ao passado, em que os pais e avós contam como era a vida sem smartphones, redes sociais e streamings. Além do avanço da tecnologia, o mundo passou não apenas por uma série de mudanças na economia e no mercado de trabalho, mas também nos relacionamentos profissionais e pessoais. Entender o contexto em que cada geração nasceu pode ajudar a esclarecer os choques de visão de mundo e diferenças entre uma geração e outra.

Antes de explicarmos quem são os baby boomers e as gerações X, Y, Z e Alpha, é importante saber de onde veio essa ideia. Em resumo, o termo geração começou a aparecer no século XIX quando um grupo de intelectuais pretendia interpretar as mudanças sociais e culturais conforme os eventos de cada época. Mas a divisão geracional se consolidou em 1991, devido ao sucesso do livro *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*, de Neil Howe e William Strauss. Os especialistas em políticas públicas chegaram à conclusão de que os Estados Unidos viveriam uma crise que atingiria o seu ápice no ano de 2020.



Depois de estudarem a história do país – considerando registros desde 1584 –, eles encontraram alguns padrões históricos indicando que as mudanças vividas lá ocorreriam a cada quatro gerações, correspondendo a um período de 80 a 90 anos. Segundo a teoria, depois que esse tempo é completado, a nação começa a experimentar mudanças radicais nas estruturas política e social.

Apesar do sucesso do livro, convém lembrar que o termo geração normalmente é usado para se referir à família. Alguns especialistas lembram também que estereótipos em relação à comunidade geral podem resultar numa constatação superficial, pois fecham os olhos ao assunto em questão sem considerar outras possibilidades. Em um artigo para o jornal *The Washington Post*, o sociólogo da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, Philip N. Cohen, fez um comentário sobre a teoria das gerações: "Trata-se de caricaturas, estereótipos embaraçosos, com a mesma precisão da astrologia". Como são mais pesquisas de mercado, e não acadêmicas, o foco é encontrar parâmetros rápidos para antecipar tendências de consumo. Vamos conhecer a seguir algumas características de cada geração. A organização mais conhecida divide-se assim: baby boomers e gerações X, Y (millennials), Z e Alpha. Em vez de partirmos da geração mais madura para a mais jovem, faremos o oposto. Embarcaremos numa viagem do presente ao passado para entender o contexto de cada geração.

GERAÇÃO ALPHA – Para quem tem um smartphone, acessar informações do outro lado do mundo é só uma questão de tempo. Os nascidos a partir de 2010 são assunto em jornais, reuniões de empresas e centros de pesquisa. O termo foi utilizado primeiro pelo australiano Mark McCrindle para denominar a geração mais recente. Para ele, trata-se de uma geração com perfil mais independente e rápida para resolver problemas. Mas as crianças da geração Alpha também recebem altas doses de estímulos, sendo a exposição às telas uma delas, o que exige atenção, pois pode ocasionar desequilíbrios psicológicos, como ansiedade e depressão, dificuldade na conexão com familiares, colegas e desatenção ao que ocorre fora do universo virtual.

GERAÇÃO Z – Aos nascidos entre 1996 e 2010, não existe divisão entre o universo off-line e on-line, pois eles estão quase o tempo todo nas telas. Além de consumidora assídua de conteúdo, a geração Z também é produtora. A grande imprensa, por exemplo, assistiu ao crescimento de pequenos produtores de conteúdo na internet, tendo que dividir a concorrência com esse grupo os produtores independentes. Essa comunidade também utiliza o tempo livre para investir nos assuntos que domina e formar comunidades em torno disso, somando milhões de views e curtidas nas redes sociais. Também conhecidos como centennials – por terem nascido em plena mudança de século –, são jovens imersos no mundo digital e interessados nas causas sociais.

GERAÇÃO Y – Constituída pelos que nasceram com a informática e a globalização, entre 1980 e 1995. Seus integrantes migraram da época analógica para o mundo digital. Logo, precisaram buscar capacitação para concorrer no mercado de trabalho. Também conhecidos por millennials, são mais imediatistas e flexíveis, e carregam um perfil profissional multitarefa. Os primeiros sinais de medo e ansiedade aparecem com mais ênfase nessa geração por causa da vida mais acelerada e da necessidade de adaptação. A geração dos millennials também já foi rotulada de preguiçosa, narcisista e mimada. Diante disso, o instituto Pew Research Center realizou uma pesquisa para descobrir o que a geração Y pensa sobre si mesma. O relatório indica que 24% se consideram responsáveis; 36% se classificaram como amantes do trabalho duro; e quase metade, 49%, se considera fútil.

GERAÇÃO X – As pessoas nascidas entre 1960 e 1980, com 40 a 60 anos, acompanharam o impacto da Guerra Fria, a onda hippie e a luta por direitos políticos e sociais. Elas viveram um tempo de incerteza e polarização entre os Estados Unidos e a União Soviética, assistiram aos avanços da tecnologia e à reconstrução da Europa após a Segunda Guerra Mundial. Assim, a situação vivida pela geração X não foi nada fácil. É um grupo marcado pelo vício em trabalho (workaholic), com uma postura ambiciosa e individualista. Como os baby boomers, eles também são protagonistas de 20, 30 anos de carreira profissional nas empresas.

BABY BOOMERS – São os nascidos entre 1940 e 1960 – atualmente com 60 a 80 anos. Eles recebem essa denominação devido à explosão populacional ocorrida logo após a Segunda Guerra Mundial, sobretudo nos Estados Unidos, Canadá e Nova Zelândia. As histórias contadas pelos baby boomers geralmente ressaltam a rigidez e a disciplina na criação, tanto no contexto familiar como na escola. Eles também viveram as consequências do pós-guerra e talvez por isso a marca dessa geração seja a valorização da família, a busca por bem-estar e estabilidade, talvez como tentativa de conquistar o que seus pais não tiveram. É aquela geração para quem os jovens olham perplexos quando descobrem o longo período de trabalho na mesma empresa. 



SERGIO DALLA VECCHIA

A INFALÍVEL DIETA PARA EMAGRECER

ERA UMA MULHER BONITA, VIVIA EM SÃO PAULO, tinha muitas amigas, tamanho o seu carisma.

Levava uma agitada vida social, ora batendo papo nas confeitarias da moda, ora curtindo alegremente as baladas noturnas.

E, com esse modo de vida, acabava exagerando nos docinhos e drinks.

Certo dia, três amigas a convidaram para ir a Lisboa.

Ela ficou muito entusiasmada, e de pronto aceitou. Afinal, uma ótima oportunidade para conhecer Portugal!

Lá foram as quatro, ávidas de conhecimento, pois nenhuma delas havia posto os pés no Velho Continente.

No dia seguinte à chegada, escolheram uma excursão para visita ao Mosteiro de Santa Maria de Alcobaça, que se localizava próximo a Lisboa, com a vantagem de se fazer um bate e volta, sossegado.

Pelo caminho, o guia foi narrando a história dos monges que lá viviam e mencionou a dieta infalível para emagrecer que os monges adotaram.

Eles praticavam essa dieta, pois trabalhavam na lavoura para o próprio sustento e necessitavam estar bem de saúde para suportar o trabalho pesado do dia a dia.

Como dieta sempre desperta a atenção das mulheres, uma delas perguntou ao guia:

– Que dieta infalível é essa, afinal?

– É muito simples, sem chá e nem pílulas milagrosas. Lá no mosteiro – continuou o guia –, foi construída uma porta, que é o único acesso à cozinha. Ela possui na sua largura uma dimensão bem menor do que as portas normais. São apenas 32 centímetros.

– Então, só poderiam fazer as refeições os monges que conseguissem atravessar a esbelta porta. Vejam o paradoxo, os monges gordinhos eram obrigados a emagrecer para terem direito à cobiçada comida.

– Infalível, né, meninas? – disse o guia com um sarcástico sorriso.

– Aproveito também para informá-las que nós visitaremos essa antiga cozinha, onde alguns monges nos aguardam com docinhos portugueses, queijos, embutidos e vocês poderão ter o prazer de degustá-los.

Ao ouvir tamanha epifania, a moça gordinha arregalou os olhos em desespero:

– Que pena! Agora me lembrei que não posso entrar no mosteiro, pois não sou católica, minha religião não permite! 

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

NOVEMBRO

2/11, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *Grand Canyon - Ansiedade de Uma Geração*

4/11, SEXTA-FEIRA

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

5/11, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Le Tour de France – 1ª Etapa
11h às 17h – AP Criança: Pulseira de Miçangas
16h – CineKids AP: *Os Caras Malvados*
20h – CineClube AP: *Meu Pai*

6/11, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Cofrinho de Porquinho

7/11, SEGUNDA-FEIRA

19h – Palestra: A Linguagem da Gravura – Breve Histórico

8/11, TERÇA-FEIRA

13h30 – Visita à Exposição: *O Rinoceronte, Cinco Séculos de Gravuras do Museu ALBERTINA*

9/11, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *Muito Além do Jardim*

10/11, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *Os Vivos e os Outros*, de José Eduardo Agualusa
19h – Torneio de Tranca
20h30 – Workshow com Santa Jam Vó Alberta

11/11, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Giba Byblos Band – Uma Noite na Bourbon Street
20h – CineClube AP: *O Homem do Norte*

12/11, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Le Tour de France – 2ª Etapa
11h às 17h – AP Criança: Lança Confetes
14h – Contação de Histórias no AP Criança: *Zoom*
16h – CineKids AP: *Sing 2*
20h – CineClube AP: *O Homem do Norte*

13/11, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Binóculo do Brasil

16/11, QUARTA-FEIRA

20h – Cinepiano: *O Circo*

17/11, QUINTA-FEIRA

20h30 – *Dilatados*, com Marco Luque

18/11, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina – Pop, Soul, Reggae e Rock
20h – CineClube AP: *Tudo em Todo Lugar ao Mesmo Tempo*

19/11, SÁBADO

10h – Aula Especial do Fitness: Le Tour de France – 3ª Etapa
11h às 17h – AP Criança: Dia da Beleza
14h – Festival de Judô e Troca de Faixa
14h – Festival Espaço Teen
14h – Contação de Histórias no AP Criança: *O Homem que Roubava Horas*
16h – Lançamento: *Singrar – Antologia EscreViver*
16h – CineKids AP: *Princesa por Acidente*
20h – CineClube AP: *Tudo em Todo Lugar ao Mesmo Tempo*

20/11, DOMINGO

9h – Torneio Masculino de Vôlei de Areia
11h às 17h – AP Criança: Balangandã e Lança Confetes

22/11, TERÇA-FEIRA

7h – Passeio: Holambra

23/11, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *Meu Tio da América*

24/11, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Binóculo e Varinha do Brasil

25/11, SEXTA-FEIRA

19h – Jantar de Ação de Graças
20h30 – Encontro de Corais

26/11, SÁBADO

8h às 14h – Festival Interno de Beach Tennis
9h às 10h – Festival de Natação e Troca de Toucas
10h – Campeonato de Supino
10h – Festival Interno de Skate
10h – Aula Especial do Fitness: Le Tour de France – 4ª Etapa – Encerramento e Premiação
11h às 17h – AP Criança: Culinária Verde e Amarela
20h – Teatro Adulto: *Humano, Demasiado Humano*

27/11, DOMINGO

8h às 12h – Festival Interno de Beach Tennis
11h às 17h – AP Criança: Culinária Verde e Amarela
16h – Pequena Orquestra Interativa para Crianças – Poin

28/11, SEGUNDA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Viseira e Gravatinha do Brasil

30/11, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *O Enigma de Kaspar Hauser*

