

CULTURAL

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO
ESPECIAL DE CINEMA

CARNAVAL

MELHORES MOMENTOS
DA FOLIA NO AP

Mulheres

UM MÊS DEDICADO A ELAS



Shopping day!

BAZAR DAS MÃES

6 e 7/5, sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Hall de Entrada do Clube

INSCRIÇÕES

Expositores associados: a partir de 29/3 – Valor: R\$ 525

Expositores não associados: a partir de 17/4 – Valor: R\$ 755

SORTEIO DAS BANCAS

26/4, quarta-feira, às 16h – Local: Salão Social

REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 166
Março de 2023

Periodicidade mensal
Tiragem 1.900

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@clubeadp.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

2ª Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

Diretor de Recursos Humanos

Daniel Eid Tucci

Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretor Cultural

Luis Villaza Meyer Filho

Diretor Jurídico

Pedro Ernesto Arruda Proto

Diretor de Sede

Richard Henry Twidale

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Antonio S. da Graça Modolo

Vice-presidente

Anibal Tolosa Martirani

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador

5. Memória AP

6. AP/News

8. Capa

12. Vinhos

14. Conta Comigo

16. Sem Palavras

18. Perfil

20. Esportes

32. AP Criança

34. Social

44. Artigo: City Alto de
Pinheiros e o seu Rio

46. Cultural

54. CineCult AP

55. CineKids AP

56. CineClube AP

62. Paladar

64. Papo Jovem

66. Livre Expressão

67. Agenda



LUAN FELIPE SOARES ROCHA,
MONITOR INFANTOJUVENIL

COLABORADOR/AP

UM ENGENHEIRO NO ESPAÇO TEEN

PARA O COLABORADOR LUAN, ABRAÇAR OPORTUNIDADES EM TEMPO DE CRISE FOI O CAMINHO PARA CONQUISTAR A SUA FORMAÇÃO EM ENGENHARIA CIVIL. Nascido em Taiobeiras, uma cidade do interior de Minas Gerais, Luan é filho de uma professora, Marly, e hoje mora em São Paulo. Enquanto cursava a graduação, ele participou de um processo seletivo no AP e foi aprovado, aceitando trabalhar fora de sua área para bancar a faculdade, já que o setor de engenharia civil estava em crise e com poucas ofertas de emprego.

A inspiração para a escolha do seu curso veio do padrastrô, José, que sempre trabalhou no setor de construção civil e está presente em sua vida desde a infância. Luan também recebeu muito apoio do seu tio, Guilherme, que trabalha na manutenção do AP. Foi por meio dele que soube da oportunidade de trabalho no Espaço Teen. Desde 2018, o jovem atua como monitor infantojuvenil. Surpreendido por alguns desafios na vida, o recém-formado engenheiro permanece otimista em relação à carreira e pretende se aprofundar na área. "Já pensei em cursar uma pós-graduação em segurança do trabalho ou algo relacionado ao meio ambiente, assunto que explorei no meu TCC. É um objetivo que pretendo ir atrás."

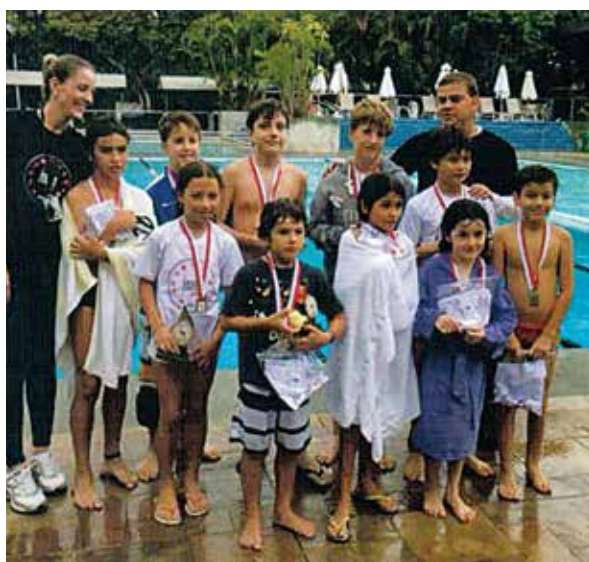
Aqueles que conversam com Luan pela primeira vez não imaginam que um dia ele já foi um rapaz tímido. Apesar de ser reservado, o monitor gosta muito de trabalhar com pessoas e trocar experiências. "Quando entrei na faculdade, o meu medo não era de cálculo três, mas de apresentar o TCC. Eu achei que entraria em pânico. Aqui no Clube, precisamos orientar pessoas e conversar. Hoje, é algo que eu gosto muito de fazer. Essa também é uma maneira de aprender mais, pois, se relacionando, você absorve conhecimento de outras pessoas. Eu acredito nisso, que as pessoas não passam pela nossa vida sem entregar algo, e desenvolvi isso aqui."

Apesar de já ter jogado futebol com a atlética universitária da faculdade, precisou parar com a atividade por causa de uma lesão no joelho. O seu hobby preferido é jogar videogame, o que combinou perfeitamente com o seu trabalho no Espaço Teen e rendeu boas ideias, como promover um campeonato de games para os associados junto com os seus colegas de trabalho. Luan ainda aproveita o tempo livre para encontrar os amigos, passear com a namorada e fazer algumas leituras. Um dos seus sonhos é conhecer outros países e culturas.

Continue investindo nos seus sonhos, Luan. Sucesso! 

MEMÓRIA/AP

EM SETEMBRO DE 2014, A 6ª VIRADA ESPORTIVA DO AP REUNIU QUASE 500 ASSOCIADOS EM COMPETIÇÕES INTERNAS E EXTERNAS, QUANDO FORAM DISPUTADAS TREZE MODALIDADES. AULAS DE GINÁSTICA, BEACH TENNIS, NATAÇÃO, VÔLEI, TÊNIS E MUITAS OUTRAS ATIVIDADES FIZERAM PARTE DO EVENTO.



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

EXAME DERMATOLÓGICO PARA USO DAS PISCINAS

A apresentação do exame dermatológico para uso das piscinas voltará a ser obrigatória e os associados terão até meados de abril para se preparar. O associado pode trazer um atestado fornecido por um médico de sua preferência, desde que o documento indique que ele está apto a frequentar piscinas de uso comum. O exame deverá ser renovado a cada seis meses e poderá ser realizado também na enfermaria do AP, com um médico qualificado, por um custo de R\$ 35 por pessoa. O agendamento deve ser realizado na Secretaria de Esportes, assim como a entrega do atestado. A partir do dia 15/4, aqueles que não apresentarem o atestado terão o acesso bloqueado na catraca da piscina.

HORÁRIOS DE ATENDIMENTO PARA REALIZAÇÃO DO EXAME NA ENFERMARIA:

• Quarta-feira, 8h às 20h • Sábado, 8h às 16h

É obrigatório o uso de traje de banho para realização do exame médico (sunga ou biquíni).



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA/AP



FOTOS: INTERNET

SOS LITORAL

CAMPANHA EMERGENCIAL ARRECADA
ITENS PARA VÍTIMAS DAS FORTES CHUVAS

O AP, diante dos recentes acontecimentos no litoral norte de São Paulo, organizou uma campanha emergencial de arrecadação de itens de higiene pessoal, água, alimentos não perecíveis, roupas e calçados para as vítimas dos desastres causados pelas fortes chuvas que aconteceram no feriado de Carnaval.

Para assegurar a destinação correta das doações, a campanha está sendo realizada em parceria com a ACESC, o Sindi Clube e o Fundo Social do Estado de São Paulo.



DIA INTERNACIONAL DA MULHER

AS MULHERES ESTÃO INSERIDAS NOS MAIS DIVERSOS CENÁRIOS COMO EMPRESÁRIAS, estudantes, integrantes de projetos sociais, professoras, atletas, líderes de equipes e administradoras do lar, entre outros ofícios. O denominado Dia Internacional da Mulher, oficializado pela Organização das Nações Unidas em 1975, é uma data para refletirmos sobre as condições femininas em várias funções e suas conquistas no decorrer da história.

Ao longo dos anos, a presença feminina ganhou maior espaço no esporte: as mulheres passaram a praticar mais atividades esportivas e a se interessar por assuntos relacionados ao universo desportivo. Segundo uma pesquisa do Strava, aplicativo que conta com mais de 100 milhões de membros, em 195

países, houve um aumento de 56% no número de atividades físicas praticadas por mulheres no ano passado em comparação a 2021. Os treinos de força realizados por elas tiveram um aumento de 90% no Brasil.

Para inspirar ainda mais as mulheres que se interessam por esportes, a seguir, vamos falar um pouco sobre a história da mulher brasileira no esporte e algumas atletas que venceram suas limitações e hoje são verdadeiras heroínas.



ELAS CHEGARAM LÁ

A participação feminina em modalidades esportivas vem crescendo a cada dia. A dedicação, a persistência e o desenvolvimento de muitas atletas inspiraram outras mulheres a também alcançarem os seus objetivos e garantirem espaço em Olimpíadas, campeonatos, clubes e academias.

Antes da década de 30, as mulheres que praticavam natação, tênis, basquete e outros esportes pertenciam a famílias europeias que já se dedicavam a atividades esportivas e tinham melhores condições financeiras. Apesar de o Brasil participar dos Jogos Olímpicos desde 1920, foi apenas em 1932 que o país contou com a presença de uma atleta feminina. Maria Lenk fez história ao se tornar a primeira mulher latino-americana a disputar uma edição olímpica. A nadadora era filha de imigrantes alemães e praticava natação desde a infância, em virtude de problemas respiratórios. Os pais eram seus principais incentivadores, pois também tinham o hábito de investir um tempinho nas atividades físicas. Sua irmã, Sieglind Lenk, e as atletas Helena de Moraes, Scylla Venâncio, Piedade Coutinho e Hilda von Puttkammer participaram de provas olímpicas individuais em 1936, abrindo espaço para outras mulheres se tornarem atletas em diversas modalidades. Entre os nomes muito conhecidos do universo esportivo brasileiro está o de Aída dos Santos, do atletismo, a única mulher na delegação brasileira na Olimpíada de 1964. Mesmo sem técnico e sem uniforme, a atleta conquistou o quarto lugar no salto em altura. Maria Esther Bueno, conhecida como a rainha brasileira do tênis, deixou um grande legado para o esporte feminino ao conquistar vários títulos em três décadas diferentes. A tenista começou a praticar o esporte aos 6 anos de idade no Clube de Regatas Tietê, em São Paulo. Daniele Hypólito, a primeira brasileira a conquistar uma medalha no mundial de ginástica, foi uma das precursoras da modalidade, incentivando muitas meninas a praticar esse esporte. Mesmo assim, ainda há muito espaço a ser conquistado pelo esporte feminino no Brasil. Em um artigo sobre o tema, a velejadora brasileira e medalhista olímpica Isabel Swan conta que, mesmo diante do ambiente hostil, essas histórias podem servir de inspiração. "Quando uma mulher vence, ela influencia uma corrente de outras meninas a seguir os mesmos passos. Isso é sororidade. Quanto mais dermos espaço para essas histórias ecoarem e repercutirem, mais meninas vão se sentir encorajadas a seguir e enxergar o esporte como uma real oportunidade de carreira." O ambiente esportivo para a mulher, entretanto, precisa se tornar mais seguro e livre de discriminação, preceitos fundamentais para uma sociedade mais justa. 



MARIA LENK



MARIA ESTHER BUENO



DANIELE HYPÓLITO

PROGRAMAÇÃO ESPECIAL

Para comemorar essa data tão especial, os departamentos do AP organizaram diversas ações para as associadas. Confira os dias e horários das atividades que teremos, bem como os locais onde elas acontecerão.

SEMANA DA MULHER

6/3, SEGUNDA-FEIRA

7h15: Ginástica Localizada – Studio
8h: Condicionamento Físico e Alongamento – Campo
10h15: Mat Pilates – Praça da Bandeira
15 às 17h: Workshop de Arranjos Florais – Salão de Eventos

7/3, TERÇA-FEIRA

8h30: Street Dance – Quadra Externa
9h às 12h: Quick Massage – Salão de Eventos

8/3, QUARTA-FEIRA

10h às 12h: Workshop de Arranjos Florais – Salão de Eventos
10h15: Hidroginástica – Piscina
18h: FitDance – Quadra Externa
20h30: Cinema – *Estrelas Além do Tempo* – Teatro

9/3, QUINTA-FEIRA

10h30: Aula de Ritmos – Quadra Externa
14h às 17h: Quick Massage – Salão de Eventos
20h30: Performance de Dança e Circo – *Desvitruviana* – Área Social do Restaurante Altíssimo

10/3, SEXTA-FEIRA

9h15: Alongamento Jazz das Minas – Studio
19h às 23h: Quiosque Musical – Trio Composto por Mulheres, com Graça Cunha cantando jazz, bossa nova, MPB, pop nacional e internacional – Quiosque

11/3, SÁBADO

9h: Café da Manhã Especial – Salão Social
10h30: Aulão de Funcional – Quadra Externa
20h30: Cinema – *A Filha Perdida* – Teatro



VINHOS, UVAS E HISTÓRIA



Dando sequência à série de temas abordados pelo associado Milton Mira de Assumpção nesta seção que retrata o universo dos vinhos, o empreendedor fala sobre terroirs, em um relato bastante interessante. A seguir, saiba mais a respeito do assunto deste mês.

TERROIR

O termo terroir é de origem francesa e não possui tradução em outros idiomas. Refere-se às condições da natureza de um determinado lugar. É o conjunto que envolve a qualidade e a característica do solo, o clima, a umidade, o sol, a chuva, o frio, o calor, os ventos e, principalmente, a amplitude térmica.

AMPLITUDE TÉRMICA

É a variação das temperaturas mínima e máxima ao longo de um dia. Para a uva e o vinho, o ideal é que os dias sejam quentes e ensolarados e as noites, frias. Isso porque o sol, com seu calor sobre os vinhedos e as uvas, potencializa o açúcar da fruta.

No processo de produção do vinho, na fermentação, o açúcar, também chamado de frutose, vai se transformar em álcool. O frio da noite sobre as uvas potencializa os polifenóis, os taninos, os antioxidantes. A sensibilidade das uvas faz com que cada casta se adapte melhor a determinados terroirs, produzindo melhores frutos e, consequentemente, melhores vinhos.

O desafio dos viticultores e dos enólogos é saber quais uvas se adaptam melhor aos terroirs das suas vinícolas. Há, no entanto, várias castas que se adaptam muito bem a um mesmo terroir,



FOTO: FREEPIK

mas há aqueles em que determina a uva atinge toda sua exuberância e produz vinhos excepcionais.

Nessas regiões, diz-se que os terroirs são determinantes para recomendar quais uvas deverão ser cultivadas. Há também muitas regiões em que várias uvas são plantadas, produzem bons vinhos, mas nenhuma se destaca extraordinariamente. Ou seja, os terroirs não são determinantes para recomendar uma uva específica.

ARGENTINA – BRASIL – CHILE – URUGUAI

Nesses quatro países da América do Sul, os terroirs não são determinantes. Em alguns deles, há uvas que se destacam, mas por razões culturais, históricas, políticas e, principalmente, de mercado.

ARGENTINA

Localizado ao sul da cidade de Mendoza, o Vale de Uco possui terroirs com solos de argila e pedra, frio, calor, pouca umidade e depende de irrigação artificial.

A uva Malbec, a mais importante na região, foi introduzida por motivos quase políticos. A casta branca Torrontés, a principal da localidade, é uma uva Criolla que se desenvolveu naturalmente. Hoje, além de Malbec e Cabernet Franc, os produtores estão plantando várias outras castas.

BRASIL

O Vale dos Vinhedos, que abrange as regiões de Bento Gonçalves, Garibaldi e Monte Belo do Sul, possui terroirs semelhantes. Pinto Bandeira está em uma região um pouco mais alta. A Campanha Gaúcha, na divisa com o Uruguai, possui clima dos Pampas.

Vacaria e São Joaquim, acima de 1.000 metros, apresentam climas de altitude. Apesar das diferenças de terroirs, não há uma uva que se destaque extraordinariamente.

Consta que a Merlot é uma uva oficial da DOC (Denominação de Origem Controlada) do Vale dos Vinhedos. No sul de Santa Catarina, foi criada recentemente uma DO (Denominação de Origem) englobando cerca de trinta cidades, sendo as mais importantes Urussanga e Rio das Pedras. Por razões culturais e de tradição, a uva dominante é a Goethe.

CHILE

Possui quatro importantes regiões: Vale do Rio Maipo, Vale do Aconcágua, Vale de Casablanca – todas no entorno de Santiago – e Santa Cruz, mais ao sul.

Maipo e Aconcágua têm terroirs muito semelhantes. Casablanca, além do solo mais arenoso, é agraciada pela umidade e pela brisa do mar. Santa Cruz, mais ao sul, apresenta maior amplitude térmica e algumas vinícolas a oeste recebem uma leve brisa do mar.

Embora estejam em diferentes regiões, as principais uvas são Cabernet Sauvignon, Carménère, Merlot e Chardonnay. E a decisão de plantá-las foi mais histórica do que determinada pelos terroirs. Atualmente, por razões de mercado, os chilenos também estão produzindo vinhos com várias outras castas, principalmente Syrah e Pinot Noir.

URUGUAI

A maioria das vinícolas situa-se no entorno de Montevidéu, algumas ficam perto de Punta del Este, outras ao norte, na região da cidade de Salto, e algumas no entorno da cidade de Colônia. Todas têm os terroirs muito semelhantes. Por razões históricas, a principal uva é a Tannat, mas, como seus outros vizinhos, os uruguaios estão diversificando e produzindo vinhos com várias outras castas. 

PROTAGONISTAS DE UMA NOVA HISTÓRIA

CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM SITUAÇÃO DE ABANDONO
EM TODO O BRASIL TÊM A CHANCE DE REESCREVER O
FUTURO COM O AUXÍLIO DO INSTITUTO FAZENDO HISTÓRIA

FOTOS: ACERVO PESSOAL



FORMADA EM ECONOMIA E GESTÃO DE MARKETING, a associada Daniela Vasconcellos trabalha no desenvolvimento institucional do Instituto Fazendo História, que oferece apoio a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade – abandono, violência e negligência. O instituto já atendeu mais de 18 mil crianças e adolescentes em todo o Brasil, promovendo vários serviços, como atendimento psicoterapêutico, programas de leitura e educação, capacitação profissional e apadrinhamento. Ao longo dos anos, o IFH transformou-se em um grande projeto de apoio à infância e à adolescência, ajudando crianças e jovens a descobrir potencialidades e a construir um novo futuro. Saiba um pouco mais sobre o projeto e as atividades dos quais a Daniela participa.

Qual é o objetivo do Instituto Fazendo História?

Há 17 anos, o Instituto Fazendo História trabalha pelo direito de cada um dos 32 mil adolescentes e crianças que vivem separados de suas famílias realizando serviços de acolhimento. A missão do instituto é ajudá-los a se desenvolver plenamente, em família e na comunidade, interrompendo um ciclo de abandono, ruptura e violência. O trabalho é realizado por meio de cinco principais programas e uma modalidade de serviço de acolhimento – Famílias Acolhedoras.

Como você conheceu a instituição e o que a levou a participar dela?

O Fazendo História nasceu da percepção de que crianças e adolescentes afastados de suas famílias, morando temporariamente em serviços de acolhimento, precisavam de um olhar e atendimento individualizado e profissional para que pudessem crescer e se desenvolver nessa etapa de suas vidas. Duas amigas desde o tempo de escola e uma delas também associada do AP, Clarissa Temer e Claudia Vidigal, fundaram o Instituto Fazendo História junto com outras duas psicólogas e me apresentaram o trabalho realizado com as crianças e os adolescentes acolhidos. Fiquei apaixonada!

Quais são as atividades desenvolvidas pelo projeto?

Atuamos por meio dos seguintes programas: o Fazendo Minha História, que forma e acompanha profissionais dos serviços de acolhimento e voluntários para o resgate e registro das histórias de vida de crianças e adolescentes, tendo a literatura como mediadora desse processo; o Formação Profissional, que capacita gestores, técnicos e educadores, visando à profissionalização dos serviços de acolhimento; o Com Tato, que oferece psicoterapia individualizada gratuita às crianças e aos adolescentes que estão nos serviços de acolhimento; o Grupo Nós, que apoia e acompanha jovens no processo de desligamento do serviço de acolhimento e transição para a vida autônoma; e o Apadrinhamento Afetivo, que propicia convivência familiar e comunitária para crianças e adolescentes com vínculos familiares fragilizados ou rompidos, que possuem poucas chances de retorno familiar ou adoção, por



meio de voluntários comprometidos com o papel de madrinha ou padrinho afetivo. O instituto executa também um serviço de acolhimento familiar, o Famílias Acolhedoras, que realiza acolhimento excepcional e provisório de crianças separadas de seus familiares por famílias voluntárias formadas e acompanhadas para acolhê-las temporariamente até que possam retornar à família de origem ou, quando isso não é possível, ser encaminhadas a uma família substituta.

Quantas pessoas são beneficiadas pelo projeto?

Anualmente, em torno de 1.100 crianças e adolescentes são atendidos pelos programas. Ao longo desses 17 anos, mais de dezoito mil crianças e adolescentes já foram beneficiados pelos programas do IFH. Foram mais de 1.600 serviços de acolhimento parceiros em todo o Brasil, cerca de seis mil voluntários se dedicando a nossos programas, nove mil profissionais formados e mais de sessenta mil livros distribuídos aos serviços parceiros.

Quais os resultados obtidos com a realização dos trabalhos até agora?

O compromisso com o compartilhamento de conhecimento fez com que o instituto sistematizasse todos os seus programas em publicações, vídeos e fichas de atividades, entre outros materiais. Assim, a metodologia pode ser replicada pelo Brasil todo e até mesmo em outros países, como Costa Rica, Portugal e Argentina. Todo esse material é disponibilizado gratuitamente no site do IFH e rende frutos importantes, como a replicação autônoma do Fazendo Minha História em diversos municípios, a utilização de diversas estratégias do Grupo Nós por outros abrigos e muitas trocas técnicas Brasil afora. Foram mais de quinze publicações com esse objetivo. A equipe do IFH lançou livros infantis, sensibilizando crianças e adultos para a delicadeza do momento do acolhimento, o valor da relação entre irmãos acolhidos e o trabalho que gera revoluções em um bom educador. //



SEM PALAVRAS

TEMA: MULHERES EM RETRATO





ESCOLHI A MEDICINA

EM UM BATE-PAPO COM A MAIS/AP, A ASSOCIADA TATIANA STEINER FALA SOBRE SUA CARREIRA E AS INOVAÇÕES NO MERCADO ESTÉTICO

FOTOS: ACERVO PESSOAL



APROVEITANDO O MÊS DA MULHER, a Mais/AP entrevistou uma associada que trabalha no ramo de saúde e beleza, a Tatiana Steiner, que é médica dermatologista há quase vinte anos. O interesse pela medicina começou ao observar a rotina de sua mãe, que também é dermatologista e já foi presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia. "O fator mais importante foi acompanhar a paixão da minha mãe por essa área e a intensidade com que vive o seu trabalho. Ela é uma grande inspiração nesse sentido." Confira a seguir a conversa com a Dra. Tatiana e suas dicas de cuidados com a pele.

O que fez você se interessar pela dermatologia?

Por ser filha de dermatologista, acompanhava minha mãe em várias situações no seu trabalho. Lembro que, desde pequena, ficava curiosa olhando os livros e as fotos de doenças dermatológicas e querendo entender o que eram aquelas lesões. Muitas vezes, tive a oportunidade de visitar os hospitais e as clínicas onde minha mãe atendia. Na residência, me encantei com essa especialidade e descobri a sua ampla possibilidade de atuação, já que a pele é o maior órgão do corpo humano.

O que mudou na dermatologia desde que você se formou e quais são as novidades em termos de tecnologia na área?

A dermatologia é uma área muito ampla, então, tivemos muitos avanços em tratamentos orais para pigmentação da pele, como o melasma, além do aprimoramento nos tratamentos de câncer de pele por meio de medicamentos e diversas outras soluções. Uma das grandes mudanças também foi o crescimento da cosmiatria e dos procedimentos estéticos. Por muitos anos, o único recurso para o rejuvenescimento era a realização de peelings e o uso de cremes antioxidantes. A partir de 2000, os lasers, a toxina botulínica e o preenchimento começaram a ganhar força. Houve um grande avanço na indústria do laser, com a criação de novas tecnologias e o lançamento de aparelhos para diferentes tratamentos. Hoje, existe um "robô" para transplante de cabelo e lasers que removem tatuagem, tratam cicatrizes e até mesmo atuam no rejuvenescimento íntimo. Atualmente, podemos contar com inovações na área do diagnóstico por meio de aparelhos mais sofisticados, como o dermatoscópio, para diagnosticar um possível câncer de pele. Outra mudança grande foi o interesse do público masculino pela realização de procedimentos estéticos.

Você também é especialista em tricologia. Por que decidiu entrar nesse ramo?

A falta de cabelo tem repercussões internas que afetam de forma complexa o paciente. Apesar de não ser fundamental para a sua sobrevivência orgânica, impacta do ponto de vista estético, psicológico e social, acarretando vários sintomas relacionados à redução da autoestima. Sendo assim, senti a necessidade e achei importante a minha especialização em tricologia, já que a saúde dos cabelos é um dos itens mais importantes na preservação da autoestima.

O que você gosta de fazer no tempo livre?

Em meus momentos livres, eu sempre gostei de frequentar o Clube, principalmente a academia e a piscina. Hoje, o meu maior hobby tem sido o beach tennis, por proporcionar uma melhora no condicionamento físico e também pelo fato de ser um esporte que permite uma interação maior entre as pessoas por não ter tanta barreira de idade, gênero e mesmo de nível técnico.

Quais são as principais recomendações de cuidados com a pele?

Entre os principais cuidados para evitar danos à pele, como manchas, rugas e alergias, estão: limpeza, hidratação e proteção solar. A limpeza é fundamental, já que o acúmulo de impurezas pode danificar a pele e acelerar o processo de envelhecimento. A hidratação ajuda a barreira de proteção cutânea a ficar mais íntegra, evitando as agressões externas. E uso de filtro solar diariamente. 

“Entre os principais cuidados para evitar danos à pele, como manchas, rugas e alergias, estão: limpeza, hidratação e proteção solar”



DICAS DA ESPECIALISTA DE CUIDADOS COM A PELE

- Realizar limpeza com sabonetes específicos para o seu tipo de pele.
- Fazer hidratação diária para manter a barreira cutânea preservada e evitar irritações e alergias.
- Utilizar proteção solar de amplo espectro com FPS >30. Usar protetor solar diariamente, mesmo em dias nublados e chuvosos.
- Neutralizar agressões com antioxidantes (vitaminas, clareadores, tensores, retinoides, hidratantes).
- Tonificar com soluções específicas.
- Tratamentos e cuidados com o rosto: laser, toxina, preenchimento, peelings.

CONFIRA AS EQUIPES
DE CADA CATEGORIA
DO PANELOS E AS DATAS
DOS PRÓXIMOS JOGOS

E COMEÇA O
CAMPEONATO!

O CAMPEONATO DE FUTEBOL MAIS POPULAR E AGUARDADO PELOS ASSOCIADOS ESTÁ DE VOLTA e

as equipes já estão prontas para os jogos, tudo para conquistar o troféu mais tradicional do AP. A edição deste ano começou com uma novidade, houve um Torneio Início para as equipes da categoria Livre, mas a estreia na competição está marcada para o dia 4/3. Já para a categoria Master, o início do campeonato aconteceu no dia 25/2. A cobertura dos primeiros jogos será publicada na próxima edição da *Mais/AP*. Conheça a seguir os nomes das equipes, mais as datas e os horários dos jogos programados para este mês. 

CATEGORIA LIVRE

(a partir de 15 anos)

EQUIPES

Cetrak, Grillo's, Laranja Mecânica, Marombas, Pekhós, Ruca Jr., Arfas 40, Senka, Vulcaniters e Xangô.

PRIMEIRA RODADA

4/3, sábado

14h30: Senka x Xangô
15h30: Cetrak x Pekhós
16h30: Vulcaniters x Laranja Mecânica
17h30: Ruca Jr. x Arfas 40
18h30: Grillo's x Marombas

SEGUNDA RODADA

8/3, quarta-feira

20h15: Senka x Pekhós
21h15: Xangô x Laranja Mecânica

9/3, quinta-feira

21h15: Cetrak x Arfas 40

15/3, quarta-feira

20h15: Vulcaniters x Marombas
21h15: Ruca Jr. x Grillo's

TERCEIRA RODADA

18/3, sábado

14h30: Vulcaniters x Ruca Jr.
15h30: Pekhós x Arfas 40
16h30: Xangô x Marombas
17h30: Cetrak x Grillo's
18h30: Senka x Laranja Mecânica

QUARTA RODADA

25/3, sábado

14h30: Pekhós x Grillo's
15h30: Laranja Mecânica x Marombas
16h30: Senka x Arfas 40
17h30: Xangô x Ruca Jr.
18h30: Cetrak x Vulcaniters

CATEGORIA MASTER

(a partir de 45 anos)

EQUIPES

All Blacks, Gran Reservas, Juventus, Lalatas, Marombas, Old Boys e Ondas do Rádio.

SEGUNDA RODADA

4/3, sábado

8h30: Marombas x Gran Reservas
9h30: Lalatas x Ondas do Rádio
10h30: Old Boys x All Blacks

TERCEIRA RODADA

11/3, sábado

8h30: Lalatas x Juventus
9h30: Ondas do Rádio x All Blacks
10h30: Old Boys x Marombas

QUARTA RODADA

18/3, sábado

8h30: Lalatas x All Blacks
9h30: Juventus x Gran Reservas
10h30: Ondas do Rádio x Marombas

QUINTA RODADA

22/3, quarta-feira

20h15: Juventus x Old Boys
21h15: Lalatas x Gran Reservas

23/3, quinta-feira

21h15: All Blacks x Marombas



FESTIVAL DE **TÊNIS MISTO**

25 e 26/3, sábado e domingo, a partir das 14h

CATEGORIAS

A – Avançado • B – Intermediário • C – Iniciante

Para associados a partir de 11 anos.

Inscrições até 21/3, na Secretaria de Esportes ou
pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br.

FESTIVAL DE ESPORTES DE PRANCHA

25/3, sábado, a partir das 14h

LOCAL:
ESPAÇO TEEN



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





FESTIVAL INTERNO DE **BEACH TENNIS**

HORÁRIOS E CATEGORIAS

18/3, SÁBADO

8h: Masculino C
10h: Masculino A
12h: Feminino A

19/3, DOMINGO

8h: Masculino B
10h: Feminino B
12h: Feminino C
15h: Infanto Masculino
e Feminino

PARA ASSOCIADOS
A PARTIR DE 11 ANOS.

INSCRIÇÕES ATÉ 14/3,
na Secretaria de Esportes
ou pelo e-mail wesley.
nascimento@clubeap.com.br.

AULAS FITNESS DE MARÇO

SÁBADOS, ÀS 10H30

Especial Mês da Mulher!



4/3 - YOGA

Professora: Livia
Local: Academia



11/3 - TREINAMENTO FUNCIONAL

Local: Quadra Externa



18/3 - BIKE

Professor: Mário
Local: Praça da Bandeira



25/3 - PILATES

Professora: Valéria
Local: Academia



FOTOS: CLUBEAP

BEACH TENNIS



ATLETAS DO CALÇADÃO ENSINAM TÉCNICAS
PARA MELHORAR A PRÁTICA DE BEACH TENNIS

NO DIA 28/1, TIVEMOS A PRIMEIRA CLÍNICA DE BEACH TENNIS DO CALÇADÃO, ministrada pelos atletas Thales Santos, oitavo do ranking mundial, e Marcus Ferreira, responsável pela metodologia da empresa. Durante o evento, eles compartilharam seus conhecimentos com 66 associados do AP, ensinando técnicas de defesa e ataque utilizadas nas quadras de beach tennis. Para o coordenador Wesley Nascimento, o evento provou a força do esporte no AP e a vivência de níveis técnicos mais elevados. "Agora, o próximo passo que daremos na modalidade será a disputa de amistosos e torneios externos com os associados." Confira as fotos da ocasião. //



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

SEXTOU NO CALÇADÃO

ASSOCIADOS PARTICIPAM DE HAPPY HOUR DE PRÉ-CARNAVAL

O BEACH TENNIS É UM ESPORTE QUE VEM GANHANDO CADA VEZ MAIS ADEPTOS NO BRASIL.

No Clube, muitos associados frequentam as quadras de areia para desfrutar momentos de diversão, lazer e desenvolvimento. No dia 10/2, em parceria com o Calçadão, o AP promoveu uma happy hour de

pré-Carnaval para os praticantes da modalidade, que aproveitaram as últimas horas da sexta-feira jogando beach tennis nas quadras do Calçadão. O evento foi gratuito, reuniu 55 pessoas e teve um menu preparado especialmente para os participantes, além de uma apresentação musical que animou a galera. 

FOTO: INTERNET



APOSTA MÁXIMA

PRÓXIMAS ETAPAS DO RANKING DE PÔQUER ACONTECEM EM MARÇO

APÓS O SUCESSO DO RANKING DE PÔQUER DO ANO PASSADO, os jogadores do AP já começaram a fazer as suas jogadas na edição de 2023. A primeira etapa foi realizada no dia 26/1, com vinte e seis participantes. O grande vencedor foi Felipe Behisnelian.

Agora, os interessados já podem se organizar para as próximas etapas do ranking, que estão marcadas para 2 e 30 de março. Os vinte melhores ranqueados participarão da etapa final, programada para novembro. Confira a foto do vencedor e prepare-se para as próximas fases. //

SEGUNDA E TERCEIRA ETAPAS

2/3, quinta-feira

30/3, quinta-feira

Horário: 19h



FOTO: CLUBE AP - ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

TORNEIO DE FUTEVÔLEI 2023

**25/3, sábado,
a partir das 8h**

HORÁRIOS E CATEGORIAS

8h: Iniciante/Intermediário – Masculino

9h30: Misto

11h: Livre – Masculino

Inscrições na Secretaria de
Esportes ou pelo e-mail roberto.
correa@clubeap.com.br.

APENAS PARA
ASSOCIADOS
DO CLUBE.



ESCOLA DE ESPORTES

CONHEÇA AS
MODALIDADES
ESPORTIVAS DO AP
PARA CRIANÇAS
DE 6 A 10 ANOS

CIRCUITO ESPORTIVO

No dia 18/3, teremos um circuito esportivo de 20 minutos em cada modalidade para associados de 6 a 10 anos. Para realizar a sua inscrição, procure a Secretaria de Esportes.

A PRÁTICA DE ESPORTES TRAZ INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL. No AP, a Escola de Esportes promove atividades para crianças de 2 a 10 anos. Na faixa etária de 6 a 10 anos, o projeto chama-se Mix de Esportes. Por meio das aulas, os associados podem adquirir agilidade, destreza, força e outras habilidades. Já as atividades em grupo proporcionam momentos de interação entre as crianças, auxiliando na melhoria das relações sociais. Conheça a seguir as modalidades disponíveis. //

ATLETISMO

Essa modalidade possui uma série de atividades esportivas, como corridas, saltos e arremessos, para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas.

HORÁRIOS

Terça e quinta-feira:
10h15 às 11h15 e 16h às 17h

ESPORTES DE QUADRA

Os esportes com bola são amplamente conhecidos e praticados. Neles, os alunos aprendem o que é percepção espacial, noções de distância, equilíbrio e força.

HORÁRIOS

Segunda e quarta-feira: 9h às 10h e 15h às 16h
Terça e quinta-feira: 9h às 10h e 15h às 16h

INICIAÇÃO À RAQUETE

A vivência dos esportes com raquete na infância traz uma experiência dinâmica e divertida aos alunos, formando uma base motora que será aperfeiçoada com o tempo.

HORÁRIOS

Segunda e quarta-feira:
6 e 7 anos – 8h às 8h45 e 16h30 às 17h15
8 a 10 anos – 10h30 às 11h15 e 17h15 às 18h

Terça e quinta-feira:
6 e 7 anos – 10h30 às 11h15
8 a 10 anos – 8h às 8h45

JUDÔ

O esporte ajuda a melhorar o condicionamento físico e o desenvolvimento intelectual das crianças.

HORÁRIOS

Segunda e quarta-feira:
10h30 às 11h30 e 16h às 17h

Terça e quinta-feira:
10h30 às 11h30

GINÁSTICA ARTÍSTICA

As aulas de ginástica artística combinam vários movimentos acrobáticos em diferentes tipos de aparelhos, auxiliando no desenvolvimento da coordenação, do equilíbrio e do controle do corpo. As alunas são avaliadas de acordo com a execução dos exercícios e dificuldade de cada série.

HORÁRIOS

INICIANTE

Segunda e quarta-feira: 10h às 11h
Terça e quinta-feira: 8h às 9h

INTERMEDIÁRIO

Segunda e quarta-feira: 8h às 9h
Terça e quinta-feira: 10h às 11h

INICIANTE E INTERMEDIÁRIO

Terça e quinta-feira: 16h às 17h

WORKOUT KIDS

O treinamento funcional para crianças auxilia no processo de crescimento e maturação do organismo e desenvolve a coordenação motora.

HORÁRIOS

Segunda e quarta-feira:
10h30 às 11h15 e 17h às 17h45

SKATE

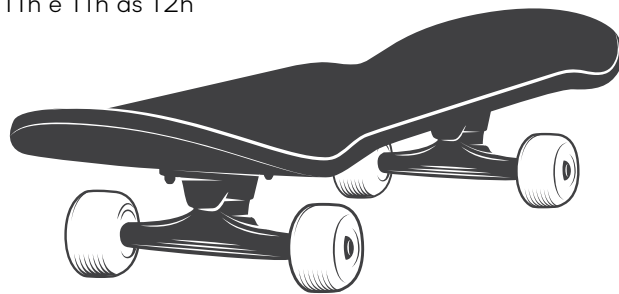
O AP possui um espaço para prática de manobras, em diversos níveis de dificuldade, com orientação técnica dos instrutores.

HORÁRIOS

Terça e quinta-feira:
10h30 às 11h30, 15h30 às 16h30,
16h30 às 17h30, 18h às 19h e 19h às 20h

Sábado:

10h às 11h e 11h às 12h



AP/criança

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



Ateliê DO AP

4/3 – MASSINHA DE MODELAR CASEIRA

Massinhas de modelar caseiras
de várias cores.

12/3 – FÁBRICA DE MIÇANGAS

Montagem de colares,
pulseiras e phone strap.

25/3 – AMIGO URSO

Produção de ursinhos usando
esponjas de louça ou de banho,
minielásticos e E.V.A.

Oficinas de Reciclagem

11/3 – SPINNER DE TAMPINHAS PET

Reutilização de tampinhas de garrafas pet
para produção de brinquedo giratório.

19/3 – PÊNDULO DE LUA

Pêndulo de lua feito com CDs para
decorar o seu lugar favorito.





KIDS CHEFINHO

5/3 - TORTINHA DE FRUTAS

Prepare-se para fazer uma deliciosa torta de frutas com creme branco e uma pitada de açúcar de confeiteiro.

18/3 - PÃO DE QUEIJO RECHEADO

Rechear um pão de queijo quentinho com queijo, presunto ou frango e cream cheese.

26/3 - PORTA-RETRATO DE CHOCOLATE

Em comemoração ao Dia do Cacau no Brasil, vamos preparar um saboroso porta-retrato de chocolate.

ATIVIDADES AO AR LIVRE NO PLAYGROUND

HORÁRIO: 12H ÀS 16H

12/3 - Brincadeiras.

18/3 - Montagem de aviãozinho de papel para os aventureiros.

26/3 - Jogos e gincana premiada para os pequenos.



DATAS COMEMORATIVAS

8/3 - DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Porta-batom.

14/3 - DIA NACIONAL DOS ANIMAIS

Oficina de montagem de animais com rolinhos de papel, canetas e colas coloridas.

DIVERSÃO A TODA HORA

As atividades e brincadeiras que acontecem no Clube geram grande expectativa na garotada. No mês de fevereiro, o Departamento Social trouxe muitos entretenimentos, trabalhos manuais e uma programação carnavalesca para as crianças. Veja a seguir alguns registros desses momentos.

ARTESÃOS DO AP

No primeiro fim de semana, o AP Criança recebeu os pequenos associados para muita recreação. O lado artístico de cada criança entrou em cena durante a confecção de miniblocos de notas coloridos e personalizados, oficina de biscoit e outros trabalhos manuais. Criatividade foi o que não faltou por aqui!



Pequenos foliões

Em ritmo de festa, a criançada ainda teve energia para criar muitos adereços de Carnaval. Máscaras coloridas, colares hula hula, lança confetes e os famosos abadá's personalizados foram alguns dos acessórios que os pequenos associados produziram no decorrer de fevereiro.



KIDS CHEFINHO

As atividades de culinária aconteceram nos dias 12, 25 e 26/2. Em clima de Carnaval, a garotada preparou pãezinhos coloridos com frango desfiado, alface e batata palha. As receitinhas doces que a galerinha tanto gosta também rendeu horas deliciosas com os amigos. 



Spa DO AP

VENHA FAZER UMA
MASSAGEM COM OS
PROFISSIONAIS DO
CLUBE OU APROVEITAR
A NOSSA SAUNA!

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

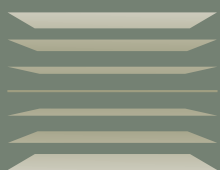
Sábado: 16h às 20h

FAMILIAR

Domingo e feriado: 9h às 18h

Associados de 12 a 15 anos poderão frequentar a sauna somente acompanhados por um responsável.





CASA ALTO DE PINHEIROS

BREVE LANÇAMENTO

APARTAMENTOS COM ATMOSFERA DE
CASA NO CORAÇÃO VERDE DA CIDADE.



Perspectiva artística da fachada*

IMAGEM EM
DESENVOLVIMENTO,
SUJEITA A ALTERAÇÃO.

327 M²** | 4 SUÍTES + OFFICE EXCLUSIVO



SERVIÇOS EVEN***



QUADRA
DE TÊNIS



QUADRA
DE BEACH
TENNIS



QUADRA
DE JOGOS



PISCINA
COBERTA COM
RAIA DE 25M



SPA
COM
SAUNA

A 8 min. a pé do Parque Villa-Lobos*

Av. Diógenes R. de Lima, 2.440 - Alto de Pinheiros.
Em frente à St. Etienne.

3522 4777 | even.com.br

Incorporação, Construção e Futura Intermediação:

even

Incorporação registrada pelo 10º Cartório de Registros de Imóveis da Cidade e Estado de São Paulo sob R.3 na matrícula 165.104 em 21/12/2022. A intermediação será realizada por imobiliárias cadastradas, incluindo Evenmob Consultoria de Imóveis Ltda. - CRECI J-20242 - CNPJ 09.285.569/0001-15. Av. Dr. Cardoso de Melo, 1.955, 9º andar, Vila Olímpia. Todas as vendas estarão sujeitas ao pagamento do valor correspondente à intermediação imobiliária, e as comissões delas decorrentes serão suportadas pelo comprador. Os instrumentos posteriores a serem firmados pelos clientes prevalecerão sobre quaisquer especificações constantes neste material. Projeto executivo em desenvolvimento. O projeto apresentado poderá sofrer alterações, inclusive em decorrência de exigência do Poder Público e concessionárias de serviços. (1) A perspectiva artística da fachada e das áreas externas é meramente ilustrativa, sujeita a alteração sem aviso prévio e demonstra a vegetação de porte adulto. O porte da vegetação na entrega do empreendimento será de acordo com o projeto paisagístico e poderá apresentar diferença de tamanho, pois o projeto será entregue com vegetação ainda jovem, recém-plantada (mudas). *Fonte: Google Maps - 2023. **Metragem das unidades "tipo", apartamentos finais 1 e 2, do 1º ao 13º pavimento das Torres 01 e 02, com aproximadamente 314,510 m² privativos + office exclusivo a partir de 13,33 m². ***Os serviços poderão ser implantados no condomínio na modalidade "pay per use", na qual o custo é pago pelo condomínio que dele se utilizar, e/ou estar na cota condominial, com implantação sujeita à validação dos condôminos em Assembleia. Não jogue este impresso em via pública. Impresso em fevereiro/2023.

SÓ ALEGRIA!

ESQUENTA DE CARNAVAL COM FEIJOADA E SAMBA ANIMOU O FIM DE SEMANA

O ESQUENTA DE CARNAVAL JÁ COMEÇOU A AGITAR O AP no dia 11/2, com muito samba, feijoada e atrações musicais. O Grupo Quatro Cantos abriu os preparativos com vários ritmos conhecidos pelo público e levou muita gente para a pista de dança. Depois, foi a vez de a cantora Luciana Mello, acompanhada por sua banda, brilhar no palco e deixar a festa ainda mais animada. Na ocasião, os associados saborearam uma feijoada completa, com entradinhas típicas, croquetes e saladas, além de deliciosas sobremesas do Restaurante Altíssimo. O Esquenta terminou com a pista de dança lotada e os batuques finais da escola de samba Rosas de Ouro. Veja a seguir os cliques dessa grande festa. 



FOTOS: CLUBEAP



APOIO:



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

A FESTA CONTINUA

GRUPOS DE SAMBA AGITAM O QUIOSQUE DO AP

APESAR DA CHUVA, O FIM DE SEMANA E O FERIADO DE CARNAVAL FORAM BEM ANIMADOS NO CLUBE. No dia 18/2, o Departamento Social trouxe o Grupo dos Amigos para alegrar os associados no quiosque. Já no feriado de 21/2, enquanto a criançada do AP aproveitava a Matinê de Carnaval, outros associados dançaram com suas famílias e amigos. A festa, que começou no quiosque, terminou no Restaurante Altíssimo ao som da bateria de uma escola de samba. Confira a seguir os melhores momentos dos eventos. 





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



MATINÊ DE CARNAVAL

CRIANÇADA AGITA O FERIADO DE CARNAVAL NO AP

NA TERÇA-FEIRA 21/2, O CLUBE REALIZOU MAIS UMA EDIÇÃO DA TRADICIONAL MATINÊ DE CARNAVAL. Em meio à decoração carnavalesca, a garotada brincou e dançou muito, aproveitando cada instante com os amigos e familiares.

O evento contou ainda com o famoso desfile de fantasias, gincanas temáticas e apresentações musicais, tudo para garantir memórias incríveis aos pequenos associados. No próximo ano tem mais, turma! Confira os cliques da Matinê de Carnaval. 



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





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.

CITY ALTO DE PINHEIROS E O SEU RIO

O LOTEAMENTO CITY ALTO DE PINHEIROS, NO QUAL O CLUBE SE INSERE, teve seu projeto inicial datado em 1926. Anos depois, em 1935, foram iniciadas as obras para instalação das redes de água e esgoto. A comercialização dos lotes possibilitou a implantação do bairro na década de 1940, quando o Rio Pinheiros foi canalizado, respondendo à crescente urbanização e à necessidade de produção de energia elétrica, características da primeira metade do século XX.

A Companhia Light and Power, em 1926, iniciou o Projeto Serra, que previa a construção de uma barragem. A represa Billings e a Usina Hidrelétrica de Cubatão (Usina Henry Borden) são expressões da retificação e do recalque do Rio Pinheiros. O processo de recalque implicou em reverter o curso do rio, deixando de ser afluente do Rio Tietê, passando a levar suas águas até o reservatório da represa Billings por meio da Usina da Traição, em frente ao Shopping Cidade Jardim.

A retificação e canalização do Rio Pinheiros eram imprescindíveis para a geração de energia.

O Rio Pinheiros e o Rio Tietê eram rios que se estendiam por vales com pouca declividade, desenvolvendo meandros característicos de rios que se estendem em terrenos planos formando sinuosidades, muitas vezes em amplos semicírculos, para aumentar seu comprimento e a declividade necessária para escoamento das águas.

As obras no Rio Pinheiros transformaram a região e trouxeram fôlego à expansão urbana. Sua retificação e canalização abriram espaço para a inauguração, na década de 1950, de um novo ramal da Estrada de Ferro Sorocabana e, em 1970, das avenidas marginais. A população perdeu o acesso às suas margens.

Grande parte do loteamento City Alto de Pinheiros, no momento de sua aquisição, era um fundo de vale com enchentes periódicas. Após a retificação, foi possível a sua urbanização, associando aterros e ruas com canais de drenagem das águas em direção ao rio.

Os rios canalizados, em momentos de grande pluviosidade, procuram seu percurso original, provocando inundações no seu entorno. As obras executadas na implantação do City Alto de Pinheiros têm protegido seus terrenos das inundações, tais como as ocorridas nas proximidades, como observado na inundação do Colégio Santa Cruz. //



QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras, das 19h às 23h

3/3

LILIAN STELLA

MPB E BOSSA NOVA

10/3

GRAÇA CUNHA

ESPECIAL
MULHERES

17/3

WEBDOGS

POP ROCK NACIONAL
E INTERNACIONAL E POP

31/3

PAULO MATOMINA

POP, SOUL, REGGAE E ROCK



CURSOS CULTURAIS 2023

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA OS CURSOS CULTURAIS DE 2023. Para fazer ou manter sua inscrição, entre em contato com o Departamento Cultural. As aulas já começaram. Esperamos vocês!

CIRCO

4 a 7 anos

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

8 a 10 anos

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

11 a 17 anos

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

A partir de 18 anos

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

Família - idade mínima: 4 anos
Quinta-feira, das 18h30 às 19h30

TEATRO

TEATRO MUSICAL (a partir de 9 anos)

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

TEATRO INFANTIL (7 a 11 anos)

Terça-feira, das 9h às 10h30

TEATRO ADULTO (a partir de 18 anos)

Terça-feira, das 20h às 22h

ESCREVIVER

Terça-feira, das 14h30 às 17h30

CORAL

Quarta-feira, das 20h às 22h

CÍRCULO DE LEITURA

Última quinta-feira do mês, às 15h



BALÉ**BALÉ BABY** (3 a 6 anos)

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

BALÉ INICIANTE (7 a 10 anos)

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

BALÉ ADULTO

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

**ROYAL ACADEMY NO
CLUBE ALTO DOS PINHEIROS**

Após o desenvolvimento das alunas de balé dos cursos culturais, é hora de avançarmos mais um passo. A partir deste ano, o Clube Alto dos Pinheiros irá preparar as alunas interessadas em realizar os exames da Royal Academy of Dance (RAD), uma das maiores instituições de educação em dança do mundo. Para participar, as interessadas devem procurar o Departamento Cultural.

CLUBE AP E ANACÃ

DESCUBRA O SEU RITMO
E VENHA DANÇAR NO AP

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA
OS CURSOS DE DANÇA OFERECIDOS PELO
DEPARTAMENTO CULTURAL.

ADULTO

(a partir de 18 anos)

TERÇA E SEXTA-FEIRA
10h: Jazz Dance

TERÇA E QUINTA-FEIRA
17h: Jazz Dance
18h: Anacã Pop
19h: Jazz Funk

TERÇA-FEIRA
19h: Dança de Salão

TEEN

TERÇA E QUINTA-FEIRA

6 a 11 anos
16h: Jazz Dance

12 a 17 anos
17h: Street Dance

ANACÃ

DANÇANDO CONFORME A MÚSICA

ESTÚDIO ANACÃ TRAZ OFICINAS DE DANÇA AO AP

EM FEVEREIRO, NÃO FOI SÓ O CARNAVAL QUE AGITOU O AP. Por aqui, a elevação da autoestima e sensação de bem-estar foi imediata após as oficinas de dança do Estúdio Anacã realizadas nos dias 9 e 16/2.

Em parceria com o Clube, o estúdio promoveu aulas de jazz dance, jazz funk e dança de salão, entre outros ritmos. Os encontros foram um sucesso e deixaram as participantes animadas.

A associada Luana Buso, 18, apaixonada por dança desde os 14 anos, esteve em quatro oficinas e elogiou a iniciativa. "Adorei a ideia das aulas experimentais, principalmente para adultos. É um momento para se divertir, dedicar um tempo para sua felicidade e paz." A jovem ainda revelou que pretende se inscrever nas aulas e está empolgada com a oportunidade de aprender novos ritmos. Confira a seguir alguns registros das oficinas de dança. //



TEATRO DE SOMBRAS

COMO SURGIU A NOITE, UM MITO INDÍGENA MUNDURUKU

COM URGÁ MAIRA E SILVANA MARCONDES

FOTOS: DIVULGAÇÃO



16/4, domingo, às 16h

Local: Teatro

EVENTO GRATUITO | Livre

'Como Surgiu a Noite' é uma lenda indígena Munduruku sobre um curumim em busca da noite. Em sua jornada, ele vai encontrar os animais da floresta responsáveis por guardar a noite e terá desafios para conquistá-la. Por meio da arte milenar do teatro de sombras, o espectador é convidado a se maravilhar com esse mito, onde floresta, sabedoria e fabulosas ilustrações se fazem presentes pela magia das sombras.

Retire seus ingressos no Departamento Cultural.

OFICINA DE SOMBRAS CORPORAIS

16/4, domingo, às 17h

Local: Teatro | 20 vagas

Descubra como algumas técnicas de manipulação e construção de silhuetas podem ser divertidas, projetando o corpo inteiro ou partes dele sobre uma tela de tecido com algumas fontes de luz branca e colorida. Adereços como chapéus, capas, tiaras e peças de roupa serão fornecidos para diversão dos associados.

Faça sua inscrição com antecedência no Departamento Cultural.

SÉTIMA ARTE

QUAL É A IMPORTÂNCIA DO CINEMA

O PAPEL DO CINEMA NA VIDA DAS PESSOAS VAI MUITO ALÉM DO ENTRETENIMENTO, especialmente quando é encarado como uma arte. Muitos filmes revelam dramas fundamentais da natureza humana e auxiliam na formação do imaginário.

Os personagens interpretam sentimentos, emoções e personalidades que podem ou não cativar o espectador, e não é incomum que os admiradores dessa arte se identifiquem com as histórias ou manifestem críticas em relação ao comportamento dos personagens.

Muitos filmes atraem milhares de pessoas às salas de cinema. As animações de estúdios famosos, como Disney, Pixar, Studio Ghibli e Dreamworks, entre outros, são muito conhecidas pelo público e já receberam vários prêmios pelas produções cinematográficas realizadas ao longo dos anos. Apesar do formato em desenho, essas criações perduram na imaginação de seus espectadores por décadas e estão longe de ser apenas obras infantis, revelando experiências que fazem parte da vida. Um exemplo disso é o processo de amadurecimento da protagonista de *A Viagem de Chihiro*, onde a garotinha precisa vencer os seus medos, adquirir segurança e lidar com a transição para a fase adulta.

Por aguçar todos os cinco sentidos, o cinema é uma das artes mais imersivas e um importante instrumento cultural. Não à toa, o Departamento Cultural faz a curadoria de filmes para todas as idades, pois entende que aprofundar-se na sétima arte pode emocionar, interiorizar aprendizados e colaborar com a formação do imaginário de crianças e adultos do AP, bem como com a construção de um amplo repertório cultural. 

CINEMA



Como a maior premiação do cinema mundial acontece no dia 12 de março, o Departamento Cultural vai exibir no CineClube e no CineKids filmes indicados ao Oscar 2023. Além disso, uma série de eventos em homenagem ao cinema serão realizados durante os meses de março e abril. Que tal separar um tempinho para se divertir e fazer descobertas? Confira nas próximas páginas o que vai acontecer por aqui e programe-se.





CINEMA NA MESA

COM JULIANA SABBAG

11/4, terça-feira, das 20h às 23h

15 vagas

Ingressos: R\$ 60 (apenas para associados)

COM MEDIAÇÃO DA CRÍTICA DE CINEMA JULIANA SABBAG,

o Cinema na Mesa promove o diálogo, a troca e a escuta entre os participantes, enriquecendo o repertório cultural e o conhecimento sobre a sétima arte. O objetivo do projeto é ampliar a experiência sobre o filme assistido e estimular a boa conversa em torno da mesa por meio da construção coletiva de ideias e pensamentos. Após a projeção do filme *Chef*, teremos um delicioso bate-papo, com queijos e vinhos, em uma mesa reservada especialmente para o evento no Restaurante Altíssimo.

**CHEF - 2014 | 1h54 | Comédia dramática**

Não recomendado para menores de 12 anos

Carl Casper (Jon Favreau) é o chef de um restaurante badalado de Los Angeles, mas volta e meia enfrenta problemas com o dono do local (Dustin Hoffman) por querer inovar no cardápio, em vez de fazer sempre os pratos mais pedidos pelos clientes. Um dia, um renomado crítico gastronômico (Oliver Platt) vai ao restaurante e publica uma crítica bastante negativa, baseada justamente no fato de o cardápio ser pouco criativo. Furioso, Casper vai tirar satisfação com ele e acaba demitido. Pior: a briga vai parar na internet e se torna viral, o que lhe fecha as portas nos demais restaurantes. Sem saída, ele recebe a ajuda de sua ex-esposa (Sophia Vergara) para reiniciar a vida no comando de um trailer de comida.

FAÇA SUA INSCRIÇÃO NO
DEPARTAMENTO CULTURAL.

CINECULT/AP

Edição Especial



CINEPIANO

TONY BERCHMANS



O Cinepiano Tony Berchmans é uma experiência audiovisual com música ao vivo e projeção em dezesseis milímetros. O pianista Berchmans improvisa a trilha sonora musical, utilizando temas de sua autoria, ambientações dramáticas e os climas emocionais dos filmes.

FOTO: DIVULGAÇÃO

O Médico e o Monstro, dirigido por Rouben Mamoulian,
e *O Gordo e o Magro*, de John Wesley Horne

19/4, quarta-feira, às 20h

LOCAL: TEATRO | EVENTO GRATUITO

RETIRE SEUS INGRESSOS COM ANTECEDÊNCIA NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

O MÉDICO E O MONSTRO

1931 | 1h38 | Terror/Ficção científica

Poucas histórias possuem tamanho poder de atração quanto o famoso romance gótico *O Médico e o Monstro* (*Dr. Jekyll and Mr. Hyde*), escrito por Robert Louis Stevenson em 1886, ou são transpostas tão facilmente para o cinema, tendo sido criadas anos antes da sétima arte em si. Não à toa, em 1920, o famoso ator do cinema mudo John Barrymore entregou sua própria interpretação da famosa dualidade do Dr. Henry Jekyll. *O Médico e o Monstro* tornou-se uma história atemporal pelo tema que trabalha, no caso a dualidade do ser humano e do seu potencial para a civilidade e para a selvageria.

O GORDO E O MAGRO - O GRANDE NEGÓCIO

1929 | 20 min | Comédia

Considerado um dos maiores seriados de humor, *O Gordo e o Magro* foi exibido entre as décadas de 1920 e 1940. No episódio *O Grande Negócio*, a dupla trabalha vendendo árvores na Califórnia. Chateados por não venderem quase nada, arranjam uma briga com um cliente inoportuno e acabam em uma grande confusão.



CIA. FILARMÔNICA APRESENTA **A MÚSICA DO CINEMA**

27/4, quinta-feira, às 20h30

LOCAL: TEATRO

INGRESSOS: R\$ 40 (ASSOCIADOS) E R\$ 80 (CONVIDADOS)

VENDA DE INGRESSOS NA SECRETARIA SOCIAL.



A MÚSICA DO CINEMA É UMA EXIBIÇÃO CONDUZIDA POR PIANO, VIOLINO, BATERIA, GUITARRA, CONTRABAIXO, PERCUSSÃO E VOZ. Cenas no telão, efeitos especiais, encenações com humor e teatro de sombras completam o espetáculo que encantarà o público. O grupo irá executar as mais belas canções de filmes inesquecíveis, como trilhas sonoras dos filmes *Paradiso*, *Perfume de Mulher*, *Perdidos na Noite*, *Hair* e *Golpe de Mestre*, além dos famosos títulos do cinema de suspense *Psicose*, *Tubarão* e *Missão Impossível*, entre outros.

Mais informações no Departamento Cultural.



CINECULT/AP

CHEGAMOS AO TERCEIRO MÊS DO ANO COM CINCO EXIBIÇÕES CINEMATOGRAFICAS PARA VOCÊ EXPANDIR O SEU REPERTÓRIO CULTURAL. CONFIRA! QUARTAS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



1º DE MARÇO

DISQUE M PARA MATAR

1954 | 1h45 | Thriller/Crime

Em Londres, um ex-tenista profissional decide matar sua mulher para poder herdar seu dinheiro e também como vingança por ela ter tido um affair um ano antes com um escritor que vivia nos Estados Unidos.



8 DE MARÇO

ESTRELAS ALÉM DO TEMPO - 2016 | 2h7 | Drama

Em plena Guerra Fria, Estados Unidos e União Soviética disputam a supremacia na corrida espacial, ao mesmo tempo em que a sociedade norte-americana lida com uma profunda cisão racial entre brancos e negros. Tal situação é refletida também na NASA, onde um grupo de funcionárias negras é obrigada a trabalhar à parte.

*Especial
Semana da
Mulher*



15 DE MARÇO

CASABLANCA

1942 | 1h42 | Romance/Drama

Durante a Segunda Guerra Mundial, muitos fugitivos tentavam escapar dos nazistas por uma rota que passava pela cidade de Casablanca. O exilado americano Rick Blaine (Humphrey Bogart) encontrou refúgio na cidade, dirigindo uma das principais casas noturnas da região. Clandestinamente, tentando despistar o Capitão Renault (Claude Rains), ele ajuda refugiados.



22 DE MARÇO

VICTOR OU VICTORIA

1982 | 2h13 | Comédia/Musical

Paris, 1934. Victoria Grant é uma cantora lírica desempregada que conhece Carroll Todd, um cantor homossexual que tinha sido recentemente demitido. Juntos, eles articulam um plano no qual ela se faz passar por um homem.



29 DE MARÇO

UM MÉTODO PERIGOSO

2011 | 1h39 | Drama/Romance

Dirigido pelo cultuado David Cronenberg, o longa é uma mostra de como a relação entre Carl Jung e Sigmund Freud faz nascer a psicanálise. Aborda a intensa e polêmica relação da dupla com a paciente Sabina Spielrein.

CINEKIDS/AP

O CINEKIDS DESTE MÊS EXIBIRÁ PRODUÇÕES INDICADAS AO OSCAR 2023. IMPERDÍVEL!
SÁBADOS, ÀS 16H



FOTOS: INTERNET



4 DE MARÇO

A FERA DO MAR

2022 | 1h55 | Livre |
Aventura/Comédia

A Fera do Mar é um filme de aventura que conta a história de Jacob Holland, um lendário caçador de monstros marinhos cuja vida vira de cabeça para baixo quando uma jovem, Maisie Brumble, foge em seu navio e encontra um amigo improvável em um mar aterrorizado por monstros. Juntos, eles iniciam uma jornada épica por águas desconhecidas.



18 DE MARÇO

PINÓQUIO POR GUILLERMO DEL TORO

2022 | 1h54 | 10 anos |
Fantasia/Musical

A nova versão do diretor Guillermo del Toro é uma releitura sombria e distorcida do famoso conto de fadas de Carlo Collodi sobre o boneco de madeira que sonha em se tornar um menino de verdade. Em 1950, na Itália comandada pelo fascismo, Pinóquio ganha vida quando seu criador talha a forma de um menino em madeira. Mas essa não é qualquer história a que todos estão acostumados a ver sobre o menino travesso de madeira. Ao ganhar vida, Pinóquio acaba não sendo um menino tão legal, criando travessuras e pregando peças, mas ele acaba aprendendo algumas lições ao longo de sua jornada.



25 DE MARÇO

AVATAR: O CAMINHO DA ÁGUA

2022 | 3h12 | 12 anos | Ação

Após dez anos da primeira batalha de Pandora entre os Na'vi e os humanos, Jake Sully (Sam Worthington) vive pacificamente com sua família e sua tribo. Ele e Ney'tiri formaram uma família e estão fazendo de tudo para ficar juntos. No entanto, eles devem sair de casa e explorar as regiões de Pandora, indo para o mar e fazendo pactos com outros Na'vi da região. Quando uma antiga ameaça ressurgir, Jake deve travar uma guerra difícil contra os humanos novamente e acaba fazendo novos aliados – alguns dos quais já vivem entre os Na'vi e outros, com novos avatares. Mesmo com uma guerra em curso, Jake e Ney'tiri terão que fazer de tudo para ficar juntos e cuidar da família e de sua tribo.

CINECLUBE/AP

O CineClube deste mês exibirá os filmes com maior número de indicações ao Oscar 2023. *Tudo em Todo o Lugar ao Mesmo Tempo* lidera a lista, com onze nomeações, incluindo Melhor Filme, Melhor Direção e Melhor Atriz. Em seguida, vem *Nada de Novo no Front*, que surpreendeu ao faturar nove indicações (incluindo a de Melhor Filme), empatado com *Os Banshees de Inisherin*. Além desta programação especial do Oscar 2023, durante a Semana da Mulher, será exibido o filme *A Filha Perdida* (vencedor do prêmio de Melhor Atriz no Oscar 2022). Vale a pena conferir!

SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H



FOTOS: INTERNET



3 DE MARÇO

TUDO EM TODO O LUGAR AO MESMO TEMPO

2022 | 2h19 | 14 anos | Ficção científica/Aventura

Em *Tudo em Todo o Lugar ao Mesmo Tempo*, acompanhamos 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. Como se não bastasse enfrentar a crise pessoal, Evelyn precisa se preparar para uma reunião desagradável com uma burocrata impessoal: Deirdre, auditora da Receita Federal. No entanto, à medida que a agente severa perde a paciência, uma inexplicável fenda no multiverso se abre e se torna uma possibilidade para a exploração reveladora de realidades paralelas.



4 DE MARÇO

NADA DE NOVO NO FRONT

2022 | 2h28 | 16 anos | Guerra

Em uma adaptação do romance homônimo de Erich Maria Remarque, *Nada de Novo no Front* é uma história que segue o

adolescente Paul Baumer e seus amigos Albert e Muller, que se alistam voluntariamente no exército alemão, movidos por uma onda de fervor patriótico. Mas isso é rapidamente dissipado quando enfrentam a realidade brutal da vida no front. Os preconceitos de Paul sobre o inimigo e os acertos e erros do conflito logo os desequilibram. No entanto, em meio à contagem regressiva, Paul deve continuar lutando até o fim, com nenhum objetivo além de satisfazer o desejo do alto escalão de acabar com a guerra com uma ofensiva alemã.



**10 DE MARÇO****BARDO, FALSA CRÔNICA DE ALGUMAS VERDADES**

2022 | 2h39 | 12 anos | Comédia dramática

Experiência épica, imersiva e visualmente surpreendente que contrasta com a comovente e íntima jornada pessoal de Silverio (Daniel Giménez Cacho),

renomado jornalista e documentarista mexicano radicado em Los Angeles, que, após receber um prestigiado prêmio internacional, é obrigado a retornar ao seu país, sem saber que essa simples viagem o levará a uma viagem existencial. O absurdo de suas memórias e medos se infiltram em seu presente, enchendo sua vida com uma sensação de perplexidade e admiração. Com profunda emoção e gargalhadas abundantes, Silverio lida com questões universais, mas íntimas, sobre identidade, sucesso, mortalidade, história mexicana e os profundos laços familiares que ele compartilha com sua esposa e filhos. Na verdade, o que significa ser humano nestes tempos peculiares.

**11 DE MARÇO***Especial
Semana da
Mulher***A FILHA PERDIDA**

2021 | 2h2 | 16 anos | Drama

Leda (Olivia Colman) é uma mulher de meia-idade divorciada, devotada à sua área acadêmica, como professora de inglês, e às suas filhas. Quando ambas as filhas decidem ir para o Canadá ficar com seu pai nas férias, Leda já antecipa sua rotina sozinha. Porém, apesar de se sentir envergonhada pela sensação de solidão, ela começa a se sentir mais leve e solta e decide, portanto, ir para uma cidade costeira na Grécia.

**17 DE MARÇO****AFTERSUN**

2022 | 1h36 | 14 anos | Drama

No fim da década de 1990, Sophie, de 11 anos, e seu pai, Calum, passam as férias em um clube na costa turca. Eles tomam banho de mar, jogam bilhar e desfrutam da companhia amigável um do outro. Calum se torna a melhor versão de si

mesmo quando está com a filha. Sophie, enquanto isso, acha que tudo é possível com ele. Quando a jovem está sozinha, faz novos amigos e tem novas experiências. Desfrutando cada momento passado juntos, uma sensação de melancolia e mistério às vezes permeia o comportamento de Calum. Vinte anos depois, as memórias de Sophie ganham um novo significado enquanto ela tenta reconciliar o pai que conheceu com o homem que não conhecia.

**18 DE MARÇO****TÁR**

2022 | 2h38 | 12 anos | Drama/Musical

Tendo alcançado uma carreira invejável com a qual poucos poderiam sonhar, a renomada maestra/compositora Lydia Tár (Cate Blanchett), a primeira diretora musical feminina da

Filarmônica de Berlim, está no topo do mundo. Como regente, Lydia não apenas orchestra, mas também manipula. Como uma pioneira, a virtuosa apaixonada lidera o caminho na indústria da música clássica dominada por homens. Além disso, Lydia se prepara para o lançamento de suas memórias enquanto concilia trabalho e família. Ela também está disposta a enfrentar um de seus desafios mais significativos: uma gravação ao vivo da Sinfonia nº 5 de Gustav Mahler.

CINECLUBE/AP



24 DE MARÇO

PANTERA NEGRA - WAKANDA PARA SEMPRE

2022 | 2h42 | 12 anos | Ação/Aventura

Pantera Negra - Wakanda para Sempre é a continuação do longa *Pantera Negra*, da Marvel, dirigido por Ryan Coogler e produzido por Kevin Feige.

No filme, o mundo de Wakanda se expande. Após a morte do ator de T'Challa (Chadwick Boseman), o foco de *Wakanda para Sempre* são os personagens em volta do Pantera Negra. Rainha Ramonda (Angela Bassett), Shuri (Letitia Wright), M'Baku (Winston Duke), Okoye (Danai Gurira) e as Dora Milaje lutam para proteger a nação fragilizada de outros países após a morte de T'Challa.



25 DE MARÇO

OS BANSHEES DE INISHERIN

2022 | 1h54 | 16 anos | Comédia dramática

Na fictícia ilha de Inisherin, em 1923, durante a Guerra Civil Irlandesa, Pádraic (Colin Farrell) é um homem extre-

mamente gentil cujo ser inteiro é abalado depois de experimentar a crueldade abrupta e casual de Colm (Brendan Gleeson), dois amigos de longa data cuja amizade é quebrada após o conflito surgir no país. Pádraic, confuso e devastado, tenta reatar o relacionamento com o apoio de sua irmã Siobhán (Kerry Condon), que, junto com Dominic (Barry Keoghan), filho do policial local, tem suas preocupações dentro da pequena ilha. Mas quando Colm lança um ultimato chocante para tornar suas intenções realidade, os eventos começam a se intensificar.



31 DE MARÇO

ARGENTINA, 1985

2022 | 2h20 | 14 anos | Drama

Baseado em fatos reais, o filme é inspirado na história de Julio Strassera, Luís Moreno Ocampo e sua equipe, que processaram militares da ditadura argentina, causa mais conhecida como Julgamento

das Juntas. O processo começou pouco tempo antes do início do julgamento, quando dois promotores começam a pesquisar e julgar as cabeças da ditadura militar argentina. Strassera e Ocampo enfrentam a influência de pressões políticas e militares e reúnem uma equipe legal de advogados para levar a cabo o Julgamento das Juntas, o primeiro realizado no mundo por um tribunal civil contra comandantes militares que tinham estado no poder, que começou em 22 de abril de 1985 e durou muito tempo, com cerca de 530 horas de audiência e 850 testemunhas, conhecido como "Causa 13/84".



1º DE ABRIL

GLASS ONION - UM MISTÉRIO KNIVES OUT

2022 | 2h19 | 14 anos | Mistério/Crime

Sequência do filme de mistério onde o detetive Benoit Blanc (Daniel Craig), que é somente contratado para investigar os casos mais difíceis, não descansará até desvendar

o que está por trás desse novo crime. Após resolver a morte misteriosa do famoso escritor de histórias policiais Harlan Thrombey, encontrado morto dentro de sua propriedade no primeiro filme, Blanc retorna à ativa, agora para desvendar outro caso, tão peculiar quanto o anterior. Nessa nova aventura, Benoit se encontra em uma luxuosa propriedade privada em uma ilha grega, mas como e por que ele chega lá é apenas o primeiro de muitos quebra-cabeças, e o fato peculiar de que ele foi convidado também.

STAND UP

RENATO ALBANI EM ASSIM CAMINHA A HUMANIDADE

30/3, quinta-feira, às 20h30

INGRESSOS: R\$ 80 (ASSOCIADOS)
E R\$ 140 (CONVIDADOS)

INÍCIO DAS VENDAS: 6/3 (associados) • 23/3 (convidados) VENDAS NA SECRETARIA SOCIAL

Renato Albani, em seu quarto show solo – *Assim Caminha a Humanidade* –, retrata os anos 1990 e 2000. O capixaba inspira-se em programas de auditório, desenhos animados, amigos de infância, relacionamento familiar entre pais e filhos, assim como em temas com os quais o público se identifica, promovendo momentos de diversão, nostalgia e muitas risadas.



DICAS DE LEITURA

Chegaram mais livros na biblioteca do AP. Confira as indicações do bibliotecário Lucas Meirelles para o mês de março.



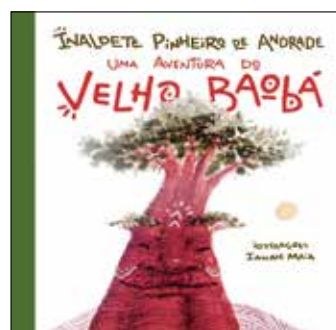
E Foi Assim que Eu e a Escuridão Ficamos Amigas, de Emicida

Uma menina tem medo da Escuridão. Quando chega a noite, vem a preocupação e a ansiedade: afinal, o que o escuro pode esconder? O que ela nem imagina é que, do outro lado, a Escuridão também é uma menina – cujo maior medo é a claridade e todo tipo de coisa que se revela quando nasce o sol. Em seu segundo livro, Emicida faz uso da narrativa poética e ritmada que encantou os leitores em *Amoras*, desta vez para explorar um tema que nos acompanha durante toda a vida: o medo do desconhecido. Ao longo das páginas, ilustradas por Aldo Fabríni, as duas meninas vão descobrir que enfrentar os próprios medos pode – quem diria? – nos transformar por dentro e por fora.



Talvez Você Deva Conversar com Alguém – Uma Terapeuta, o Terapeuta Dela e a Vida de Todos Nós, de Lori Gottlieb

De modo geral, buscamos a ajuda de um terapeuta para melhor compreender as angústias, os medos, a culpa ou quaisquer outros sentimentos que nos causam desconforto e sofrimento. Mas quantos de nós já paramos para perguntar: o terapeuta está imune à gama de questões que ele auxilia seus pacientes a dirimir e superar, dia após dia? A autora best-seller e terapeuta Lori Gottlieb nos mostra que a resposta a essa pergunta traz revelações surpreendentes. Quando ela se vê



Uma Aventura do Velho Baobá, Inaldete Pinheiro de Andrade

Quando um velho baobá decide atravessar o Oceano Atlântico para encontrar seus parentes em terras brasileiras, somos convidados a acompanhar seu deslocamento numa jornada tecida de encontros e momentos de grande emoção. Entre relatos de luta pela sobrevivência e descaso, mas também de muita solidariedade e perseverança, Velho Baobá deixará uma mensagem de ânimo e esperança durante seu percurso, alegrando-se especialmente com os frutos das novas gerações, destinadas a se transformarem no maior tronco do mundo. Vista por muitos como símbolo de resistência africana no Brasil, essa árvore é testemunha de tempos imemoriais, assim como um símbolo de conexão entre o mundo sobrenatural e o mundo material e um laço simbólico com o continente africano. 

emocionalmente incapaz de gerenciar uma situação que perturba sua vida, uma amiga lhe faz uma sugestão: talvez você deva conversar com alguém. Combinando histórias reunidas a partir de sua rica trajetória como terapeuta (distribuídas entre quatro personagens inesquecíveis) à sua própria experiência como paciente, Lori nos oferece um relato afetuoso, leve e comovente sobre a universalidade de nossas perguntas e ansiedades e joga luz sobre o que há de mais misterioso em nós, afirmando nossa capacidade de mudar nossas vidas. Uma jornada emocionante de autodescoberta, uma homenagem à natureza humana e um lembrete sobre a importância de sermos ouvidos, mas também de sabermos ouvir. Um livro sobre a importância dos encontros, dos afetos e da coragem de todos os que partimos para a aventura do autoconhecimento.

CÍRCULO DE LEITURA

30/3, quinta-feira, às 15h

FOTO: INTERNET



BOQUINHAS PINTADAS, DE MANUEL PUIG

SOBRE O LIVRO DO MÊS

Boquinhos Pintadas, segundo romance do escritor argentino Manuel Puig, publicado em 1969, é uma crítica contundente à classe média argentina, tendo como centro o drama de um jovem tuberculoso e suas relações com a sociedade que o via morrer. Os milhares de exemplares vendidos na época de seu lançamento e as inúmeras traduções para diversos idiomas confirmaram o sucesso da obra. "Morria o cineasta e nascia o escritor, ainda apaixonado pelo cinema, mas escudado na inventividade e força da narrativa. Puig havia conseguido escrever um best-seller de boa literatura, da mais nova e ousada."

SOBRE O CÍRCULO DE LEITURA

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. As obras sugeridas pelo Círculo de Leitura estão disponíveis para empréstimo na biblioteca do AP. Faça sua inscrição no Departamento Cultural e participe conosco.

ATIVIDADE GRATUITA

Mediadora: Vivian Schlesinger

Local: Salão de Eventos



Mais informações no Departamento Cultural.

TURISMO GASTRONÔMICO

GASTRONOMIA BRASILEIRA MOVIMENTA
CERCA DE R\$ 250 BILHÕES POR ANO

O TURISMO GASTRONÔMICO É UM FENÔMENO SOCIAL em que as pessoas viajam motivadas pela experiência de conhecer os sabores de um determinado local. Esse tipo de roteiro implica ainda em explorar a origem dos alimentos, bem como métodos de produção e seu consumo.

Existem alguns perfis de turistas que embarcam nessa agradável aventura e acabam movimentando o mercado: os que viajam com o interesse de conhecer as diferentes gastronomias dos destinos; aqueles que se deslocam por outros motivos, mas acabam provando os pratos típicos da região que visitam; e, por fim, os que não se importam muito com o assunto, porém partem do destino com memórias saborosas.

Ideal para viagens em família, com os amigos e até mesmo sozinho, essa é uma forma de conhecer toda a riqueza histórica e cultural de um país, tornando a experiência especial, tanto para o viajante quanto para a população da localidade, pois fortalece o turismo da região. Segundo a Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel), por ano, a gastronomia movimenta cerca de R\$ 250 bilhões no Brasil. Para Sandro Bello, vice-presidente da associação no Amapá, os diversos segmentos do turismo (hospedagem, transporte, aventura) fazem com que as pessoas utilizem um número muito grande de serviços. "As comidas típicas também são um motivo de deslocamento, estimulando pessoas a viajar. O alimento passa a ser uma experiência criativa e um lazer, então, o setor de gastronomia está avançando. Isso se deve aos visitantes de outros países e principalmente aos turistas brasileiros", comenta.

Degustar pratos e bebidas locais; percorrer rotas de produtos regionais; aprender sobre a produção de alimentos, visitando fazendas e produtores artesanais; e conferir exposições sobre a história da culinária local são algumas das opções oferecidas pelo turismo gastronômico. Para desfrutar as delícias da cozinha brasileira, destacamos a seguir algumas informações sobre as iguarias regionais.

CENTRO-OESTE

No Mato Grosso, a maioria dos pratos típicos é à base de peixes de água doce, como pintado, dourado e o famoso caldo de piranha. É comum consumir costela de pacu frita com arroz, pirão e farofa de banana. Os pratos mais populares na região do Mato Grosso do Sul são a sopa paraguaia, o furrundu (doce de mamão com rapadura) e uma receita feita de abóbora com carne-seca, conhecida como caribéu. Em Goiás, destacam-se o arroz com pequi, a galinhada e a pamonha de milho. A gastronomia em Brasília é bem diversificada, contando com culinária de todas as regiões do país e muitos restaurantes de cozinha internacional.

NORDESTE

Fortemente influenciada pelas condições climáticas e comidas africanas e portuguesas, a culinária nordestina contém muitos vegetais, carne bovina e caprina, peixes e frutos do mar. A vegetação que predomina no Nordeste (Caatinga) favorece o sabor forte, apimentado e com alto teor calórico. Bobó de camarão, moquecas de peixe ou moluscos e crustáceos são outras receitas que fazem parte do cardápio, além da tapioca, do baião de dois, do acarajé e da carne de sol. A lista de comidas típicas é enorme.



NORTE

A influência indígena é muito forte no norte do Brasil, com pratos à base de peixes e carnes de caça. Muitos imigrantes portugueses que permaneceram na região após a colonização influenciaram a gastronomia local, tal como os japoneses, italianos e libaneses. Algumas das iguarias mais populares são a caldeirada, preparada com peixe em postas, ovos, azeite e temperos; o peixe pirarucu feito com manteiga, colorau e outros temperos; a macaxeira, ingrediente utilizado para a produção de farinhas, bolos e doces (o bolo de macaxeira, por exemplo, é muito popular na região); e o tacacá, receita indígena feita com goma de tapioca, que parece uma sopa.

SUDESTE

A chegada de vários imigrantes ao Brasil, a colonização e o contato com os jesuítas e índios moldaram a cultura culinária no Sudeste, assim como a presença dos bandeirantes. Outras influências vieram de imigrantes japoneses, com uma grande variedade de pratos, como o sushi, o sashimi e o temaki; e italianos, com suas saborosas receitas de pizza, canelone, lasanha e pães. Também conta com pratos árabes e espanhóis. São Paulo é a cidade onde essa variedade gastronômica é mais forte. A feijoada é outro prato que faz muito sucesso, principalmente no Rio de Janeiro. Em Minas Gerais, destacam-se o pão de queijo, o feijão tropeiro e o tutu de feijão. Já a culinária no Espírito Santo faz sucesso com sua torta e moqueca capixaba.

SUL

A culinária da Região Sul possui grande variedade, como a carne bovina, as receitas italianas e a cozinha típica do interior, além de traços das comidas alemã e polonesa, mais o consumo de frutos do mar. Isso ocorre em virtude da colonização europeia. O prato que mais se destaca nessa região é o famoso churrasco, sempre acompanhado de chimarrão. Outras opções bastante populares são arroz carreteiro, pinhão cozido ou assado, queijos, salames e mocotó. 

O VALOR DO **ESPORTE**



ATIVIDADES FÍSICAS AJUDAM A COMBATER DEPRESSÃO, ANSIEDADE E FORTALECEM A PERSONALIDADE

AS ATIVIDADES ESPORTIVAS, PROVAVELMENTE, SÃO AQUELAS QUE MAIS MOVIMENTAM O AP,

basta dar uma volta no Clube para constatar que, por aqui, colocar o corpo e a mente para trabalhar faz parte da rotina de muitos associados em vários períodos do dia.

A prática de atividades físicas não é um hábito atual, ela faz parte da história da humanidade. Correr, nadar e lutar, por exemplo, são exercícios de sobrevivência que acompanham o homem há milhares de anos. Até mesmo filósofos da Grécia Antiga ressaltavam a importância de cuidar do corpo. No livro *Política*, de Aristóteles, ele afirma que a ginástica (ou seja, os esportes) serve para educar a coragem. Mas dedicar-se a alguma prática esportiva pode ser uma tarefa árdua. O melhor jogador de basquetebol de todos os tempos, Michael Jordan, revelou ter errado aproximadamente nove mil cestas e perdido quase 300 jogos, mas nem por isso deixou de ser um ícone do esporte, mostrando que o caminho para atingir objetivos na vida, muitas vezes, é formado de vários fracassos e uma vitória, e requer constância e uma longa jornada de dedicação.

No Brasil, a rotina de exercícios físicos ainda é algo a ser desenvolvido. Segundo uma pesquisa realizada pela Ipsos, entidade especializada em pesquisa de mercado e opinião pública, o Brasil tem a adesão mais baixa à prática de atividades físicas quando comparado com outros países. Em média, os entrevistados disseram que praticam três horas de atividades físicas por semana, metade da média global, que é de seis horas por semana. Os principais motivos indicados no relatório são falta de tempo e dinheiro. Os países que dedicam mais tempo a práticas esportivas e outras atividades físicas são europeus: Holanda (12,8 horas), Alemanha (11,1 horas) e Romênia (11 horas).

O esporte está longe de ser um instrumento apenas para melhorar o desempenho físico, pois já é considerado uma ferramenta de autoconhecimento, socialização e disciplina. As atividades coletivas, por exemplo, desenvolvem o trabalho em equipe, gerando laços de amizade para o resto da vida, pois unem diversas pessoas em um propósito comum.

O especialista em medicina esportiva e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), Gustavo Starling, vai além e diz que o esporte é um instrumento que pode prevenir a ansiedade e a depressão em todas as idades, inclusive de jovens. "Tem efeito benéfico em aspectos psíquicos e cognitivos, como melhora da autoestima, redução do estresse, equilíbrio das emoções – muito intensas na adolescência –, fazendo com que consigam lidar melhor com eventuais frustrações, prevenindo ou reduzindo a ansiedade e casos de depressão, melhorando ainda a qualidade do sono, a disposição e incrementando o rendimento escolar e níveis de aprendizagem", explica o médico.

Para aqueles que se informam por meio do Instagram e outras redes sociais, buscando inspiração para um estilo de vida mais saudável, o especialista deixa um alerta sobre a popularização do fitness: "A oferta de produtos que 'te ajudam a chegar mais rápido ao seu objetivo' ou 'exercícios e/ou dietas 'milagrosos' que prometem resultados estéticos ou de emagrecimento irreais' tem aparecido de forma expressiva nas mídias sociais, influenciando de forma negativa o comportamento das pessoas na busca exagerada pelo corpo perfeito, beleza ou mesmo por um melhor desempenho esportivo. Por isso, conseguir filtrar o que vemos nas redes sociais, embora não seja fácil, é de fundamental importância".





ANTONIA MARCHESIN
GONÇALVES

A CASA MATERNA

A CASA MATERNA... QUANTAS LEMBRANÇAS ME TRAZ ESSA FRASE, algumas tristes e outras alegres e felizes.

A casa dos meus pais era literalmente uma casa materna. Meu pai trabalhava e viajava muito, sendo assim, o comando era matriarcal. Minha mãe, como uma boa italiana, era temperamental, exigente na educação dos filhos e cumpridora dos seus deveres, fazendo o papel de pai e mãe ao mesmo tempo.

A casa materna... Onde a mãe trabalhava muito e não tinha medo de desafios. Pintava a cozinha quando era preciso, confeccionava as roupas da família, tricotava malhas modernas e, lógico, cozinhava com maestria.

A casa materna... O lugar onde ela reinava aqui no Brasil, apesar de sentir falta dos parentes, pois nenhum dos irmãos, nem dela e do meu pai, saíram da Itália.

A casa materna... Lugar de disciplina, de aglutinação familiar, de reunião com amigos. Meu pai, para suprir a falta da família, fez muitas amizades com brasileiros e italianos de várias regiões.

A casa materna... O lugar que se tornou ponto de encontro aos domingos, de longos almoços com boa e farta comida, regados a vinho. Ao final, a música enchia o ambiente, minha mãe tinha um inesquecível timbre de voz.

A casa materna... Ficava em Pinheiros, bairro que na época era reduto de japoneses, judeus e libaneses com suas lojinhas, e assim diversificávamos bem as nossas amizades. Inteligente e corajosa, ela exigia que falássemos em casa o português para assimilar logo a língua do país.

A casa materna... E quando ela adoeceu, começou a desmoronar a casa, e meu coração. Cuidei dela até morrer acometida pela maldita doença de Alzheimer. Cuidei com dedicação e carinho, como tem que ser feito entre famílias, entre pessoas que se amam.

A casa materna jamais foi a mesma. Muito daquela casa materna agora vive na minha casa. Mas não é a mesma coisa, os tempos são outros, as necessidades são outras. Ficou em mim a paz no coração de ter dado a ela qualidade de vida até o fim. Procurei retribuir, proporcionando a mesma qualidade que ela sempre deu aos filhos e à casa materna. 

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

MARÇO

2/3, QUINTA-FEIRA

19h – Segunda Etapa do Ranking de Pôquer

20h30 – Espetáculo de Dança: *Goitá*, com a Cisne Negro Cia. de Dança

3/3, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Lilian Stella – MPB e Bossa Nova

4/3, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Mês da Mulher

9/3, QUINTA-FEIRA

20h30 – Performance de Dança e Circo: *Desvitruviana*, com Beatriz Evard

10/3, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Graça Cunha – Especial Mulheres

11/3, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Mês da Mulher

15h – Espetáculo de Dança Infantil: *Bichos do Brasil*, com a Cia. Pia Fraus

17/3, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Webdogs – Pop Rock Nacional e Internacional e Pop

18/3, SÁBADO

8h – Festival Interno de Beach Tennis (Masculino C)

10h – Festival Interno de Beach Tennis (Masculino A)

10h30 – Aula Especial do Fitness: Mês da Mulher

12h – Festival Interno de Beach Tennis (Feminino A)

19/3, DOMINGO

8h – Festival Interno de Beach Tennis (Masculino B)

10h – Festival Interno de Beach Tennis (Feminino B)

12h – Festival Interno de Beach Tennis (Feminino C)

15h – Festival Interno de Beach Tennis (Infanto Masculino e Feminino)

25/3, SÁBADO

8h – Torneio de Futevôlei (Iniciante/Intermediário – Masculino)

9h30 – Torneio de Futevôlei (Misto)

10h30 – Aula Especial do Fitness: Mês da Mulher

11h – Torneio de Futevôlei (Livre – Masculino)

14h – Festival de Tênis Misto

14h – Festival de Esportes de Prancha

26/3, DOMINGO

14h – Festival de Tênis Misto

30/3, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *Boquinhos Pintadas*, de Manuel Puig

19h – Terceira Etapa do Ranking de Pôquer

20h30 – Stand Up, com Renato Albani – *Assim Caminha a Humanidade*

31/3, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina – Pop, Soul, Reggae e Rock

Especial Mês da Mulher!

Preparamos atividades especiais para as mulheres. Saiba mais na página 10.



AP/CRANÇA

Programação completa nas páginas 32 e 33.

CINEMA/AP

Confira a programação de filmes a partir da página 54.

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

ALMOÇO DE *Páscoa*

9/4, a partir das 12h

PREPARE-SE PARA UMA DELICIOSA EXPERIÊNCIA!

Com oficina especial para a garotada no AP Criança.

As reservas de mesas poderão ser feitas a partir de 22/3, quarta-feira.

Para mais informações, procure o Departamento Social.

