
AP SOLIDÁRIO
CONFIRA O CALENDÁRIO
DE EVENTOS PARA 2023

ESPORTES
O RANKING DE TÊNIS VEM AÍ

SOCIAL
PROGRAMAÇÃO
ESPECIAL DE PÁScoa



**SOS LITORAL
& AP**

VEM AÍ MAIS UM SHOW DE
ANIVERSÁRIO DO AP

63

ANOS DO CLUBE!

17/6, sábado

SAVE THE DATE

Os convites estarão à venda a partir do dia 3/5, na Secretaria Social.

Mais informações no Departamento Social.

REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 167
Abril de 2023

Periodicidade: mensal
Tiragem: 1.900 exemplares

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

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

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

2º Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador

5. Memória AP

6. AP/News

7. Artigo: Enchentes Urbanas

8. Vinhos

10. Sem Palavras

12. Perfil

14. Capa

18. Conta Comigo

20. Esportes

46. Social

48. AP Criança

54. Institucional

56. Cultural

60. CineClube AP

61. CineCult AP

62. CineKids AP

74. Paladar

76. Papo Jovem

78. Livre Expressão

79. Agenda



GILVANE MIRANDA,
NUTRICIONISTA

COLABORADOR/AP

SAÚDE E QUALIDADE

ANTES DE OS ALIMENTOS CHEGAREM À MESA, EXISTE UM LONGO PROCESSO PARA GARANTIR QUE ELES APRESENTEM A MELHOR QUALIDADE POSSÍVEL. E Gilvane Miranda conhece bem os bastidores do setor de qualidade, já que é nutricionista e trabalha no AP há sete anos. A oportunidade de emprego surgiu por meio de um convite realizado por uma empresa que prestava consultoria ao Clube.

A área da saúde sempre pareceu muito atrativa para a profissional e ela decidiu investir no curso de nutrição. "Sempre me identifiquei com o setor de saúde e não tinha dúvidas de que cursaria algo nessa área. Quando chegou a hora de decidir, a nutrição estava em alta, então, resolvi fazer. Hoje, vejo que foi uma excelente escolha e me sinto realizada na profissão."

Apesar de a área de nutrição quase sempre ser associada à nutrição clínica, há muitas outras possibilidades de atuação no mercado, como nutrição esportiva, indústria alimentícia, marketing nutricional e até docência. "Me identifico muito com o setor de qualidade. Tudo que envolve a qualidade dos alimentos me encanta. Não tenho uma rotina fixa, mas gosto de realizar as vistorias nos setores de alimentos e bebidas, adequando o local de acordo com a legislação", comenta a profissional.

Além dos portões do AP, Gilvane gosta de se programar para curtir a família, o seu marido, Lucimarcos, o filho de 4 anos, Caio Luigi, e o cachorrinho Ikki. É difícil pensar em hobbies e maneiras de se divertir sem considerar aqueles que mais ama. "Sou 100% família. Não consigo planejar meu lazer sem incluir os meus comigo", conta, com muito orgulho.

Viajar, respirar outros ares e fazer passeios gastronômicos são algumas de suas opções de entretenimento favoritas. Quando o cansaço vem à tona, o lado caseiro de Gilvane prevalece e ela prefere ficar um tempinho em casa para recuperar o ânimo e seguir em frente. A nutricionista é natural de Montezuma - MG e já morou em Curitiba, onde fez o curso de nutrição. Por fim, veio residir em São Paulo, onde está há sete anos, conquistando o seu lugar e realizando seus sonhos. "Esta cidade me acolheu de braços abertos e sou muito feliz aqui." Hoje, Gilvane é pós-graduada em vigilância sanitária e qualidade de alimentos. Você vai longe, Gilvane. Sucesso! 

MEMÓRIA/AP

EM 2015, O CLUBE SEDIU A PRIMEIRA EDIÇÃO DO NBA YOUTH CAMP NO BRASIL, A CLÍNICA PROMOVIDA PELA LIGA NORTE-AMERICANA DE BASQUETEBOL. NA OCASIÃO, JOVENS DE 11 A 16 ANOS TIVERAM A OPORTUNIDADE DE TREINAR COM PROFISSIONAIS RENOMADOS. A PROGRAMAÇÃO CONTOU COM AULAS MINISTRADAS POR INSTRUTORES INTERNACIONAIS, COMPETIÇÕES, JOGOS E PALESTRAS PARA 100 PARTICIPANTES. FOI UM SUCESSO!

FOTOS: CLUBEAP



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

AP/NEWS

ATENÇÃO

O PRAZO DE ENTREGA DO EXAME DERMATOLÓGICO PARA USO DAS PISCINAS ESTÁ ACABANDO!

A partir do dia 15/4, aqueles que não apresentarem o atestado médico terão o acesso bloqueado na catraca da piscina. Corra para fazer o seu exame e trazer o atestado!

Você pode apresentar um atestado fornecido por um médico de sua preferência ou realizar o procedimento na enfermaria do AP, com um médico qualificado, por um custo de R\$ 35 por pessoa. O agendamento deve ser feito na Secretaria de Esportes, assim como a entrega do atestado.

O atestado será obrigatório para associados acima de 4 anos de idade.

HORÁRIOS DE ATENDIMENTO PARA REALIZAÇÃO DO EXAME NA ENFERMARIA:

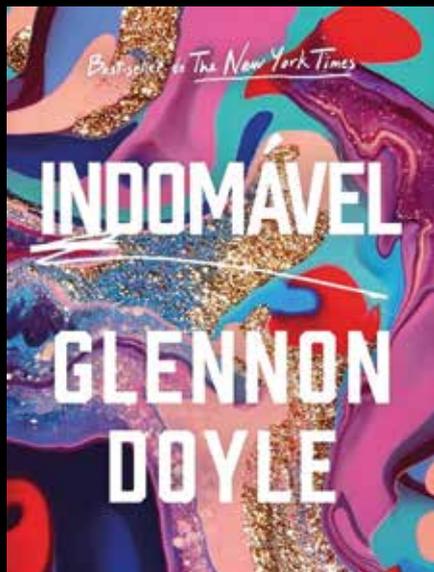
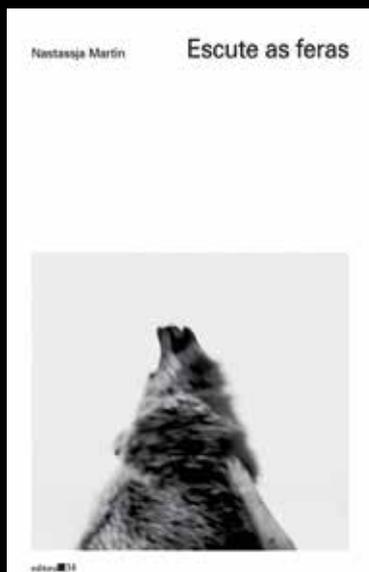
Quarta-feira, 8h às 20h • Sábado, 8h às 16h

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



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

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.

ENCHENTES URBANAS

AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS, TANTAS VEZES ANUNCIADAS, NEM SEMPRE SÃO CONSIDERADAS. Assistimos com frequência a desastres provocados pelas águas pluviais: deslizamentos de encostas, mortes, doenças, espaços inundados e carros boiando. Ruas transformam-se em verdadeiros rios, que causam alagamentos. Os prejuízos materiais são imensos, os humanos são incomensuráveis.

As chuvas, de fato, têm sido torrenciais e localizadas. Numa cidade como São Paulo, os problemas ocorrem em função da impermeabilização do solo urbano, canalização de córregos e rios, falta de fiscalização, além do mal uso pela própria população.

No processo de crescimento da cidade, as ruas e calçadas pavimentadas prejudicam a drenagem natural das águas pluviais, mas a legislação urbana passou a exigir que um percentual da área do lote seja destinado à drenagem. Conforme o Plano Diretor (2014) e Zoneamento (2016), é exigido que, na maioria dos lotes, a Taxa de Permeabilidade seja de 25%. Infelizmente, mais uma vez, a legislação fica no papel, e nem sempre é respeitada. Observam-se terrenos edificadas onde as áreas permeáveis (jardins) praticamente não existem. Não é raro ouvirmos que plantas dão trabalho e exigem limpeza.

A impermeabilização faz com que as águas pluviais não sejam absorvidas naturalmente e elas procurem saídas por meio de córregos e rios. Hoje, eles estão canalizados, sem espaços de expansão. As várzeas que existiam às margens dos rios não podem mais cumprir esse papel. Além disso, como vimos em Moema no mês passado, mesmo quando existem espaços previstos para escoamento das águas, estes encontram-se obstruídos por meio de usos privados construídos clandestinamente. A fiscalização urbana precisa ter condições para cumprir seu papel, impedindo que aberrações aconteçam, tais como a lavagem de betoneiras nas ruas, que faz com que o concreto excedente entupa os bueiros existentes. Contribuem para essa situação lixo depositado de maneira inadequada, limpeza pública ineficiente e outros objetos descartados em áreas de uso comum ou privadas.

Existem muitas propostas de solução, tais como abertura de rios e córregos, piscinões, jardim de chuva, entre outras. Esse é um assunto a ser tratado em outra oportunidade. //



Jardim de Chuva
 Portland, no Oregon, EUA

VINHOS, UVAS E HISTÓRIA



Algumas vezes, nem é preciso estar diante de uma refeição para saber o que será servido. No forno, da massa de bolo, por exemplo, desprendem-se alguns aromas que se espalham pelo ar e chegam às narinas, emitindo mensagens olfativas que atraem e dão água na boca. É certo que o olfato pode tornar a refeição um momento ainda mais prazeroso, e no processo de degustação de vinhos isso também pode acontecer. Nesta edição, o associado e empreendedor Milton Mira de Assumpção retrata os tipos de aromas presentes nos vinhos e compartilha suas experiências com sommeliers mundo afora. Além do assunto abordado neste mês, aproveite para conferir um passo a passo sobre degustação.

Aromas

Muito citados pelo sommeliers nas degustações, os aromas variam de acordo com as castas das uvas, dos terroirs onde foram plantadas e do tempo de estágio em garrafas ou nos barris de carvalho. Dependem se os barris são de carvalhos franceses, americanos ou húngaros, e se são de primeiro, segundo ou terceiro uso. Existem muitas variações que dão origem aos aromas.

Nas degustações, fico sempre impressionado com a sensibilidade e a variedade de aromas que os sommeliers conseguem identificar. Eu não tenho um bom nariz e não consigo senti-los todos. Meu consolo foi saber que certa vez o dono da Romanée-Conti, da Borgonha, produtora de um dos vinhos mais caros do mundo, ao ser questionado sobre o assunto, disse: "Não se preocupe. Eu também não sinto todos os aromas que dizem que o meu vinho possui". Você também só vai sentir essas lembranças dos aromas se eles estiverem registrados em seu subconsciente.

Quando o sommelier diz que o aroma é de frutas vermelhas, você vai lá no seu subconsciente e "puxa" esse aroma para a memória. Aí, você balança a cabeça concordando com ele. É muito comum, em uma degustação em grupo, o sommelier perguntar se alguém está sentindo algum aroma. A maioria fica quieta. Então, ele diz: "frutas vermelhas!" As pessoas puxam o aroma do subconsciente e aí balançam a cabeça, sorrindo e concordando.

Na degustação, me incomoda quando dizem que o vinho tem aroma de chocolate. Na verdade, devia ser aroma de baunilha, já que chocolate é feito com leite. Mas acredito que seja uma maneira de as pessoas identificarem o aroma.

Na Bodegas Valdemar, em Rioja, na Espanha, há um tour muito interessante para pessoas com deficiência visual. Durante o passeio, eles vão identificando os aromas dos ambientes, tocam nos barris de carvalho e em garrafas. No final, há uma prova de aromas. São vários copos com substâncias que lembram os diversos aromas encontrados nos vinhos. Eles conseguem identificar aqueles que conhecem e os que estão no subconsciente. Eu fiz a prova com minha esposa, Ruth. Eram dezoito copos. Ela acertou quinze aromas e eu acertei só um, o de baunilha. Confira a seguir um resumo sobre os principais tipos de aromas.

AROMAS PRIMÁRIOS

São provenientes das próprias uvas e variam de acordo com as diversas castas. Os principais aromas primários são: frutas frescas, frutas vermelhas, maçã, amora, limão, ameixa, flores, rosa, jasmim, grama, ervas frescas, pimentão verde, terra e pedras. Um Sauvignon Blanc, por exemplo, em geral apresenta aromas de groselheira ou de grama recém-cortada.

AROMAS SECUNDÁRIOS

Desenvolvem-se durante os estágios das fermentações alcoólica e malolática. Os principais aromas secundários são: cravo, coco, café, fumo, baunilha (chocolate) e manteiga. Um exemplo é o aroma amanteigado encontrado no Chardonnay, que é proveniente de uma bactéria específica.

AROMAS TERCIÁRIOS

Suas origens são a partir de estágios mais longos em barricas de carvalho ou em vinhos longevos e de guarda. Estes aromas aparecem e são sentidos, principalmente, quando os vinhos são abertos e colocados para aerar e oxigenar. Um exemplo disso é o aroma de nozes encontrado em um champagne vintage (safrado) ou um xerez devido aos anos de envelhecimento. Os principais aromas terciários são: carne, couro, tabaco, madeira, canela, baunilha (chocolate), frutas secas, amêndoas, geleias e caramelo. 

PASSO A PASSO PARA DEGUSTAR VINHOS

Para aqueles que desejam dominar a arte da degustação, existe um passo a passo indicado pelos profissionais da área no livro *O Guia Essencial do Vinho*, de Madeline Puckette e Justin Hammack. Confira!

CHEIRAR: segure a taça um pouco abaixo do nariz e aspire uma vez para "preparar o nariz". Então, gire a taça e aspire novamente. Dessa vez, faça-o por mais tempo e mais devagar, mas com a mesma delicadeza. Alterne entre aspirar e tirar conclusões.

AROMAS: posicione o nariz em diferentes partes em torno da borda da taça. Aromas ricamente frutados são encontrados geralmente na borda inferior, e os aromas florais e de ésteres voláteis podem ser encontrados na borda superior.

APRENDA A GIRAR: girar o vinho libera seus compostos aromáticos.

PERFUME: evite usar essências fortes quando estiver degustando vinhos.

SEM PALAVRAS

TEMA: POVOS ORIGINÁRIOS





SOFIA LEOPOLDO
@ESPACOBUSCASIMISMO

VIVER POR UMA BOA CAUSA

ACOMPANHE O BATE-PAPO DESTE MÊS COM UM MÉDICO DO ÁGUIA QUE TRABALHOU NO RESGATE DE VÍTIMAS NO LITORAL NORTE



O ASSOCIADO MAURICIO MINAME É MÉDICO HÁ MAIS DE TRINTA ANOS. O profissional cresceu em Mogi das Cruzes, no interior de São Paulo, e ainda muito jovem foi influenciado a cursar medicina pelo irmão mais velho, que já era médico. "Ajudar pessoas sempre foi um hábito em casa. Todos os meus três irmãos são melhores do que eu no quesito altruísmo. Minha mãe, hoje com 94 anos, sempre fez todo o possível para todos estudarem." Após a morte do pai – ocorrida quando ele tinha 11 anos –, e com muitas dificuldades, os irmãos financiaram seus estudos em medicina. Hoje, é casado com uma médica anestesio- logista e possui uma bela família. Médico da empresa APH Resgate desde 2007, ele também atua em diversos hospitais de São Paulo. Em fevereiro, trabalhou no serviço de resgate e no transporte de doações às vítimas dos desastres no Litoral Norte. A seguir, confira a entrevista da *Mais/AP* com Mauricio.

O que fez você escolher a medicina?

Minha família sempre foi muito unida e teve como valor ajudar outras pessoas, o que me fez cursar medicina. Mas só coloquei minhas habilidades em prática ao trabalhar no Corpo de Bombeiros. Esses profissionais não olham para raça, caráter ou classe social, e arriscam suas vidas para salvar vidas. Cresci e ainda cresço diariamente nesses quase 20 anos de parceria.

Você também atua no serviço de resgate do Corpo de Bombeiros. Como é o dia a dia de um profissional nessa área?

Somos exaustivamente treinados para atuar em salvamentos, sejam terrestres, aquáticos ou subterrâneos. Após alguns anos, você se acostuma a atender a traumas graves e a sequência do atendimento é praticamente "encefálica" (em algoritmos).

O que você mais gosta na sua profissão?

Além de médico do Atendimento Pré-Hospitalar (APH – Resgate), também sou anestesio- logista. Muitos dos pacientes que levo ao Hospital das Clínicas, de helicóptero ou em viaturas terrestres, precisam ser anestesiados em dias subsequentes. Para mim, um dos maiores prazeres é vê-los reintegrados à sociedade e recuperados, cada um a seu modo, e sua readaptação.

Qual foi a experiência que mais marcou a sua jornada como profissional da saúde?

São várias passagens. Como anestesio- logista, em plena pandemia, fui voluntariamente trabalhar na UTI de Covid-19 do HCFMUSP e jamais esquecerei as histórias que vivi. Muitas perdas, mas também vitórias brilhantes. No resgate, há muitas boas histórias, mas uma em especial guardo comigo no coração e na memória: fui acio- nado em um plantão do Águia, em uma segunda-feira, para atender uma adolescente que havia sido atropelada por um ônibus articulado. Pousamos próximo ao local e

“ Só coloquei minhas habilidades em prática ao trabalhar no Corpo de Bombeiros. Esses profissionais não olham para raça, caráter ou classe social, e arriscam suas vidas para salvar vidas”

FOTOS: ACERYO PESSOAL



imediatamente vi uma garota acordada, falando ao telefone com a mãe, no celular da tia. Foi impressionante! Ela estava consciente, conversando, mas da cintura para baixo encontrava-se totalmente destruída, esmagada. Perguntei o seu nome e ela me disse que era Amanda. Eu falei que era o médico do helicóptero e que iria atendê-la da melhor forma possível. Ainda ao telefone, a mãe pediu para falar comigo e, naquele momento, não consegui, pois estava focado no atendimento. Só informei a ela que a situação era grave. Durante o preparo das medicações para que ficasse inconsciente e respirando por aparelhos, a jovem me disse: “Dr. Maurício, hoje seria o meu primeiro dia de cursinho pré-vestibular. Pedi a minha mãe para me levar, mas ela precisou ir trabalhar. O senhor poderia dizer a ela que isso que me aconteceu não foi culpa dela?”. Um silêncio ensurdecedor tomou conta da cena e assim que a estabilizei embarquei na aeronave e fomos ao HC. Não tive oportunidade de encontrar a mãe dela, mas os meus amigos anestesiológicos que ficaram em cirurgia com a Amanda na madrugada toda foram me informando o andamento e a gravidade. Disseram que a mãe ficou de joelhos na sala de espera durante as 15 horas que durou a cirurgia. Meu plantão terminou às 7 da manhã. Algo me disse para eu passar no HC, precisava dar o recado da Amanda para a mãe, pois havia uma grande chance de ela não resistir. Encontrei-a ainda de joelhos, rezando, e me apresentei. Pedi um abraço e foi o mais longo e gratificante que já recebi. Após dar o recado, choramos juntos. A incrível Amanda sobreviveu, e em cada ala em que ficava internada no HC fazia amigos. Foi uma longa e cansativa batalha, mas hoje ela está totalmente recuperada e reabilitada. Vive me agradecendo, mas eu sempre disse que um dos responsáveis foi o vendedor ambulante que viu o atropelamento e ligou para o 193. O resgate chegou, avaliou e imediatamente me acionou, daí a sequência toda foi bem realizada. Sem

eles, eu não teria conseguido levá-la com vida ao HC. A equipe hospitalar foi fantástica. A corrente da vida funcionou e até hoje me comunico com essa família incrível.

O que você gosta de fazer em seu tempo livre?

Gosto de estar com a minha família e com os meus amigos.

Como você concilia a família e o trabalho?

Minha esposa é médica anestesiológica. Devo a ela toda a minha dedicação ao resgate, pois sei que ela estará em casa com nossas filhas. Somos uma família bem unida.

Que tipo de conselho você daria para quem tem intenção de trabalhar nessa área?

Tenha absoluta certeza de que é exatamente isso que você quer fazer. Sendo assim, trabalhar no que gosta passa a ser um incrível prazer: em ajudar, em salvar. //

SOS LITORAL NORTE

DOAÇÕES, VOLUNTARIADO
E PRIMEIROS SOCORROS



FOTOS: FREEPIK
DIVULGAÇÃO E CLUBE AP

AS FORTES CHUVAS QUE DEIXARAM O LITORAL NORTE DO ESTADO DE SÃO PAULO DEBAIXO DE LAMA SENSIBILIZARAM TODO O BRASIL. A região, formada pelos municípios de Ubatuba, Caraguatatuba, São Sebastião, Ilhabela e Bertioga, é muito procurada no verão e recebe milhares de pessoas todos os anos. Infelizmente, o descanso e a diversão tão esperados no feriado de Carnaval transformaram-se em um cenário de destruição e mortes.

As tempestades que atingiram a região a partir de 18 de fevereiro provocaram deslizamentos, inundações, quedas de barreiras e afetou o abastecimento de água. Segundo o governo do estado de São Paulo, em menos de 24 horas, o volume das chuvas ultrapassou 600 milímetros em algumas localidades, atingindo principalmente as cidades de Bertioga (683 mm) e São Sebastião (627 mm).

SÃO SEBASTIÃO

Uma das praias mais bonitas do Litoral Norte, a Barra do Sahy fica localizada entre Juquehy e a Praia da Baleia. É conhecida por sua bela paisagem, banhada por águas claras e cristalinas. O associado Olavo Silveira estava no local quando a tragédia aconteceu e acompanhou por alguns dias a situação.

Várias casas ficaram soterradas e pessoas foram arrastadas por avalanches de lama nas ruas. Equipes de resgate trabalharam desde o início dos desastres para encontrar os desaparecidos. "No domingo de manhã, 19/2, já sem sinal de celular, ajudamos uma amiga que teve a casa atingida por um deslizamento do



lado esquerdo da Praia da Baleia. Infelizmente, o caseiro que trabalhava para ela faleceu", conta Olavo.

Com as estradas bloqueadas por causa da queda de uma barreira, eles só conseguiram acessar a rodovia no fim do dia. "Foi quando nos deparamos com os helicópteros da Polícia Militar. Eu me coloquei à disposição de um oficial, que imediatamente pediu ajuda para descarregar as aeronaves, onde traziam kits de primeiros socorros." Na segunda-feira, 20/2, voluntários se reuniram no Instituto Verde Escola para obter informações sobre as vítimas, número de desabrigados, desaparecidos, mortos e feridos. Em poucas horas, ocorreu uma grande mobilização para

organizar uma base de cadastros, atendimento às famílias e primeiros socorros. A criação de um fluxo de atendimento, a identificação de voluntários e vítimas, a doação em dinheiro para instituições seguras e a descrição dos itens doados foram alguns dos procedimentos realizados. "É muito difícil ter o controle do que chega ao local. Após um desastre, as primeiras horas são importantíssimas para ajudar e encontrar sobreviventes", conclui Olavo. Além dele, sua esposa e uma amiga trabalharam em uma creche da região, ajudando as famílias.



PRIMEIROS SOCORROS

Mais de trezentas operações de pouso e decolagem voluntárias com helicópteros foram realizadas em prol das vítimas da catástrofe em São Sebastião. Segundo a Associação Brasileira de Pilotos de Helicópteros, aproximadamente oitenta toneladas de mantimentos, materiais de higiene, água e roupas foram transportadas e entregues à doação.

Divaldo Oliveira é piloto de helicóptero e associado do AP há mais de 10 anos. Ele estava com a família no interior de São Paulo quando os deslizamentos aconteceram. Na segunda-feira 20/2, o piloto acordou com uma centena de mensagens em seu celular avisando sobre a tragédia, entre elas algumas mensagens de amigos. "Logo pensei que alguém da empresa para a qual trabalho poderia estar na região afetada, então decidi voltar a São Paulo o mais rápido possível. Quando cheguei, falaram sobre a necessidade de levar mantimentos ao litoral de helicóptero, já que as estradas estavam interditadas. Entrei em contato com o responsável pela empresa e fui autorizado a utilizar o helicóptero para levar os mantimentos", relata Divaldo.



Algumas pessoas que estavam no litoral, especialmente nas praias da Baleia e de Camburi, tinham helicópteros e, quando souberam dos estragos nas estradas, enviaram pilotos para o trabalho de resgate. Muitas delas carregaram água e cestas básicas em seus carros e pediram para os pilotos transportarem as doações. Em vinte e seis anos de profissão, Divaldo nunca tinha visto algo parecido ocorrer. "Toda a mobilização que aconteceu por lá foi inédita para mim. Foi impressionante, emocionante e marcante."

Muitos profissionais da saúde que estavam na região das chuvas prestaram socorro e ajudaram a realizar os primeiros socorros. O neurocirurgião Fábio Sparapani e outros dois médicos foram ao Instituto Verde Escola, no domingo 19/2, após socorrerem duas adolescentes na região. "Depois que atendemos as vítimas numa casa, sem nenhum material médico e cirúrgico à disposição, sabemos que vários feridos estavam sendo levados ao Instituto Verde Escola. Nos encontramos em um cenário de caos: a Vila Sahy transformou-se num monte de escombros, as pessoas, incrédulas, olhavam a destruição e a lama tomava toda a entrada da vila", conta o médico. Com a ajuda de pilotos, bombeiros e voluntários, foi possível prestar os primeiros socorros às vítimas e resgatar dezesseis pacientes em estado grave a tempo. O Grupo de

Resgate (GRAU), da Secretaria de Estado da Saúde (SES), trabalhou no Litoral Norte desde o início dos desastres. Em meio aos esforços de vários profissionais, o associado do AP e médico Maurício Miname providenciou a entrega de leite especial para o bebê de uma família afetada pelas chuvas. O profissional chegou à cidade de São Sebastião na terça-feira de Carnaval, 21/2, para começar os trabalhos de busca com a equipe de médicos e enfermeiros. "Vivenciamos muitas histórias tristes, de perdas. Mas também tivemos essa grande rede que se formou para ajudar quem precisava, e da qual fizemos parte", comenta Maurício.



PREVENÇÃO

Eventos climáticos como as chuvas desproporcionais que caíram no Litoral Norte são cada vez mais frequentes, mas não é só isso que preocupa. O Brasil tem 3,9 milhões de pessoas vivendo em 13.297 áreas de risco. Dessas, quatro mil são classificadas como de "risco muito alto", de deslizamentos e inundações, de acordo com o Serviço Geológico do Brasil. Para o arquiteto Francisco Segnini, esses problemas não são tratados com a seriedade que deveriam. "Os deslizamentos de terra são conhecidos e têm ocorrido sistematicamente no período das chuvas. São resultado do desleixo dos órgãos públicos, ao fechar os olhos à ocupação das encostas dos morros, ocupadas de maneira desordenada e irresponsável, sem qualquer planejamento do solo urbano", explica. Sob essa perspectiva, entende-se que a expansão urbana em certa localidade acaba potencializando os efeitos das fortes chuvas. Assim, o ideal seria investir em planejamento urbano e políticas públicas adequadas a cada comunidade.

UM MÊS APÓS OS DESASTRES

Um mês após a ocorrência da calamidade, cerca de mil pessoas que tiveram suas casas destruídas, ou tornadas inabitáveis por causa do mar de lama, vivem temporariamente em pousadas e hotéis conveniados com o governo do estado. Os deslizamentos deixaram 65 pessoas mortas e uma desaparecida, além da incerteza sobre o futuro e o luto vivido pelas vítimas.



AP, ACESC E SINDI CLUBE

Para auxiliar na recuperação social e econômica das cidades atingidas pelas chuvas no Litoral Norte de São Paulo, o Clube Alto dos Pinheiros organizou uma campanha emergencial de arrecadação de alimentos não perecíveis, itens de higiene, roupas e calçados para a população afetada pelos desastres. Para garantir a destinação correta, a campanha foi realizada em parceria com a ACESC, o Sindi Clube e o Fundo Social do Estado de São Paulo. Durante duas semanas, o AP recebeu diversas doações na portaria social. Os itens doados foram distribuídos em mais de 100 caixas, com etiquetas para facilitar a identificação das doações. //



AP/SOLIDÁRIO

NOVAS CAMPANHAS ACONTECERÃO NESTE ANO. CONFIRA E PARTICIPE!

A SOLIDARIEDADE É UMA VIRTUDE MUITO VALORIZADA EM TODO O MUNDO. A doação de tempo, de habilidades e de recursos para ajudar outras pessoas expressa o respeito pela dignidade humana. Nos últimos anos, iniciativas solidárias vêm ganhando destaque no AP. Conhecido por AP Solidário, o projeto começou com a arrecadação de recursos para comunidades carentes.

A ação, que tinha apenas a participação de alguns funcionários e associados, agora, ano a ano, promove diversas atividades multidisciplinares para arrecadação de brinquedos, alimentos não perecíveis e itens de higiene. Neste ano, por trás das campanhas de solidariedade, existe um grupo de associadas organizando cada uma delas.

A equipe é formada pelas associadas Andrea Regina Galvão Presotto, Danielle Sheldon, Donata Candalaft, Flavia Meirelles, Luciane Cyrillo, Marcela Leal e Maria Amélia Altobelli. Além de criar a programação anual das campanhas, o grupo é responsável pelo cadastramento e curadoria das instituições parceiras. Os associados que quiserem indicar uma entidade en-

trem em contato pelo e-mail daniel.gastaldi@clubeap.com.br para realizar o preenchimento do formulário e envio dos documentos.

Confira a seguir a programação completa.

INVERNO: abril e maio

FOME: agosto e setembro

NATAL: novembro e dezembro

Todos estão convidados a colocar a "mão na massa" e colaborar nas próximas iniciativas. "O mais importante é reforçar que todos fazem parte do AP Solidário. Todos se envolvem, participam, doam. É isso que faz a diferença", diz a associada Flavia Meirelles, que é membro da equipe do AP Solidário.

VENHA PARTICIPAR DO AP SOLIDÁRIO!





EQUIPE DO AP

Esses esforços solidários têm sido fundamentais para ajudar pessoas que precisam de assistência social. Para isso acontecer, existe uma equipe de funcionários do AP nos bastidores que recebe as doações, organiza o inventário e faz a separação dos donativos. As funcionárias Renata Morette e Simone Soares estiveram à frente dessas atividades durante a campanha SOS Litoral, organizando todos os itens encaminhados ao AP. Em duas semanas, mais de 100 caixas foram montadas e direcionadas ao litoral. ✓

CAMPANHA DO AGASALHO 2023

Novidade

Nos dias 19/4 e 16/5, às 19h, faremos um mutirão com os associados para triagem e separação das doações. Participe!



ENTREGA DE AGASALHOS NA PORTARIA SOCIAL, A PARTIR DO DIA **1º DE ABRIL**.



FOTO E ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

COMO EVITAR ERROS NA MUSCULAÇÃO

CONFIRA A SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DE UM ESPECIALISTA PARA TREINAR MELHOR

ABERTAS PARA PESSOAS DE DIVERSAS FAIXAS ETÁRIAS, AS ACADEMIAS ESTÃO CADA VEZ MAIS LOTADAS, frequentadas inclusive por adolescentes e até crianças. Os exercícios de força para ganho de massa muscular, resistência física e definição chamam atenção dessa turma, preocupada com a saúde e a estética desde cedo.

Apesar de a musculação ser benéfica para todas as idades, auxiliando na melhoria da saúde e no fortalecimento do corpo, há controvérsias quanto à sua

prática na infância e na adolescência. Alguns argumentam que pode prejudicar o crescimento, enquanto outros acreditam que a musculação pode trazer muitos benefícios. Além disso, dúvidas sobre o uso dos aparelhos, a execução dos exercícios e a progressão de carga são muito comuns entre os iniciantes na vida fitness.

Em entrevista à *Mais/AP*, o fisioterapeuta do Instituto Grassi e da Bodytech Matheus Grassi esclarece essas questões e conta quais são os benefícios, mitos e cuidados necessários em relação à musculação. Confira!

Quais são os erros mais comuns na prática da musculação e como evitá-los?

Os erros mais comuns na musculação estão relacionados à execução dos exercícios. Um exemplo clássico é realizar o exercício de coice (para glúteo) usando caneleira, mantendo o quadril desalinhado. Muita gente acaba pegando um peso exagerado e sobrecarregando a lombar. Os erros de execução são o maior problema. O ideal é fazer os exercícios com baixa carga e com menor complexidade para ganhar consciência corporal e ir progredindo lentamente com a carga.

Existe uma idade mínima para praticar musculação?

Considerando as bases de dados mais tradicionais, dos anos 1990 e 2000, encontramos a orientação de que o início da prática deve acontecer a partir dos 12 anos. O começo dessa musculação é com o peso corporal para que a criança ou o adolescente se adaptem à estrutura do próprio peso, além de ir acompanhando o desenvolvimento motor a cada exercício.

A musculação prejudica o crescimento da criança ou do adolescente?

Isso é um grande mito, mas tem que ter muito cuidado com essa análise. Se o jovem receber o acompanhamento de um profissional e conseguir estabelecer um programa de treinamento em que consiga atingir os objetivos que estabeleceu, é importante que tenha consciência da progressão de carga. Caso a criança ou o adolescente já tenham maior maturação, mais consciência, fazem o movimento de uma forma melhor e têm maior resistência dentro daquilo que é estipulado, a musculação não prejudica o seu crescimento e é extremamente favorável e benéfica. No entanto, é necessária a supervisão de um profissional de educação física ou fisioterapeuta. Basicamente, é preciso ter controle e saber avaliar a repetição máxima – os volumes de carga. Dentro disso tudo, é pensar no controle de carga, na frequência, numa avaliação inicial para verificar se a criança ou o adolescente têm ou não condição de estar fazendo os movimentos estipulados.

Quais cuidados devem ser tomados ao fazer musculação?

Os cuidados estão relacionados à carga. Então, é importante não exceder 50% da repetição máxima e tomar cuidado com a técnica ao realizar o exercício. //

CUIDADOS NA EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Confira abaixo os diversos benefícios que a musculação oferece aos adolescentes.

- Aumenta a autoestima.
- Aumenta a força e a resistência muscular.
- Diminui lesões.
- Melhora o desempenho esportivo.

A prática dos exercícios requer muito cuidado e execução adequada. O treinamento com peso (força) executado incorretamente pode prejudicar o crescimento do adolescente, por isso a importância de ouvir as orientações dos professores. O medo dos pais é de que a musculação prejudique o desenvolvimento de seus filhos, e o alerta é válido: se a atividade for feita de forma errada, isso poderá se tornar um risco real.



AULAS FITNESS DE ABRIL

SÁBADOS, ÀS 10H30

1º/4 - WOLF FIT

Professora: Ariane

Local: Academia

15/4 - BIKE

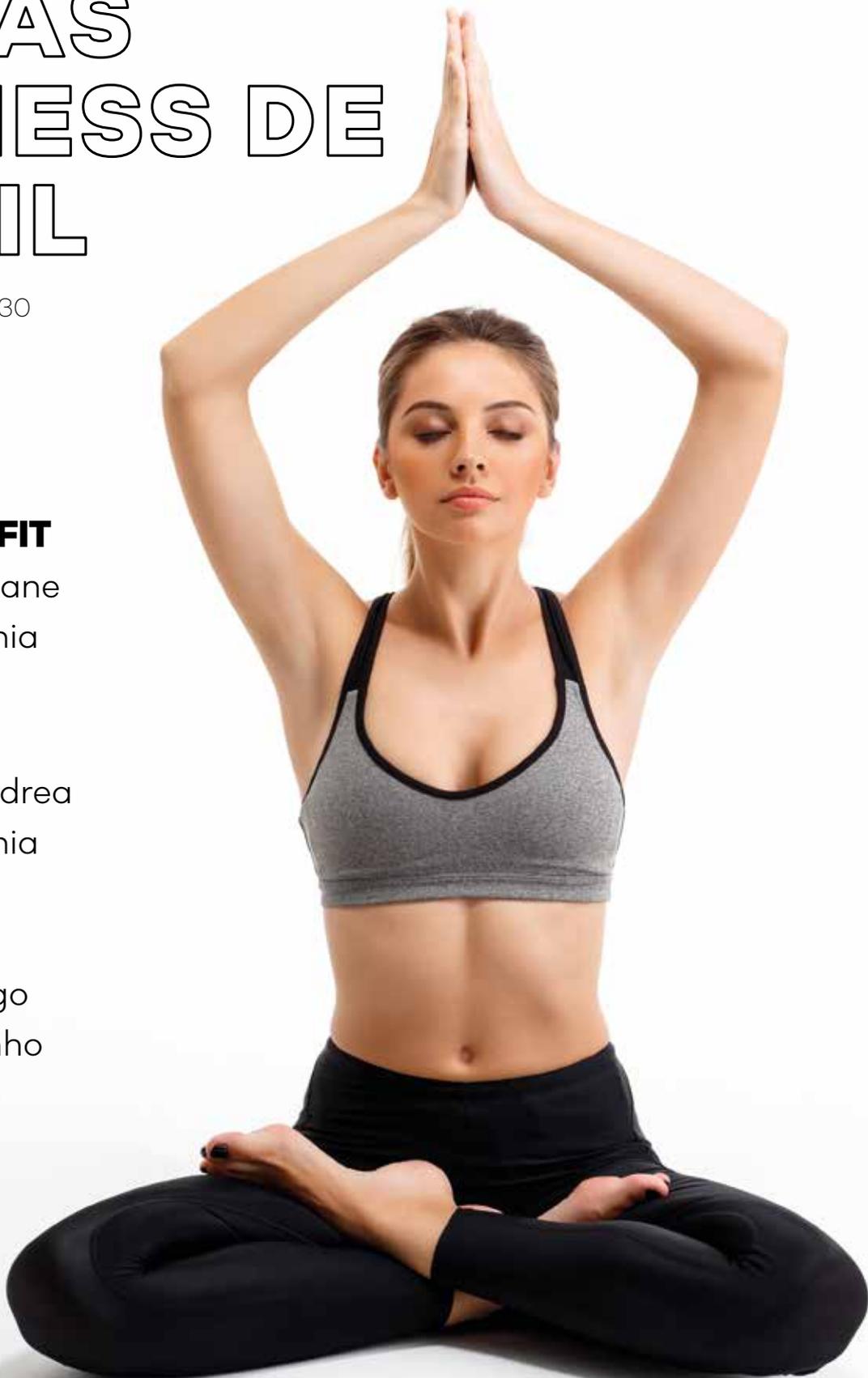
Professora: Andrea

Local: Academia

29/4 - YOGA

Professor: Diego

Local: Campinho





TORNEIO DE **TRANCA**

MOSTRE SUAS
HABILIDADES COM
AS CARTAS!

25/4, terça-feira, às 19h30

DUPLAS LIVRES:

Masculinas

Femininas

Mistas

LOCAL: Sala de Carteados

Para associados com idade a partir de 16 anos.

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



CIRCUITO LÚDICO

PJ MASKS SERÃO ATRAÇÃO ESPECIAL NO EVENTO

NO SÁBADO 15/4, ÀS 15H, O DEPARTAMENTO DE ESPORTES PROMOVERÁ O CIRCUITO LÚDICO, para crianças de 2 a 5 anos, com brincadeiras inspiradas nas modalidades esportivas do AP. Os pequenos poderão testar habilidades nas estações de corrida, arremesso, salto, equilíbrio, entre outras.

Para tornar a experiência ainda mais especial, a turminha ficará frente a frente com os personagens PJ Masks, super-

-heróis do desenho animado exibido pelo canal Disney Junior.

No Clube, existe um programa esportivo organizado especialmente para crianças dessa faixa etária. A seguir, confira os dias e horários das modalidades esportivas que são oferecidas por aqui. 

PROGRAMA ESPORTIVO AP

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL

(crianças de 2 e 3 anos)

SEGUNDA A QUINTA-FEIRA

9h às 9h30: Sala de Ginástica

9h30 às 10h: Quadra

15h às 15h30: Sala de Ginástica

15h30 às 16h: Quadra

INICIAÇÃO ESPORTIVA

(crianças de 4 e 5 anos)

SEGUNDA E QUARTA-FEIRA

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

16h30 às 17h: Funcional Kids

17h às 17h30: Judô

17h30 às 18h: Quadra

TERÇA E QUINTA-FEIRA

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

FESTIVAL DE SKATE

UMA PISTA CHEIA DE DESAFIOS ESPERA POR VOCÊ.
VENHA SE DIVERTIR!

7/5, domingo

CATEGORIAS E HORÁRIOS

Estreante e Iniciante - 10h às 11h • Intermediário - 11h às 12h

Para associados com idade a partir de 6 anos.

Inscrições na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail
wesley.nascimento@clubemap.com.br até o dia 2/5.



FOTOS: CLUBEAP



SUPERCLÍNICA COM O CRAQUE

GERARD RODRIGUEZ ENSINA O QUE SABE SOBRE BEACH TENNIS

NO SÁBADO 4/3, O AP PROMOVEU UMA CLÍNICA DE BEACH TENNIS, ministrada pelo atleta Gerard Rodriguez (15º no ranking da International Tennis Federation). Participaram do encontro 62 associados, que foram divididos em três turmas e tiveram a oportunidade de vivenciar estratégias de ataque e defesa de alto nível, utilizando principalmente o golpe de curta.

Segundo o coordenador da modalidade, Wesley Nascimento, o evento foi bastante positivo. "O tempo todo o atleta se mostrou solícito às dúvidas dos alunos, dando toques e dicas de como executar melhor alguns golpes", comenta Wesley.

Essa foi a segunda clínica direcionada pelo Calçadão no AP. Desde o início do ano, os profissionais da empresa estão conduzindo as aulas de beach tennis, em um esforço para aperfeiçoar ainda mais a modalidade. 

FESTIVAL INTERNO DE **BEACH TENNIS**

Rei e Rainha das Quadras

15/4, sábado

HORÁRIOS E CATEGORIAS

8h: Feminino C e Masculino C

10h: Masculino A

12h: Masculino B

14h: Feminino A

16h: Feminino B

Vagas limitadas:
16 jogadores por categoria.

Inscrições abertas até 10/4, na
Secretaria de Esportes ou pelo e-mail
wesley.nascimento@clubemap.com.br.



O ESPORTE DO MOMENTO

MAIS DE 100 ASSOCIADOS PARTICIPAM DO FESTIVAL DE BEACH TENNIS

SOL E PÉ NA AREIA PODEM SER SINÔNIMO DE PRAIA E FÉRIAS PARA MUITAS PESSOAS, mas para quem é adepto do beach tennis no AP essa combinação significa mais um dia de disputa nas quadras de areia.

Nos dias 18 e 19/3, o Festival de Beach Tennis contou com a participação de 120 associados. A competição foi realizada em 98 jogos, disputados nas categorias Masculino A, Masculino B, Masculino Infante, Feminino A, Feminino B e Feminino C. Para o

coordenador Wesley Nascimento, apesar de as aulas serem importantes, os torneios auxiliam na evolução. "Dentro de uma competição, os associados passam por situações distintas das que vivem nas aulas, isso faz com que sua evolução seja mais rápida ainda."

Os dois dias do evento somaram uma duração recorde de mais de 16 horas de disputa. Afinal, o beach tennis também é o esporte para se divertir com os amigos por aqui. Até a próxima! Confira a seguir as fotos dos finalistas do festival. 



FINALISTAS FEMININO A

Juliana Rodrigues, Rachel Castro, Fernanda Dib e Marilda Pavesi



FINALISTAS FEMININO B

Roberta Alves, Juliana Bolsoni, Danielle Branco e Juliana Neves



FINALISTAS FEMININO C

Fernanda Scozaffave, Luciana Paganato, Maria Cecilia Ribeiro e Beatriz Reis



FINALISTAS MASCULINO A

Fernando Blois, Danilo Blois, Bruno Martins e Fernando Sheldon



FINALISTAS MASCULINO B

Guilherme Catherino, Gustavo Supcupira, Paulo Robba e Fábio Robba



FINALISTAS MASCULINO INFANTO

Enzo Cocuzza, Gustavo Genga, Caio Genga e Alvaro Weber



Vem aí mais um FESTIVAL DE **BEACH TENNIS**

DATAS E CATEGORIAS

7/5, DOMINGO

B - Intermediário,
Infanto Masculino
e Feminino

28/5, DOMINGO

A - Avançado
C - Iniciante

PARA ASSOCIADOS COM
IDADE A PARTIR DE 11 ANOS.

PARTICIPE!

Inscrições até 14/4,
na Secretaria de Esportes
ou pelo e-mail wesley.
nascimento@clubeadp.com.br.

TRÊS A ZERO

GAROTADA MOSTRA A SUA FORÇA EM TORNEIO DE FUTEBOL

DIVIDIDOS EM SETE TRIOS E DOIS QUARTETOS, 29 associados participaram de um torneio de futebol no Clube, realizado no dia 25 de fevereiro, em sistema eliminatório simples e dez jogos.

As partidas foram disputadas em sete minutos ou dois gols. Já a final aconteceu em dez minutos ou três gols. O placar da decisão foi de 3 a 0, com dois gols de Henrique Carmona e um gol de Ricardo Barbara. Confira as fotos da equipe vencedora e dos vice-campeões. 



FOTOS: CLUBEAP



CAMPEÕES: Bernardo Botelho, Henrique Carmona, Pedro Catherino e Ricardo Barbara

VICE-CAMPEÕES: Bruno Bolsoni, Felipe Amaro e Guilherme Scozzafave

DESAFIO DE **PINGUE-PONGUE**

ENCONTRE ALGUÉM PARA
JOGAR E DIVIRTA-SE!

**15/4, sábado,
às 14h**

LOCAL:
Espaço Teen

Para associados
com idade a partir
de 9 anos.

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



MIX DE ESPORTES

CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS PARTICIPAM DE BRINCADEIRAS ESPORTIVAS NO AP

COM O OBJETIVO DE PROMOVER E INCENTIVAR A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS e do esporte em geral, o Departamento de Esportes organizou um circuito esportivo para crianças de 6 a 10 anos, que aconteceu no sábado 18/3 e contou com a participação de dezesseis associados. Para essa faixa etária, o projeto é conhecido como Mix de Esportes. O evento foi organizado no ginásio, em seis estações esportivas: três em formato de circuito e outras três em formato de aulas. Corrida, ginástica, skate e esporte com raquete e judô foram algumas das atividades que animaram a turma. Confira a seguir algumas fotos da ocasião. 



II TORNEIO DE FUTEVÔLEI 2023

6/5, 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@clubep.com.br.

PARA ASSOCIADOS COM IDADE A PARTIR DE 16 ANOS.

RANKING DE TÊNIS

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O EVENTO

A PARTIR DESTES MÊS, O RANKING DE TÊNIS ESTARÁ DE VOLTA. Os associados já podem se preparar para os próximos desafios de um dos esportes mais praticados no Clube.

O ranking será dividido em Masculino Adulto e Feminino Adulto e terá como base o último Torneio de Tênis Simples, disputado em 2022. O objetivo do evento extrapola o aperfeiçoamento técnico e pretende aproximar os tenistas e promover amizades, colaborando com o crescimento mútuo de todos os aficionados por tênis.

O ranking poderá ser utilizado como base para convocações e organização das equipes para o Interclubes. No fim

deste ano, acontecerá a disputa do Master, quando os oito melhores tenistas de cada categoria participarão de um grande torneio, podendo o associado terminar o ano como número um do Clube.

Lembramos ainda que os jogos do torneio interno também são válidos para o Ranking de Tênis. Para participar, o associado precisa entrar em contato com o coordenador da modalidade, Wesley Nascimento, pelo e-mail wesley.nascimento@clubep.com.br. 

REGRAS DO RANKING DE TÊNIS

- O associado pode desafiar até cinco posições acima da sua.
- Em caso de vitória, o associado ganha a posição do tenista desafiado.
- Em caso de derrota, o associado perde o número de posições desafiadas.
- As partidas são disputadas em dois sets. Em caso de empate, ocorre a disputa de um terceiro set, no formato de super tie-break (10 pontos).
- O Clube não reserva quadra durante a semana nem nos fins de semana antes das 15h, sendo responsabilidade dos associados combinarem entre si o melhor horário, sempre respeitando o regulamento de quadras.
- É de responsabilidade do associado desafiante o tubo de bolas (em bom estado). O Clube poderá emprestar as bolinhas, porém serão seminovas, tendo que ser devolvidas ao final do jogo.
- Após a partida, o associado deverá enviar o resultado por e-mail, caso queira, ou poderá lançá-lo no site mesmo.



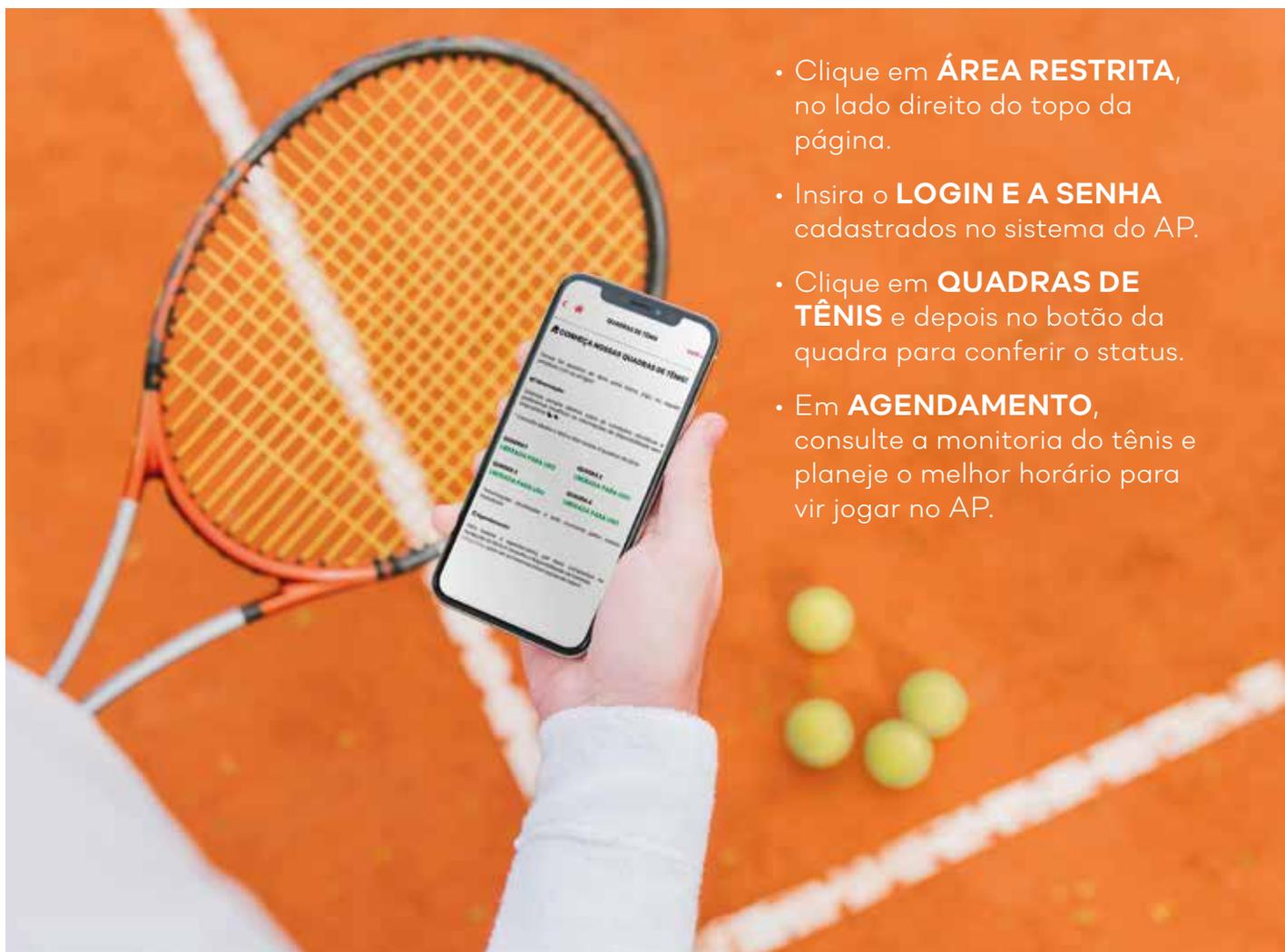
QUADRAS DE TÊNIS

CONFIRA O PASSO A PASSO PARA VERIFICAR A DISPONIBILIDADE NO SITE E NO APLICATIVO

O SITE DO AP É UMA INOVAÇÃO, E COM ELE SURGIRAM DIVERSAS FUNCIONALIDADES. Tanto na versão para computador como no aplicativo, a disponibilidade das quadras de tênis pode ser consultada em tempo real.

Se você ainda não possui cadastro ou alterou o seu e-mail recentemente, vá até a Secretaria Social ou envie uma mensagem para secretaria@clubeap.com.br e solicite o cadastramento. Para ter acesso a todas as funcionalidades do site e do aplicativo, basta seguir as orientações enviadas por e-mail e realizar o seu cadastro.

Confira abaixo o passo a passo para consultar a disponibilidade das quadras de tênis.



- Clique em **ÁREA RESTRITA**, no lado direito do topo da página.
- Insira o **LOGIN E A SENHA** cadastrados no sistema do AP.
- Clique em **QUADRAS DE TÊNIS** e depois no botão da quadra para conferir o status.
- Em **AGENDAMENTO**, consulte a monitoria do tênis e planeje o melhor horário para vir jogar no AP.

RANKING DE PÔQUER: SEGUNDA FASE



FOTOS: CLUBEAP



CONSIDERADO O ESPORTE DA MENTE, o pôquer caiu no gosto dos associados do AP nos últimos anos. A segunda etapa do Ranking de Pôquer aconteceu no dia 2 de março, quando reuniu 26 jogadores no salão de eventos. O grande vencedor foi o associado André Armani. O resultado da 3ª etapa, que aconteceu dia 30/3 será divulgado na nossa próxima edição. Quem vai vencer dessa vez? Preparem-se e até a próxima etapa, que acontecerá dia 27/4, quinta-feira, às 19h. 

PANELAS 2023

CONHEÇA TUDO SOBRE
A EDIÇÃO DESTE ANO

O campeonato de futebol mais famoso do AP já começou. O Pannels é um dos maiores e mais tradicionais patrimônios esportivos do Clube e sua história segue viva em cada um dos jogadores. Muitos associados vêm ao AP aos sábados para jogar ou assistir às partidas. Neste ano, teremos dez times na categoria Livre e sete na categoria Master. A seguir, confira o logo, a foto, a escalação e um resumo de cada equipe.

FOTO: FREEPIK

CATEGORIA MASTER (A partir de 45 anos)

FOTO: CLUBE AP



ONDAS DO RÁDIO F.C.

EQUIPE

Antônio Adami, Carlos Jeronimo, Carlos Moreira (Cacá), Frederico Ferrite, Henrique Biasioli, Marcelo Pujol, Marcelo Terhoch, Milton Paulo, Paulo Dantas, Ricardo de Gaspar, Ricardo Dutra, Rodrigo Gouveia, Sérgio Pennone e Wilson Bueno.

O nome do time é uma homenagem aos 100 anos do rádio brasileiro, comemorado em 7 de setembro de 2022. O seu patrono é o Antônio Adami. A formação da equipe se deu no dia a dia do Clube, no racha, no quiosque, nas conversas. Além de associados mais antigos, o time tem também associados mais novos e, ainda, aqueles jogadores que queriam jogar mas não tinham equipes, daí a ideia de formar o Ondas. O objetivo é competir, sim, mas também se divertir.

CATEGORIA MASTER

(A partir de 45 anos)



JUVENTUS

EQUIPE

Carlos Arruda, Durval Mazzei, Eduardo Almeida, Fábio Martins, Fábio Peralta, Harley Nicolas, José Mello Freire, Marcus Vinicius Lima, Paulo Ricardi, Pedro Rocha, Rafael Almeida, Renato de Fillipo, Ricardo Gaspar e Tiago Santovito.

O time do Juventus, "os travessos" do AP, foi criado no fim de 2019 por amigos que amam futebol e cerveja. Seu patrono é o Marcus Vinicius Lima. A definição do nome vem do espírito de alegria e diversão, representado na figura de um moleque travesso, mascote do time oficial do Juventus, da Mooca. A equipe do Juventus do AP conta com o carinho e o respeito dos sócios corintianos, são-paulinos, santistas e palmeirenses do Clube.



FOTOS: CLUBEAP



MAROMBAS MASTER

EQUIPE

Alexandre Villaboim, André Cavaggione, Celso Marconi, Deusiney Farias, Elias Haddad, Essio Floridi, Fabio Teixeira, Fernando Balassanaian, Fernando Duarte, Guilherme Giglio, Marcelo Ayoub, Paulo Marcos, Paulo Cunha Lima, Pio Torres e Rodrigo Litieri.

Um time basicamente composto pelo pessoal da academia do AP, extinto desde o ano de 2010 e ressurgido em 2018. Um time que tem em seu DNA o espírito de reunir os amigos para se divertir, sempre com muita descontração, alegria e bom humor, dentro e fora de campo. Com a idade chegando, os amigos André Cavaggione e Marcelo Ayoub tiveram a iniciativa de formar e levar esse mesmo espírito da equipe para a categoria Master, cujo patrono é o André Cavaggione.



LALATAS

EQUIPE

Álvaro Loosli, Anrafel Vargas, Fábio Couto, Guilherme Alves, Luis Canedo, Luis Carvalho, Manoel Maia, Mario Elias, Paulo Gonçalves, Rodrigo Mandia, Rodrigo Soares, Rogerio Miranda, Ronaldo Marson e Ruy Risso.

O Lalatas era um dos principais times do Pannels no início dos anos 90. O patrono do time é o Ruy Risso. No fim do ano passado, Mario Elias, ex-integrante do Lalatas, teve a intenção de montar um time para a categoria Master. Assim, com a ajuda do Álvaro Martinez, eles conseguiram reunir alguns associados de outras modalidades esportivas, como futevôlei e tênis, que não participavam de campeonatos. Todos aderiram a essa valorosa marca.



GRAN RESERVAS

EQUIPE

Alexandre Tuzzolo, Alfredo Conceição, Antônio Moreira, Bruno Serra, Guilherme Andrade, Leandro Campos, Marcelo Candeloro, Paulo Camara, Paulo Roberto Andrade, Pedro Girardelli, Rafael Marcondes, Ricardo Pandolfi, Robson Kachikian e Wilson Tucci.

O Gran Reservas foi fundado em 2003, na época, para disputar a categoria principal. Pedro Girardelli é o patrono da equipe. O time começou com a ideia de um sócio (Ruy Risso) jogar com o filho (André), que tinha 15 anos, e dois amigos. Depois, foram-se juntando outros mais velhos, que já disputavam a categoria Master (Ricardo Pandolfi, Pedro Girardelli e Paulo Marcos). A ideia era unir pais e filhos (ou sobrinhos) num mesmo time. Este ano, o Gran Reservas completa 20 anos, sempre mantendo o prazer de jogar em uma equipe de amigos, que briga dentro de campo e comemora com cerveja após todos os jogos, independentemente do resultado.

CATEGORIA MASTER

(A partir de 45 anos)



THE OLD BOYS

EQUIPE

Daniel Moura, Eduardo Corrêa, Eduardo Siqueira, Fabiano Bombarda, Fernando Godeghesi, Laerte Santos, Rafael Villac, Renato Gaspar, Roberto Belluzzo, Rodrigo Pipponzi, Rodrigo Zerati, Rogerio Gaspar, Sandro Beretta e Victor Zockun.

O Old Boys começou em 2018, com muitos integrantes do antigo Real (quatro títulos e seis vices da Taça de Ouro) e alguns integrantes do Coyotes (um título da Ouro). Sendo campeão em 2019, neste ano o time recebe novos reforços, como Daniel Moura e Rodrigo Zerati, buscando mais um título. O patrono da equipe é o Sandro Beretta.



ALL BLACKS

EQUIPE

Alexandre Mirandez, André Barbara, Denis Feres, Fábio Reis, Geraldo Coelho, Lucas Borelli, Luciano Deos, Marcelo Steiner, Márcio Martinez, Marco Arruda, Martin Oyanguren e Rodrigo Azambuja.

Reunindo um grupo de amigos, o All Blacks já se tornou um nome tradicional no Pannels Master, sendo o atual campeão de 2022. O patrono do time é o André Barbara. Nesta temporada, a equipe quer apresentar novamente um time competitivo para a disputa do tricampeonato.

CATEGORIA LIVRE

(A partir de 15 anos)



MAROMBAS

EQUIPE

Alexandre Mirandez, Alvaro Loosli, André Cavaggione, Daniel Moura, Fernando Balassanian, Laerte Santos, Leandro Campos, Leonardo Max, Marcelo Ayoub, Marcelo Candeloro, Marcelo Steiner, Marcio Martinez, Martin Oyanguren, Pedro Paulo e Rafael Villac.

Comandado pelo simpático André Cavaggione, o Marombas é o único time que tem duas versões: uma na categoria Livre e outra na Master. Na Livre, a equipe segue firme, disputando várias temporadas e em busca de títulos, como o bicampeonato da Série Prata. "Este ano a gente vem mais forte", afirma André Cavaggione. Após a contratação de Paulão, o Marombas da categoria Livre promete ser ainda mais forte. Outro destaque da equipe é Daniel Messi (Moura), conhecido por ser um dos melhores canhotos do AP.



SENKA

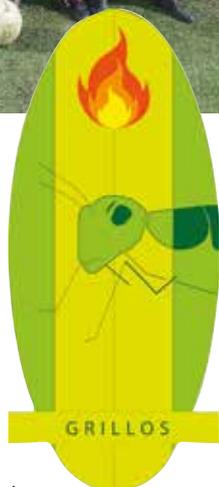
EQUIPE

Eduardo Sanchez, Enrico Candalaft, Felipe Bandini, Felipe Pujol, João Xavier, Joaquim Elias, Joaquim Pereira, Joaquim Roso, Martin Takiuti, Matheus Tucci, Raphael Storino e Thiago Twidale.

Um time novo surge no Panelas. Comandada pelo ex-camisa 10 do Marombas, Joaquim Roso, a equipe de amigos chega para rivalizar com o Grillo's e os seus ex-companheiros do Marombas. "Senka significa sombra, em croata", conta Joaquim. Não pode ser coincidência a escolha do nome, originário de uma língua cheia de consoantes, logo depois de o Brasil perder a Copa para a Croácia. Os meninos prometem afrontar as equipes tradicionais do torneio.

CATEGORIA LIVRE

(A partir de 15 anos)



GRILLO'S

EQUIPE

Antônio Gandour, Felipe Franconeri, Gilberto Luporini, Guilherme Alves, Guilherme Costa, Guilherme Pestana, João Miranda, Mateus Lanhoso, Murilo Altobelli, Murilo Rodrigues, Pedro Altobelli, Teo Mattar, Tomas Barros e Vitor Chantre.

Os atletas de verde do Grillo's estrearam no campeonato no ano passado. É um time de amigos que já jogaram nas bases do Clube quando eram crianças, mas que há muito tempo haviam largado o penoso futebol em prol de outras atividades. Ao longo das competições, a evolução do time pôde ser acompanhada das arquibancadas. O Grillo's não conseguiu nenhuma vitória e ficou na última colocação da tabela. A classificação para a Série Prata será uma missão difícil, mas não impossível. Com dez times, duas equipes ficarão de fora dos playoffs. Esperamos que o seu grilo da sorte ajude a equipe a conquistar a vitória.



FOTOS: CLUBEAP



CETRAK

EQUIPE

Bruno Shih, Felipe Gaspar, Gabriel Lanna, Guilherme Tito, Gustavo Sucupira, João Hatoum, Joaquim Cardoso, Joaquim Filinto, Luca Von Beust, Lucca Martinez, Matias Yusta e Pedro Ayoub.

Os atuais campeões da Série Prata chegam para sua segunda temporada. Um time entrosado, que no ano passado já deu trabalho para os quatro finalistas da Série Ouro, está de volta para ser um dos quatro primeiros classificados. Neste ano, a perda de seu camisa 10, Matheus Piovesan, para o Xangô, atrapalhou o desempenho esperado pelo patrono da equipe, Joaquim Cardoso, mas ele confirmou que irá segurar o meia Luca Fonseca Von Beust (Ovelha), que agora é a principal estrela dos meninos do AP.



ARFAS 40

EQUIPE

Caio Arruda, Daniel Mascarenhas, Enrico Ballarati, Filipe Gonçalves, Flavio Magaldi, Luis Ballarati, Matheus Aguiar, Nicolas Joloidovsky, Pedro Borrelli, Pedro Lins, Rafael Queiroz, Rodrigo Camara, Rodrigo Gonzalez, Theo Cruz e Thiago Vessoni.

O finado Safra O4 foi um dos times mais tradicionais do Pannels nos últimos anos. Desde sua fundação, chegou cinco vezes consecutivas à final – em 2016, 2017, 2018, 2019 e 2021 –, faturando o caneco em 2019 em cima do atual campeão, Pekhós. Em 2022, a equipe foi abatida por uma incrível zica, provavelmente jogada por rivais invejosos, e sofreu com uma série de lesões – Zit, Lins, Theo, Burn, Rod e Câmara foram alguns dos atletas que passaram boa parte da temporada fora do gramado. O diretor de marketing Zit (Enrico Ballarati) não hesitou: ao inscrever o time este ano, usando a mão esquerda, colocou o nome da equipe ao contrário, para reverter a uruca de 2022, e o Safra O4 virou Arfas 40 – e quem chamar o time pelo nome errado vai ter 7 Pannels de azar.



RUCA JUNIORS

EQUIPE

Alexandre Porto Alegre, Caio Alfieri, Felipe Mello, Felipe Miele, Fernando Leite, Gabriel Carnelos, João Luis Gaspar, Lucas Bisordi, Lucca Rios, Lucca Salzano, Luiz Filippe Nunes, Milton Paulo Neto, Pedro Franco e Victor Arcanjo.

O Ruca Juniors foi fundado por um grupo de amigos que se juntaram para promover a prática esportiva, sem muitas ambições e pretensões. Levada ao longo dos anos, essa mentalidade não trouxe muitas conquistas esportivas significativas, além da Série Prata do campeonato Pannels de futebol de salão em 2013, mas manteve um grupo de amigos, enquanto a grande maioria se desfazia pela busca incessante do caneco. Atualmente, o Ruca Juniors é o time mais velho do Clube, com dez edições do Pannels, indo para a 11ª, e, independentemente do time que esteja jogando, preza por disputar com raça acima de tudo. O seu patrono é o João Luis Gaspar, também conhecido por Luis.

CATEGORIA LIVRE

(A partir de 15 anos)



XANGÔ

EQUIPE

Andre Vessoni, Antonio Romano, Diego Sartori, Francisco Almeida (Chicão), Frederico Elias, Guilherme Torres, Gustavo Barros, Inacio Candiotto, Luca Siqueira, Matheus Piovesan, Matheus Sucena, Pedro Arruda, Pedro Cruze e Ricardo Ronconi.

Xangô é um dos três times estreantes nesta edição do Pannels. A base do elenco é composta pelo grupo de grandes amigos que se juntaram para jogar. Liderado pelo arqueiro e patrono da equipe, Antônio Romano, o elenco conta com três destaques do Pannels 2022: Inácio (ex-Azzurra), Chicão (ex-Safra 04) e Mat Pio (ex-Cetrak). A começar pelo nome (Xangô é o orixá dos raios e trovões), essa novidade promete estremecer o campeonato. O time dos garotos parece chegar como um dos favoritos ao caneco, após mostrar muito apetite nos amistosos do início do ano e vencer com folga dois adversários que também disputarão as quatro vagas para a Série Ouro.



LARANJA MECÂNICA

EQUIPE

Arthur Hadler Machado, Bruno Paulino, Daniel Modesto, Felipe Dal Mas, Gabriel Augusto, Henrique Biasioli, Igor Martins, Matheus Exner, Pedro Rocha, Rafael Mandia, Rodrigo Litieri, Rodrigo Mandia, Tiago Santovito e Victor Gabrioli.

O que começou com um catado de ex-paneleiros que se reencontraram no racha de quarta-feira, tornou-se um time que, no papel, parece ter força para dar o que falar no campeonato. Atletas do Laranja, como os primos Mandia, Tu Machado e Vitinho Gabrioli, já venceram a Série Ouro e escreveram seus nomes na história do tradicionalíssimo Pannels. A equipe ainda possui bons nomes, como o lateral Igor Martins e o canhoto Rafael Mandia (Rafinha). Um time sem pretensões e sem obrigações, o Laranja Mecânica vem para o campeonato como a maior incógnita. Disputarão uma vaga na Série Ouro, ou lutarão para ir à Série Prata? Resta aguardar o desenrolar do campeonato.



PEKHOS

EQUIPE

Andre Haddad, Bruno Cardoso, Diego Cardoso, Felipe Teixeira, Flamarion Sans, Gustavo Rudge, João Anastacio, Lucas Lisboa, Lucas Peres, Lucas Zerati, Marcelo Gaspar, Pedro Rudge, Rafael Haddad e Renato Paixão.

Após quase dez anos de time, o tradicional Pehkos finalmente conseguiu consagrar-se campeão. O elenco tira onda com o patrono Diego Cardoso que, ao fazer o novo manto, não percebeu o erro na camisa. Pehkos acabou virando Pehkos. Em sua defesa, ele diz: "Eu já havia adaptado o nome, aconteceu de não me atentar às letras quando pedi um novo escudo para um amigo". Os campeões chegam para a décima temporada de sua história com muitas aposentadorias. Dos dezesseis jogadores da edição passada, quatro se aposentaram. O Pehkos corre contra o tempo no mercado de transferências. O único nome que chegou é o de Felipe Teixeira, que está voltando após sofrer uma lesão.



VULCANITERS

EQUIPE

Alvaro Carvalho, Cayna Candido, Gabriel Alves, Gabriel Bisordi, Gabriel Loures, Henrique Gullo, Lourenço Ballarati, Lucca Adami, Lucca Piovesan, Nicholas Giovanelli, Pedro Diniz, Rodrigo Puglisi, Rodrigo Sparapani e Thiago Levy.

Os atletas do Vulcaniters ainda estão amargurados com sua recente derrota na final do Pehkos 2022. A vitória no Torneio Início em cima do Pehkos teve gostinho de revanche, mas a equipe ainda busca se reencontrar. Favoritos absolutos na edição passada, chegaram à final e assistiram atônitos ao subestimado Pehkos fazer gol atrás de gol na sua zaga, até então sólida, e o bicampeonato escapar das mãos. O time imbatível já não assusta tanto, de acordo com os boatos apesanos. De qualquer maneira, o histórico dos últimos anos e o sucesso no Torneio Início nos levam a crer que mais uma vez os vulcãozinhos vêm brigar pelo título.

ENCONTROS QUE DIVERTEM

VEJA O QUE A TURMINHA DO AP APRONTOU NO MÊS DE MARÇO

TODOS OS MESES, UMA SÉRIE DE ATIVIDADES É ORGANIZADA PARA QUE OS PEQUENOS associados possam explorar suas habilidades e se divertir com os amiguinhos. Nesses encontros, alguns deles descobrem o quanto são bons em trabalhos manuais, no preparo de receitas deliciosas e na produção de brinquedos recicláveis. Mas a agitação não para por aí. Agora, a criançada também gasta um tempinho em atividades inspiradas nas datas comemorativas de cada mês. A seguir, confira as fotos do que a turminha do AP aprontou no mês de março.

PEQUENOS ARTISTAS

Nos dias 4, 12 e 25, a garotada foi ao AP Criança para participar do Ateliê e confeccionar brincos, anéis, relógios de origami e biscuits, além de produzir ursinhos usando esponjas de louça, minielásticos e E.V.A.



RECICLAGEM

Mais uma vez, a criançada aprendeu a reaproveitar materiais plásticos, criando um spinner com tampinhas pet e um belo pêndulo de lua decorativo com CDs, nos dias 11 e 19.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Ao longo do mês, muitos espaços do Clube foram proveitosos para a turminha. Teve brincadeira com aviãozinho de papel, jogos e gincana para os pequenos. As atividades aconteceram nos dias 12, 18 e 26.





KIDS CHEFINHO

Aqueles que gostam de se aventurar na cozinha puderam preparar uma tortinha de frutas deliciosa e um pão de queijo fresquinho, recheado com cream cheese, além de um porta-retrato de chocolate exclusivo para comemorar o Dia do Cacau no Brasil. Foi uma delícia!

DATAS ESPECIAIS

Ainda sobrou um tempinho para a garotada fazer um porta-batom, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, e explorar a criatividade na confecção de animais com rolinhos de papel, canetas e colas coloridas, celebrando o Dia Nacional dos Animais.

AP/ CRIANÇA

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

especial de PÁSCOA

3/4 - Colagem com crepom

4/4 - Copinho de coelho

5/4 - Quebra-cabeça de E.V.A.

6/4 - Coelhoinho de pasta americana

7/4 - Coelhoinho de pasta americana

9/4 - Oficina de ovo de colher, pintura facial temática e uma super CAÇA AOS OVOS.



Ateliê DO AP

8/4 - ORELHA DE COELHO E PINTURA FACIAL

Orelhinhas de coelho e pintura facial para completar o visual, deixando os pequenos ainda mais lindos.

16/4 - SAPINHO LINGUARUDO

Com alguns tipos de papéis, vamos criar um sapinho com língua de sogra para que nossas crianças possam espalhar sorrisos e alegria por aí.

23/4 - TUBETES DA CALMA

Fabricação de tubete da calma, com orbeez, glitter, água e outros materiais.

OFICINAS DE RECICLAGEM

2/4 - COELHINHO REICLÁVEL

Nossos pequenos recicladores irão fazer um lindo coelhinho reciclando caixas de ovos. Para deixar nosso coelho mais especial, será colocado um bombom dentro.

22/4 - DRAGÃO DE PAPEL CREPOM

As crianças aprenderão como fazer um dragão de rolinho e papel crepom e irão deixá-lo ainda mais divertido.

30/4 - PÊNDULO DE COELHO

Esta oficina ensinará a fazer um pêndulo de coelho para decorar seu ambiente predileto com tema de Páscoa, usando garrafinhas pet, bexigas e muita mão na massa.



KIDS CHEFINHO

1º/4 - CASQUINHA DE CHOCOLATE

Venha preparar uma deliciosa casquinha de sorvete com marshmallow, M&M's e uma calda de chocolate de dar água na boca.

29/4 - BARQUETE DE FRIOS

Monte uma saborosa barquete com queijo e presunto ralados.

DATAS COMEMORATIVAS

15/4 - DIA MUNDIAL DO DESENHISTA

Aproveite essa data para expressar o seu lado artístico, criando um belo desenho com tinta invisível.

19/4 - DIA DO ÍNDIO

É hora de ficar com a cara de um indiozinho. Venha montar um belo cocar de penas e pintar o rosto.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

NO PLAYGROUND – HORÁRIO: 12H ÀS 16H

1º/4 – CAÇA AO TESOURO

2/4 – CONTINUE A HISTÓRIA

Desafio para as crianças continuarem a história com objetos-surpresa retirados de uma caixa misteriosa.

2/4 – DANÇA COM A BEXIGA

Em duplas, os participantes devem manter a bexiga entre eles sem deixá-la cair ou estourar.

8/4 – DANÇA DAS ALMOFADAS

Prepare-se para dançar muito com a turma no playground.

15/4 – EMPILHANDO COPOS

Estimule a coordenação motora, concentração e agilidade, empilhando uma quantidade de copos sem deixá-los cair.

16/4 – PASSA-BEXIGA

Passa a bexiga com os pés sem deixá-la cair ou estourar.

16/4 – BATATA QUENTE

Cuidado para não se queimar.

22/4 – BRINCADEIRAS SENSORIAIS

Estimule os cinco sentidos e descubra habilidades.

29/4 – TRAVA NA POSE

Jogo que desafia as crianças a ficar paradas como uma estátua após o sorteio da pose.





QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras

7/4,

das 19h às 23h

LILIAN STELLA

MPB E BOSSA NOVA

14/4,

das 19h às 23h

ANAÍ ROSA

SAMBA, CHORO

E BOLERO

21/4,

das 12h às 16h

THE HURRICANE

BROTHERS

CLÁSSICOS DO

ROCK'N'ROLL

28/4,

das 19h às 23h

PAULO MATOMINA

POP, SOUL,

REGGAE E ROCK



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

ALMOÇO DE *Páscoa*

9/4, a partir das 12h

PREPARE-SE PARA UMA DELICIOSA EXPERIÊNCIA!

Com oficina especial para a garotada no AP Criança.

Para mais informações, procure
o Departamento Social.



Para elas

AP PROMOVE ATIVIDADES ESPECIAIS PARA ASSOCIADAS

NO MÊS EM QUE CELEBRAMOS O DIA INTERNACIONAL DA MULHER, os departamentos Social, de Esportes e Cultural organizaram atividades especiais para as associadas do Clube. A seguir, confira as atividades que aconteceram entre os dias 6 e 11 de março.

SOCIAL

Durante a semana, quarenta associadas participaram de sessões de quick massage. Também houve um workshop de arranjos florais que contou com a presença de doze associadas. Na ocasião, elas aprenderam o passo a passo da montagem de um pequeno arranjo com folhagens e flores. Na sexta-feira, um trio formado por três mulheres animou a noite no quiosque com um repertório de jazz, bossa nova, pop e MPB. As associadas ainda desfrutaram um delicioso café da manhã, servido no salão social, no sábado.

ESPORTES

Várias atividades físicas foram praticadas no Clube. No decorrer da semana, as associadas participaram de ginástica localizada, hidroginástica, aula de funcional e outros exercícios indicados para queimar calorias e cuidar da saúde, além de elevar o bom humor e a autoestima.

CULTURAL

A programação do Cultural contou com uma performance circense no salão social, apresentada por Beatriz Evrard, representando o ideal de beleza e harmonia, na roda Cyr, além de exibir filmes que retratam a jornada de mulheres e seus desafios. 







CORAL DO AP

APRESENTA

Messe Basse

De Gabriel Fauré

14/5, domingo, às 11h30

Local: Teatro

O Coral do AP vai acompanhar a tradicional **MISSA DO DIA DAS MÃES**, apresentando a composição *Messe Basse*, de Gabriel Fauré (1845-1924).

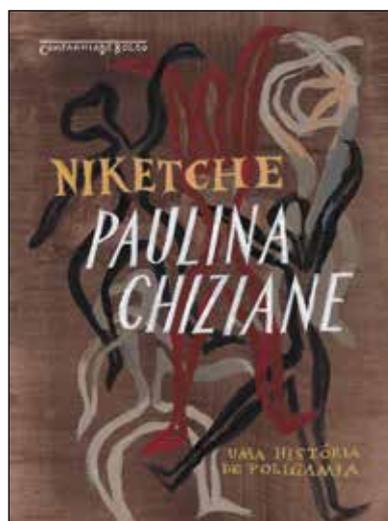
Compositor, organista, pianista e professor, Fauré foi um dos mais proeminentes compositores franceses de sua geração. Mais uma oportunidade para os associados conhecerem as vozes do nosso coral.

Mais informações no Departamento Cultural.

DICAS DE LEITURA

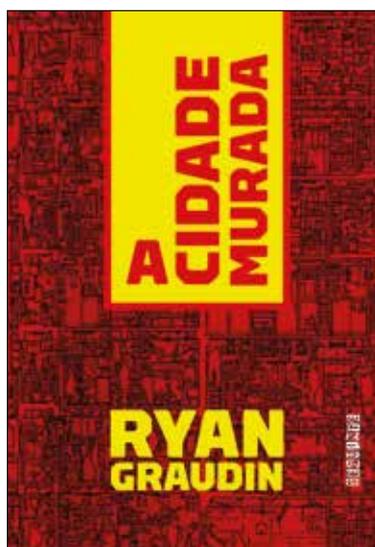
As sugestões do bibliotecário Lucas Meirelles para o mês de abril são um romance sobre o papel da mulher na sociedade, um romance lírico e um conto de Cortázar. Confira a sinopse de cada uma das obras e verifique sua disponibilidade na biblioteca do Clube. Boa leitura!

FOTOS: INTERNET



Niketche, de Paulina Chiziane

Rami é uma esposa fiel e subserviente. Ela faz o que manda a tradição, mas nem assim consegue ser amada por Tony, com quem é casada há vinte anos. Certo dia, Rami descobre que o marido tem várias amantes – e filhos – por todo o Moçambique, e decide conhecer uma a uma. “Eu, Rami, sou a primeira-dama, a rainha-mãe. [...] O nosso lar é um polígono de seis pontos. É polígamo. Um hexágono amoroso”, diz. A partir desse encontro surpreendente, todas terão suas vidas completamente transformadas. De origem humilde, Paulina Chiziane foi a primeira mulher moçambicana a publicar um romance – apesar de não se considerar romancista, mas uma contadora de histórias. Em *Niketche*, ela mistura bom humor, consciência social e lirismo para traçar um vigoroso painel da condição feminina e da sociedade de seu país.



A Cidade Murada, de Ryan Graudin

Hak Nam é uma cidade murada, de ruas estreitas e sujas, onde vivem traficantes, assassinos, prostitutas e ladrões. É também onde mora Dai, um garoto cujo passado o assombra e o mantém preso àquele lugar horrível. Para alcançar a liberdade, ele terá de se envolver com a principal gangue ali dentro e formar uma dupla com alguém que consiga entregar drogas muito, muito rápido. Alguém como Jin, uma garota ágil e esperta que finge ser um menino para conseguir sobreviver e continuar a busca por sua irmã, Mei Yee. Confinada num bordel, Mei Yee está mais perto do que Jin imagina. Ela passa os dias sonhando em fugir, até que Dai cruza seu caminho. Inspirado na cidade murada de Kowloon, que existiu em Hong Kong até os anos 1990, este romance lírico e cheio de adrenalina narra a luta desses três jovens, que, unidos pelo destino, tentam escapar da Cidade Murada para recomeçar a vida bem longe dali.



Orientação dos Gatos, de Julio Cortázar

Julio Cortázar (1914-1984) foi um gênio do conto. *Orientação dos Gatos*, inicialmente publicado em 1980, conta a história de seu amor por uma mulher chamada Alana e a renúncia a qualquer domínio sobre o gato Osíris. //

CINECULT/AP

Edição Especial

FOTOS: INTERNET



A VIAGEM DE PEDRO

10/5, quarta-feira, às 20h • Local: Teatro | Gratuito

Um olhar intimista sobre a vida de Dom Pedro I (Cauã Reymond) e dos eventos históricos que giram em torno do príncipe, com atenção para um momento determinante de sua trajetória. Em 1831, o primeiro imperador do Brasil volta à Europa sob condições adversas, no navio inglês Warspite. Diante de sua abdicação ao trono do Brasil, esse é um momento de profunda reflexão para D. Pedro I, que pondera os erros e acertos de sua administração desde o momento em que chegou ao país com sua família, aos 10 anos de idade, em 1808. *A Viagem de Pedro* toca em assuntos delicados durante esse retorno, tais como masculinidade, epilepsia, a suspeita de ter contraído sífilis e sua instabilidade emocional enquanto deixava seu filho no país e se separava dele. A representação intimista de Pedro I mostrará como ele se sentia traído de Portugal e alguém sem pátria definida. 

PALESTRA

MULHERES IMPERIAIS: IMPERATRIZ LEOPOLDINA E MARQUESA DE SANTOS

COM NADIANA S. TEODORO

11/5, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro | Evento gratuito

A palestra irá abordar a história de duas grandes mulheres, a Imperatriz Leopoldina e a Marquesa de Santos, que deixaram contribuições marcantes no contexto e no desenvolvimento social, cultural e político do Brasil. Vamos conhecer suas trajetórias de vida, evidenciando seus trabalhos, amores e dissabores, curiosidades para além dos estigmas da triste imperatriz e da amante favorita. 

Retire seus ingressos com antecedência no Departamento Cultural.



ARTE NO PALCO

CONFIRA ALGUMAS DAS ATRAÇÕES
TEATRAIS EXIBIDAS AOS ASSOCIADOS

TODOS OS MESES, O CULTURAL PROMOVE VÁRIOS EVENTOS NO AP. É participando de exposições artísticas, peças teatrais e sessões de filmes que os associados percebem quão valiosa é a arte, que faz parte da vida. Em 2 de março, os fãs de dança assistiram ao espetáculo *Goitá*, da Cisne Negro Cia. de Dança, que possui mais de quarenta anos de história. A associada Iwany Vosgueritchian conta que já compareceu a algumas peças de teatro e um stand up no Clube. "Sempre quando há apresentações de dança, me esforço para ir, pois minha neta, Julia, faz balé no AP e gosto de levá-la para assistir. Achei a peça *Goitá* maravilhosa!"

No sábado 11/3, foi a vez de a Cia. Pia Fraus entrar no palco para entreter os associados com sua performance criativa e colorida, retratando a riqueza da fauna brasileira por meio de coreografias. A seguir, confira os registros fotográficos desses momentos. 



CINECLUBE/AP

A programação do CineClube deste mês traz a história de dois oficiais soviéticos que se apaixonam, o drama de um jovem baterista na iminência de ficar surdo, a cinebiografia de Kurt Warner, ex-jogador da NFL, e a Conferência de Wannsee. Confira!

SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



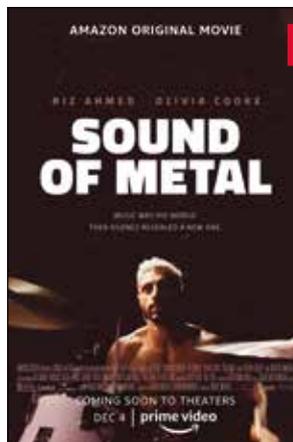
7 E 8 DE ABRIL

SEGREDOS DE GUERRA

2022 | 1h47 | 14 anos |
Drama/Romance

Estônia. Década de 1970. Acredita-se que a Guerra Fria esteja no auge. O jovem soldado Sergey (Tom Prior) e sua namorada Luisa (Diana Pozharskaya) servem em uma base aérea da URSS,

onde ambos, gradualmente, caem sob o encanto do ousado piloto de caça Roman (Oleg Zagorodnii). No entanto, o amor crescente entre os homens deve ser mantido em segredo a todo custo porque Roman está na lista de observação da KGB.



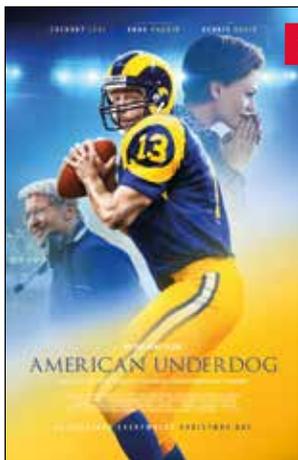
14 E 15 DE ABRIL

O SOM DO SILÊNCIO

2020 | 2h | 14 anos |
Drama

Um jovem baterista teme por seu futuro quando percebe que está ficando surdo. Duas paixões estão em jogo: a música e sua namorada, que é integrante da mesma banda de heavy metal em que o rapaz toca. Essa mudança

drástica acarreta muita tensão e angústia na vida do baterista, atormentado lentamente pelo silêncio.



21 E 22 DE ABRIL

AMERICAN UNDERDOG - A HISTÓRIA DE KURT WARNER

2021 | 1h52 | 10 anos |
Drama

Cinebiografia que acompanha a trajetória de Kurt Warner, ex-jogador da NFL e considerado um dos maiores atletas do futebol americano. MVP da NFL e quarterback do Hall of Fame, Kurt Warner passou de seu emprego em um supermercado para se tornar uma estrela do futebol americano.



28 E 29 DE ABRIL

A CONFERÊNCIA

2022 | 1h48 | 14 anos |
Drama/Guerra

Representantes do alto escalão do nazismo alemão se reúnem em Wannsee, ao sudoeste de Berlim, no dia 20 de janeiro de 1942. O principal tema do encontro, que ficaria conhecido como Conferência de Wannsee, é a chamada "Solução Final da Questão Judaica".

CINECULT/AP

CONFIRA OS CLÁSSICOS DO CINEMA QUE
SERÃO EXIBIDOS NO CINECULT DESTE MÊS.

QUARTAS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET

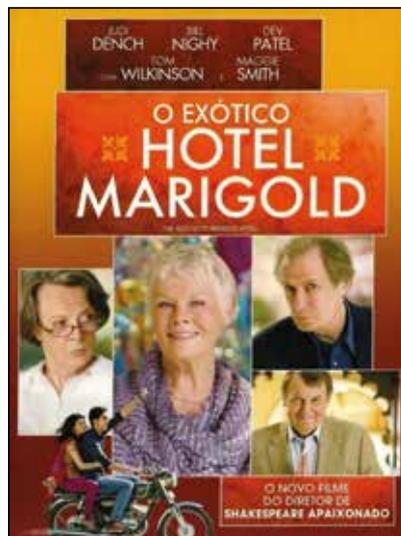


5 DE ABRIL

A ROSA PÚRPURA DO CAIRO

1985 | 1h22 | 12 anos |
Romance/Comédia

Em uma área pobre de Nova Jersey, durante a Grande Depressão, uma garçonete (Mia Farrow) que sustenta o marido bêbado e desempregado, que só sabe ser violento e grosseiro, foge da sua triste realidade assistindo a filmes. Mas ao ver pela quinta vez *A Rosa Púrpura do Cairo* acontece o impossível. Quando o herói da fita sai da tela para declarar seu amor por ela, isso provoca um tumulto nos outros atores do filme e logo o ator que encarna o herói viaja para lá, tentando contornar a situação. Assim, ela se divide entre o ator e o personagem.

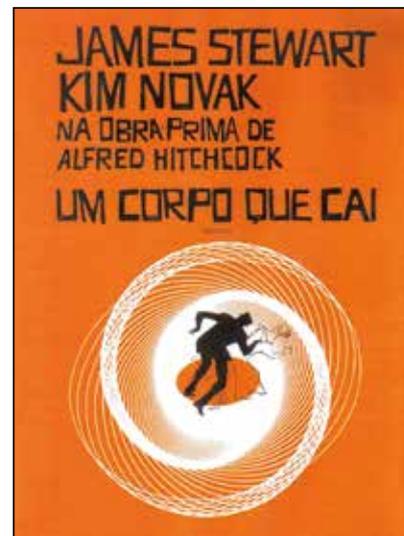


12 DE ABRIL

O EXÓTICO HOTEL MARIGOLD

2011 | 2h4 | 10 anos |
Comédia dramática

Os aposentados Muriel (Maggie Smith), Douglas (Bill Nighy), Evelyn (Judi Dench), Graham (Tom Wilkinson) e mais três amigos decidem curtir a aposentadoria em um lugar diferente, e o destino é a Índia. Encantados com o exotismo do local e com imagens do recém-restaurado Hotel Marigold, a trupe parte para lá sem pestanejar e são recebidos pelo jovem sonhador Sonny (Dev Patel). O único detalhe é que nada era como parecia ser, mas as experiências que eles irão viver mudarão para sempre o futuro de todos.



26 DE ABRIL

UM CORPO QUE CAI

1958 | 2h8 | 14 anos |
Mistério/Thriller

Em São Francisco, o detetive aposentado John Ferguson (James Stewart) sofre de um terrível medo de altura. Certo dia, encontra um antigo conhecido, dos tempos de faculdade, que pede a ele que siga sua esposa, Madeleine Elster (Kim Novak). John aceita a tarefa e fica encarregado da mulher, seguindo-a por toda a cidade. Ela demonstra uma estranha atração por lugares altos, levando o detetive a enfrentar seus maiores temores. Ele começa a acreditar que a mulher é louca, com possíveis tendências suicidas, quando algo estranho acontece nessa missão.

CINEKIDS/AP

A CRIANÇADA DO AP VAI SE DIVERTIR MUITO COM OS FILMES QUE SERÃO EXIBIDOS NA TELINHA EM ABRIL. CONFIRA! SÁBADOS, ÀS 16H

FOTOS: INTERNET

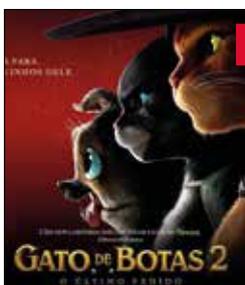


1º DE ABRIL

POKÉMON - AS CRÔNICAS DE ARCEUS

2022 | 1h3 | 10 anos | Animação/Ação

Ao investigarem a lenda do mítico Pokémon Arceus, Ash, Goh e Dawn descobrem uma conspiração da Equipe Galáctica que ameaça o mundo.



8 DE ABRIL

GATO DE BOTAS 2 - O ÚLTIMO PEDIDO

2022 | 1h40 | Livre | Animação/Aventura

O Gato de Botas descobre que sua paixão pela aventura cobrou seu preço: por conta de seu gosto pelo perigo e pelo desrespeito à segurança pessoal, ele queimou oito de suas nove vidas. Com apenas uma vida restante, o Gato precisa pedir ajuda para uma antiga parceira – que atualmente é sua rival e inimiga mortal, Kitty Pata-Mansa – para continuar vivo.



15 DE ABRIL

A ELEFANTA DO MÁGICO

2023 | 1h43 | 10 anos | Animação/Aventura

Baseado no livro de Kate DiCamillo, *The Magician's Elephant*, em que um garoto procura por sua irmã. Peter nunca perdeu a esperança de reencontrar sua irmã desaparecida misteriosamente há muito tempo. Um dia, na cidade, ele decide consultar uma vidente, que diz a ele que, para encontrar sua irmã, terá que encontrar um mago, que irá invocar um elefante. Então, Peter embarca em uma jornada para concluir as tarefas aparentemente impossíveis. Sua aventura mudará o destino de sua cidade.

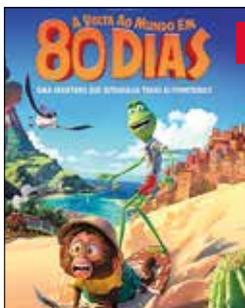


22 DE ABRIL

LIGHTYEAR

2022 | 1h45 | Livre | Animação/Aventura

Filme de ação e ficção científica que traz a história definitiva da origem de Buzz Lightyear, o herói que inspirou o brinquedo em *Toy Story* (1995). Lightyear segue o lendário Patrulheiro Espacial depois que um teste de voo da nave espacial faz com que ele vá para um planeta hostil e fique abandonado a 4,2 milhões de anos-luz da Terra ao lado de seu comandante e sua tripulação. Enquanto Buzz tenta encontrar um caminho de volta para casa através do espaço e do tempo, ele descobre que já se passaram muitos anos desde o teste de voo.



29 DE ABRIL

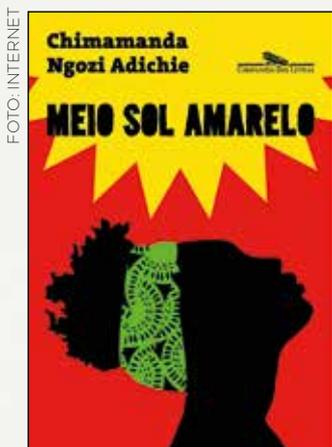
A VOLTA AO MUNDO EM 80 DIAS

2021 | 1h22 | Livre | Animação/Aventura

O caminho de Passepartout, um jovem sagui estudioso cujo sonho é ser explorador, cruza com o de Phileas Fogg, um sapo imprudente e ambicioso que aceita uma aposta no valor de 10 milhões de conchas para circum-navegar o globo em apenas 80 dias. De desertos escaldantes a selvas misteriosas, de princesas intrépidas a grilos adoradores de vulcões, juntos vão descobrir até que ponto o mundo é vasto e maravilhoso, e viver uma aventura louca e repleta de grandes surpresas e muita diversão.

CÍRCULO DE LEITURA

11/5, quinta-feira, às 15h



MEIO SOL AMARELO, DE CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

SOBRE O LIVRO DO MÊS

Jovem escritora nigeriana revela o horror da guerra de Biafra, em um romance de proporções épicas, que nunca perde de vista a matéria humana da qual deriva. Livro vencedor do National Book Critics Circle Award e do Orange Prize de ficção 2007.

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.



FOTOS: DIVULGAÇÃO



TEATRO

O MENINO E A CEREJEIRA

13/5, sábado, às 16h

Local: Teatro | Evento gratuito | Livre

Em um cenário pós-Segunda Guerra Mundial, os japoneses buscam alternativas para viver melhor. De um lado, um senhor já idoso cuida da única cerejeira sobrevivente aos bombardeios. Do outro, um garoto triste, Taiti, tenta superar a perda do pai na guerra. Assim, surge uma amizade mais forte do que qualquer conflito, que levará o menino a encontrar força e coragem para trazer a luz da esperança para todos da aldeia.

O *Menino e a Cerejeira* utiliza elementos da cultura oriental para conversar diretamente com o público por meio da arte. O cenário é composto por taikôs (tambores japonês), painéis e bonsais, que ajudam a compor o

enredo de forma lúdica e vibrante. Com diálogos sinceros e trilha sonora original, a peça fala a toda a família sobre esperança e amizade, deixando a promessa de um mundo mais justo e humano. 

Retire seus ingressos com antecedência no Departamento Cultural.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



O **VENDEDOR DE SONHOS**

DE AUGUSTO CURY

18/5, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro | Classificação: 10 anos | Duração: 1h10
 Ingressos: R\$ 60 (associados) e R\$ 100 (convidados)

A trama conta a história do personagem Júlio César (Mateus Carriero), que tenta o suicídio e é impedido de cometer o ato por intermédio de um mendigo, o Mestre (Milton Levy), que lhe vende uma vírgula para que continue a escrever a sua história. Juntos, convidam Bartolomeu (Adriano Merlini), um bêbado boa-praça, para a missão de vender sonhos e despertar a sociedade doente. Mas a revelação de um passado conflituoso do Mestre pode destroçar a grande missão do Vendedor de Sonhos.

O livro *O Vendedor de Sonhos* já foi traduzido para mais de sessenta idiomas e também virou filme, sendo a primeira obra de Augusto Cury (o psiquiatra mais lido no mundo atualmente) a receber uma adaptação para o teatro. //

Venda de ingressos na Secretaria Social.
 Mais informações no Departamento Cultural.

ANACÃ CIA. DE DANÇA APRESENTA
**#NOFILTER, CAIXA
DE ECOS E PRINCIPIAR**

Direção: Edy Wilson de Rossi e Helô Gouvêa

25/5, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro

Ingressos: R\$ 40 (associados) e R\$ 80 (convidados)

Ingressos gratuitos para alunos dos cursos da Anacã no AP,
que devem retirar seu voucher no Departamento Cultural.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

A ANACÃ COMPANHIA DE DANÇA APRESENTA TRECHOS DE TRÊS ESPETÁCULOS de seu repertório de jazz contemporâneo **#NOFILTER**, **CAIXA DE ECOS** e **PRINCIPIAR**, nos quais podemos apreciar a diversidade de linguagens na concepção das apresentações, no movimento, na poética e na performance dos bailarinos. **///**

Venda de ingressos na Secretaria Social.
Mais informações no Departamento Cultural.

Para saber mais sobre cada uma das obras, acesse:





Alunas de
balé do AP apresentam

PAULICEIA DANÇANTE

20/5, sábado, às 16h

Local: Teatro | Evento gratuito | Livre

Há muitas formas de conhecer uma cidade, uma delas é por meio da arte. Em *Pauliceia Dançante*, espetáculo protagonizado pelas alunas de balé do AP, a cidade de São Paulo é o tema principal. A arquitetura paulistana será o pano de fundo, destacando aspectos humanos e históricos que, por vezes, foram esquecidos ao longo do tempo, proporcionando conhecimento sobre a formação do meio urbano e do patrimônio cultural. 

Ingressos e mais informações no Departamento Cultural.

VEM AÍ A Maratona Cultural ACESC 2023

ILUSTRAÇÃO FREEPIK

8/5, segunda-feira

Concurso do Troféu da Maratona Cultural ACESSC

Inscrições abertas a partir de 3/4

28/5, domingo

Encontro ACESSC de Coral

Inscrições abertas a partir de 30/4

24/6, sábado

MasterChef ACESSC Infantojuvenil

Inscrições até 31/5

E MUITO MAIS!

Acesse o site da ACESSC ou o QR Code abaixo para conferir a programação completa.



Mais informações no
Departamento Cultural.



LET'S ROCK!

SCHOOL OF ROCK[®] NO AP

EM PARCERIA COM A ESCOLA DE MÚSICA MAIS INCRÍVEL DA CIDADE, o Clube tem uma novidade imperdível. No mês de abril, serão realizadas aulas abertas e um show com os alunos da School of Rock. Durante as atividades, a equipe do Departamento Cultural realizará inscrições para os cursos que estão previstos para acontecer a partir de maio. Confira!

FOTOS: DIVULGAÇÃO



AULAS ABERTAS

17/4, segunda-feira

ROOKIES (5 a 7 anos) – 9h às 10h

ROCK 101 (8 a 12 anos) – 10h às 12h

PERFORMANCE (12 a 18 anos) – 15h30 às 17h30

ADULT (acima de 18 anos) – 20h às 22h

Inscrições gratuitas no Departamento Cultural.

Máximo de 10 alunos por oficina.

Para o associado que fizer inscrição e não comparecer, será cobrada uma taxa de R\$ 60 (via boleto).

SHOW DEMO

Os alunos da School of Rock realizarão um show aberto e gratuito no AP, com repertório desenvolvido durante as aulas individuais e práticas de banda na escola. Será uma ótima oportunidade para ver o resultado do processo pedagógico da escola, que une técnica, performance e muita diversão.

24/4, segunda-feira

A partir das 18h • Evento gratuito

Local: entrada externa da academia



**SCHOOL
OF ROCK**
VILA OLÍMPIA | ITAIM | PINHEIROS

A School of Rock é a maior rede de educação musical do mundo, com uma metodologia baseada em performance e experiências. Além de oferecer aulas individuais de guitarra, baixo, bateria, teclado e vocais, os alunos praticam em bandas, apresentando-se em shows incríveis em palcos de verdade. Os programas pedagógicos da School of Rock tornam o aprendizado divertido e estimulante. www.schoolofrock.com.br/

UM BATE-PAPO COM A TURMA

DESCUBRA O QUE OUVIMOS DOS ASSOCIADOS SOBRE AS AULAS

EXISTEM VÁRIAS RAZÕES PARA ENVOLVER-SE EM CURSOS CULTURAIS. Você pode desenvolver habilidades pessoais, conectar-se com outras pessoas, ampliar os conhecimentos em uma área específica e ainda se divertir.

No AP, aulas de dança, teatro e circo são promovidas no decorrer do ano para crianças, jovens e adultos. Por meio da arte, os associados têm a oportunidade de experimentar o desenvolvimento cognitivo, emocional, motor e social, muitas vezes descobrindo capacidades adormecidas, que vêm à tona com a prática. E não há ninguém melhor para falar sobre esse tipo de experiência do que os próprios alunos que participam dos cursos culturais do AP. Apesar de pequenos, eles contam com simplicidade e muita sinceridade o que sentem. Do jeitinho deles, é claro. Além deles, uma aluna do Coral também conta o que pensa sobre as aulas de música. Confira! 

"O balé é um exercício que todo mundo pode fazer, então, até os meninos podem fazer. Acho que vai me trazer mais força e vou aprender muito."

Fillipa, 6 anos,
aluna do Balé Iniciante

"Eu era bem pequena quando comecei a fazer circo, e foi por conta da minha tia. Gosto muito dela, ela é um exemplo pra mim e fez muito circo, já fez vários números. A dinâmica daqui é muito boa. É bem divertido e não é só pegar pesado. Eu também acho que as professoras te ensinam muito a cumprir o combinado, a respeitar o outro. Não são só os números de circo, nós também aprendemos a como nos comportar em um palco."

Lia Salles, 10 anos, aluna do Circo

"Eu também via muitas séries e filmes e sempre quis tentar fazer. Desde pequena, eu quis entrar no teatro, mas também não tinha tempo, mas agora consegui entrar. Eu queria ser atriz, é meu sonho desde pequenininha, sempre quis, aí comecei a fazer teatro porque eu acho que é um caminho, né?"

Ana Helena F. Costa Silveira, 10 anos,
aluna do Teatro Infantil





"Eu nunca tinha um horário para fazer o curso, porque eu estudava de manhã e à tarde, então, eu troquei meus horários para fazer teatro. Agora, com o curso, eu espero falar mais alto e ter um vocabulário melhor na hora de me apresentar."

Victoria Kawahara, 9 anos,
aluna do Teatro Infantil

"Primeiro, a minha irmã já falava bastante sobre o teatro musical, então, quando assisti à peça *O Mágico de Oz*, eu me interessei, e a minha mãe também sempre gostou. Com o teatro, eu consigo me expressar melhor, consigo perder aquela timidez e me ajuda a me soltar, principalmente quando estou em um palco, que eu consigo me sentir livre. Eu sonho em ser atriz, então, acho que isso vai me ajudar desde criança e também vai me ajudar a me soltar e não ficar pra dentro e a conversar com as pessoas."

Anna B. Cezar, 10 anos, aluna do Teatro Musical

"Eu comecei indo às aulas de balé, depois comecei a gostar e não quis mais sair. Eu acho o balé muito legal!"

Beatriz N. Fragelli, 5 anos,
aluna do Balé Iniciante

"Eu gosto demais de cantar. Além de gostar de música, também gosto de conviver com pessoas que gostam da mesma arte. É uma arte que leva a uma vida mais alegre e saudável, quer mais? Eleva a alma."

Luiza Helena, 83 anos,
aluna do Coral

"Eu acho que o teatro ajudou muito a me soltar, a conhecer muitas pessoas, a ser menos tímida. Acho que ele vai me ajudar muito a me relacionar melhor com as pessoas, e também com as apresentações, caso seja necessário falar com o público, pois eu já vou ter aprendido isso antes, e acho que vai me deixar com menos vergonha."

Marina B. Cezar, 13 anos,
aluna do Teatro Musical



CURSOS DO CULTURAL 2023



BALÉ

BALÉ BABY (3 a 6 anos)

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

BALÉ INICIANTE (a partir de 6 anos)

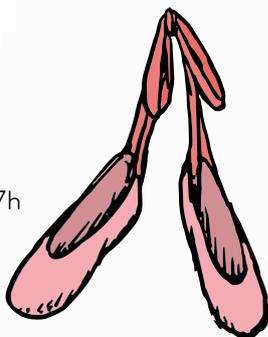
Segunda e quarta-feira,
das 9h às 10h e das 16h às 17h

BALÉ INTERMEDIÁRIO (a partir de 7 anos)

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

BALÉ ADULTO

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



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

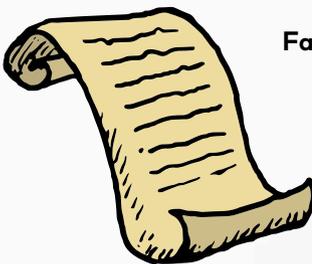
Terça e quinta-feira,
das 19h30 às 20h30

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)

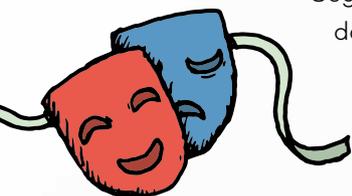
Terça-feira, das 9h às 10h30

TEATRO ADOLESCENTE (12 a 17 anos)

Terça-feira, das 16h às 18h

TEATRO ADULTO (a partir de 18 anos)

Terça-feira, das 20h às 22h



ESCREVIVER

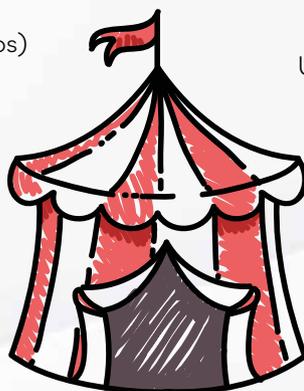
Terça-feira, das 14h30 às 17h30

CORAL

Quarta-feira, das 20h às 22h

CÍRCULO DE LEITURA

Última quinta-feira do mês, às 15h



FOTOS: CLUBE AP



A N C

TEEN

(12 a 17 anos)

Terça e quinta-feira

17h: Street Dance

ADULTO

(a partir de 18 anos)

Terça-feira

19h: Dança de Salão

Terça e quinta-feira

17h: Jazz Dance

18h: Anacã Pop

19h: Street Jazz

Quarta e sexta-feira

10h: Jazz Dance

Quinta-feira

20h: Dança de Salão

SOBREMESAS DE Páscoa

CONFIRA ALGUMAS RECEITAS PARA ADOÇAR O SEU FERIADO

NESTE ANO, O DOMINGO DE PÁSCOA SERÁ COMEMORADO NO DIA 9 DE ABRIL.

No cristianismo, a data celebra a ressurreição de Jesus Cristo. O feriado também é associado a coelhos e chocolates, quando as pessoas presenteiam seus familiares e amigos com os tradicionais ovos de Páscoa.

A procura por chocolates é maior nos meses de março e abril, de acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Amendoim e Balas (Abicab). Segundo o presidente da instituição, Ubiracy Fonsêca, a indústria precisa apresentar um catálogo mais robusto para atender aos diversos paladares. "A Páscoa é uma data muito especial para os brasileiros e fundamental para o setor, e nesse período há grande intenção de compra dos produtos de chocolate. Por esse motivo, as empresas inovam sempre na ampliação dos seus portfólios, com uso de tecnologia e matéria-prima de qualidade", relata Ubiracy.

Para aqueles que pretendem organizar um almoço ou jantar e se reunir com a família e os amigos, além da troca de presentes e dos famosos chocolates, existem algumas sobremesas que podem ser preparadas para essa data tão especial. Confira três sugestões de sobremesa para adoçar a sua Páscoa.



MOUSSE DE CHOCOLATE

A tradicional mousse de chocolate pode se tornar uma receita muito mais saborosa e especial, basta adicionar frutas vermelhas e avelãs a gosto.

INGREDIENTES

- 200 gramas de chocolate amargo (ou outro de sua preferência)
- 200 ml de creme de leite fresco (bem gelado)
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- Lascas de chocolate, frutas vermelhas e avelãs a gosto

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas. Em uma batedeira, coloque o creme de leite fresco (tem que estar bem gelado), bata até ele ficar no ponto de chantilly e reserve. Prepare a gelatina de acordo com as instruções do produto. Assim que o chocolate derreter, adicione a gelatina nele e misture bem. Acrescente o chantilly e, com delicadeza, misture até tudo se incorporar. Transfira para um recipiente e leve para a geladeira por, no mínimo, 4 horas. Enfeite com lascas de chocolate, avelãs, frutas vermelhas ou outras opções que você quiser. Agora é só servir. Bom apetite!



PAVÊ DE ABACAXI

Fruta do verão, o abacaxi pode ser o ingrediente de muitas receitas e, por ser refrescante, combina com os dias mais quentes.

INGREDIENTES

- 1 abacaxi picado
- 1 lata de leite condensado
- 250 ml de leite
- 1 lata de creme de leite (sem o soro)
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- Coco ralado em flocos (opcional)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o abacaxi com o açúcar em fogo baixo até ficar macio e reserve. Misture o leite condensado, o leite, o amido de milho e as gemas em uma panela e cozinhe até ficar em ponto de mingau. Em outra vasilha, bata as claras em neve e junte o creme de leite, mexendo lentamente. Por fim, faça a montagem: coloque o abacaxi, o creme de amido e por último acrescente as claras em neve. Para finalizar, espalhe o coco ralado por cima e leve ao congelador até ficar na consistência desejada. Prontinho!

OVO DE PÁSCOA DE TRAVESSA

Parecida com a de um pavê, a receita leva ingredientes fáceis de encontrar: creme de leite, chocolate ao leite e meio amargo, leite condensado, amendoim picado e essência de baunilha.

INGREDIENTES

- 3 latas de leite condensado
- 3 xícaras de chá de leite
- 6 gemas
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1/4 de xícara de leite para dissolver o amido de milho
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 caixas de creme de leite
- 2 xícaras de chá de chocolate meio amargo derretido
- 1/2 xícara de chá de amendoim sem sal picado
- 2 xícaras de chá de chocolate ao leite picado

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite e as gemas. Dissolva o amido de milho no leite e acrescente à mistura na panela. Misture e cozinhe até engrossar. Em seguida, adicione a essência de baunilha e misture. Desligue o fogo, deixe esfriar e adicione o creme de leite. Misture bem. Reserve 1/3 da mistura. No restante do creme, acrescente o chocolate meio amargo derretido e misture. Em uma travessa, coloque metade do creme com chocolate e leve ao congelador por quinze minutos. Depois, acrescente o creme branco reservado e o amendoim sem sal picado. Cubra com o restante do creme de chocolate. No micro-ondas, derreta o chocolate ao leite picado por um minuto e espalhe na travessa. //

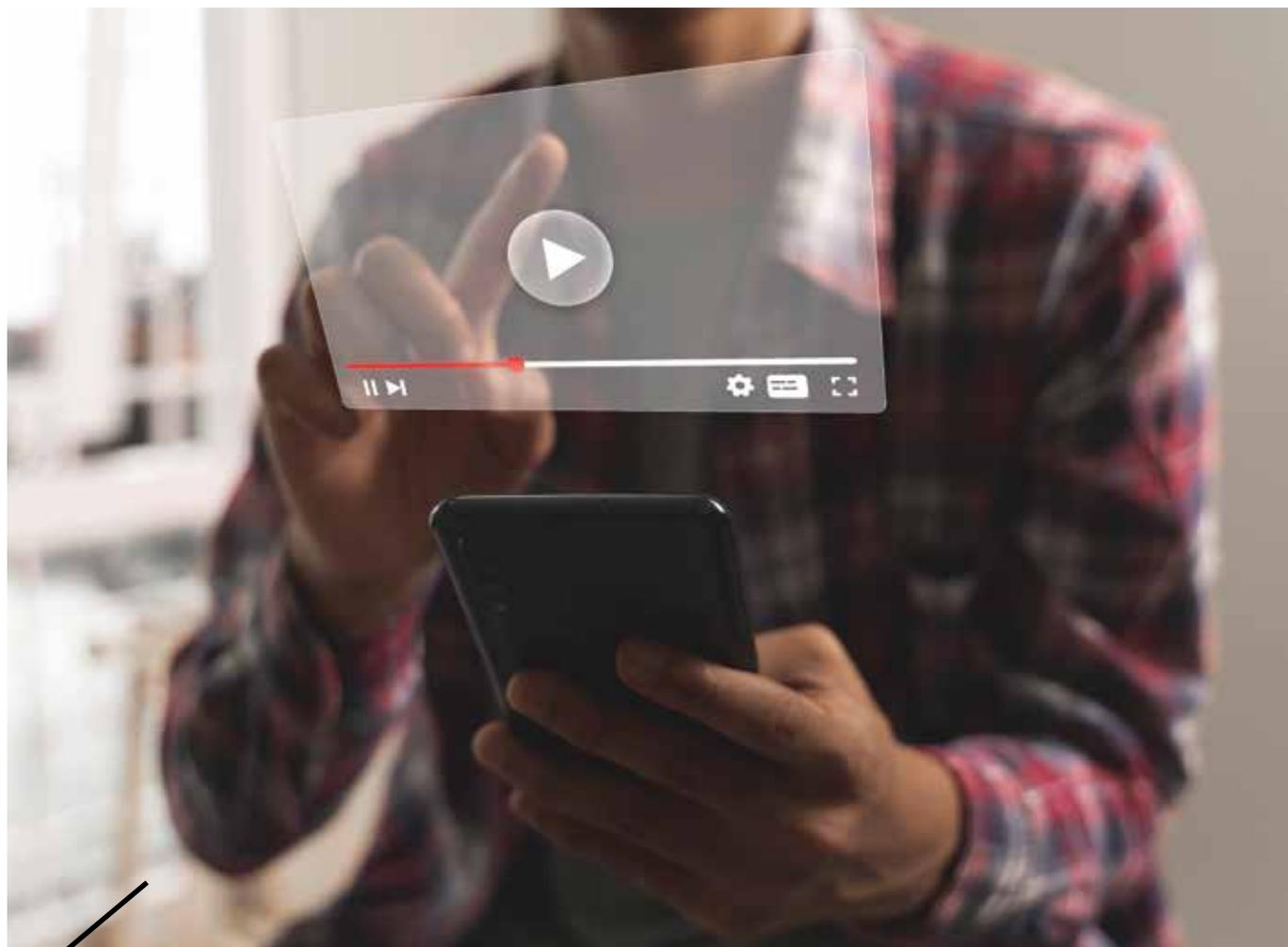


FOTO E ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

DE OLHO NA TELA

JOVENS BRASILEIROS LIDERAM O CONSUMO DE SERVIÇOS DE STREAMING

QUAL FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ ASSISTIU A UMA SÉRIE?

No Brasil, cerca de 66% da população assina um ou mais serviços de vídeo por streaming. Os dados são da pesquisa Panorama Mobile Time/Opinion Box, que analisou o uso desses aplicativos em nosso país. A jornada de amadurecimento, dúvidas sobre a carreira, amizade e outros assuntos tão comuns na juventude acabam sendo pautas de muitas narrativas audiovisuais. Não à toa, ficar na frente da tela maratonando séries e filmes é um dos hobbies preferidos dos jovens.

Na análise da pesquisa por faixa etária, brasileiros entre 16 e 29 anos representam 73% dos usuários que utilizam essas plataformas. Mesmo sendo um serviço muito adquirido por jovens, ele cativa públicos de outras faixas etárias e camadas sociais, tornando-se um recurso essencial para as áreas de comunicação e publicidade. Mas, afinal, o que torna as plataformas de streaming tão queridinhas? A quantidade de conteúdo disponibilizado ao usuário é um dos principais atrativos, já que é muito mais importante ter acesso ao conteúdo, em vez de ter que comprar uma mídia específica. Essas plataformas oferecem um catálogo variado de filmes, séries, documentários e novelas por um preço fixo, e por isso fazem tanto sucesso. Dessa maneira, fica mais fácil para o espectador terminar de assistir a determinado conteúdo em poucos dias. Para a associada Manoela Autran, o streaming é sua forma de relaxar quando sobra um tempinho na rotina. "Quando não quero ler um livro, costumo assistir a filmes e séries de ação, aventura, comédia, suspense. Às vezes, assisto a algo com os meus pais ou passo o fim de semana assistindo a séries. Estava pronta para assistir a uma agora: *Outer Banks*, na Netflix", conta Manoela. Outro fator importante é que o streaming também acabou se tornando uma alternativa à pirataria, principalmente em nosso país, competindo com downloads ilegais.

O mercado de vídeo por streaming cresce a cada dia, com novas plataformas criadas e outras aprimoradas, para atender às exigências do público. Dessa forma, a convergência de diversos serviços, como podcasts, jogos, vídeos, músicas e documentários, em um mesmo lugar, tende a acontecer com mais frequência nos próximos anos.

Como aproveitar melhor as séries e os filmes aos quais assistimos?

Ao assistir a um filme ou a uma série, estamos diante de uma produção que foi planejada e trabalhada para transmitir alguma mensagem. Assim, precisamos entender que o cinema é uma arte que vai muito além do entretenimento, pois retrata, por meio de imagens, trilha sonora e roteiro, diversos aspectos da vida humana. O espectador pode melhorar essa experiência ao se perguntar o que o diretor da obra está querendo expressar. Além disso, a arte também inspira e possibilita experiências, enriquecendo o repertório cultural. Por isso, é fundamental que o espectador amplie cada vez mais a sua experiência com filmes de diferentes gêneros, como dramas, romances, investigações policiais e demais produções cinematográficas. O que vale aqui é integrar algum aprendizado, tal como acontece ao lermos obras literárias. 

5 PLATAFORMAS PARA VOCÊ ASSISTIR AO QUE MAIS GOSTA

GRATUITOS

Para quem está buscando conteúdo gratuito, existem algumas plataformas com esse serviço, não precisando recorrer à pirataria.

VIX Cine e TV: mais de 1.500 horas de conteúdo gratuito, entre filmes, séries e novelas. É só se cadastrar no site.

Plex: possui notícias e podcasts, além de alguns filmes e séries, com opções de conteúdo gratuito e pago.

PAGOS

Além das plataformas mais conhecidas, existem ainda outros serviços de streaming com catálogos variados, produções próprias e obras do cinema cult. Confira a seguir algumas delas.

• BP Select • StarzPlay • MUBI





MARIA LUIZA MALINA

O MONSTRO TEM FOME

TENHO CERTEZA DE QUE O MESMO SE PASSA COM VOCÊ.

Você se levanta para pegar algo, e...

Afinal, o que é que eu ia pegar mesmo?

O que estou procurando?

Onde estão meus óculos?

Tateio o rosto e sinto que estou com os óculos.

Então, o que é que estou procurando?

Fico indecisa. Decido voltar à atividade anterior, na esperança de que isso me ajude a lembrar o que esqueci. Você não faz isso? Todos fazem.

Assim passam os dias, uma curiosa brincadeira de esconde-esconde, de pensamentos que se ocultam numa frequência cada vez maior.

Ponho-me a refletir: para onde vão as minhas ideias, as alegrias, as frustrações e dores, os mais secretos pensamentos e os projetos? Onde se escondem?

No relance, um vulto ou uma sombra, impossível definir. Por um tempo, fico estática e sem pensamento. Isso até me faz bem, parece. Um vento rápido me pega desatenta, agarro-me a qualquer coisa.

Lá está ele, horrível, tal como uma raiz gigante se desprendendo da terra, avançando de forma invisível sobre todos, por onde encosta devora os sentimentos. A voracidade é tanta que muitas pessoas, vítimas dele, nem percebem, nem têm noção do acontecido.

Ele devora a atenção.

Ele devora a curiosidade.

Ele devora o amor.

Ele devora a vida.

Assim, a escuridão vai tomando conta das pessoas sem que se apercebam. As vidas vão se turvando sem explicação. E ele a denegrir nossa imagem, captando e devorando o fulgor das vidas desavisadas, encarcerando e destruindo o ser humano.

Falta-me a palavra, acho que o monstro acabou de engolir minha ideia. Paro por aqui para você concluir esta crônica, mas leia rápido, antes que ele engula tudo...//

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

ABRIL

1º/4, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Wolf Fit

7/4, SEXTA-FEIRA

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

9/4, DOMINGO

12h – Almoço de Páscoa

11/4, TERÇA-FEIRA

20h – Cinema na Mesa

14/4, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Anaí Rosa – Samba, Choro e Bolero

15/4, SÁBADO

8h – Festival Interno de Beach Tennis

10h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

14h – Desafio de Pingue-Pongue

15h – Circuito Lúdico

16/4, DOMINGO

16h – Teatro de Sombras: *Como Surgiu a Noite, um Mito Indígena Munduruku*

17h – Oficina de Sombras Corporais

17/4, SEGUNDA-FEIRA

9h – Aulas Abertas da School of Rock

19/4, QUARTA-FEIRA

20h – Cinepiano Tony Berchmans: *O Médido e o Monstro e O Gordo e o Magro*

21/4, SEXTA-FEIRA

12h – Quiosque Musical: The Hurricane Brothers – Clássicos do Rock'n'Roll

24/4, SEGUNDA-FEIRA

18h – Show Demo da School of Rock

25/4, TERÇA-FEIRA

19h30 – Torneio de Tranca

27/4, QUINTA-FEIRA

19h – 4ª Etapa do Ranking de Pôquer

20h30 – Cia. Filarmônica: *A Música do Cinema*

28/4, SEXTA-FEIRA

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

29/4, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Yoga



AP/CRIANÇA

Programação completa nas páginas 48, 49 e 50.

CINEMA/AP

Confira a programação de filmes nas páginas 60, 61 e 62.



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

A bouquet of pink tulips with green leaves is positioned in the upper right corner. Below it, a white plate is set with a silver fork and knife. The background is a light-colored wooden surface.

ALMOÇO DE *Dia das Mães*

O MELHOR DO AP PARA AS
NOSSAS HEROÍNAS. TRAGA SUA
FAMÍLIA PARA COMEMORAR!

**14/5, domingo,
a partir das 12h30**

Reservas a partir
de 25/4.

*Missa e apresentação do
Coral do AP, às 11h30.*

Mais informações no
Departamento Social.