

**MÊS DAS CRIANÇAS**  
PROGRAMAÇÃO ESPECIAL  
PARA OS PEQUENOS, COM  
MUITAS BRINCADEIRAS  
E TRAVESSURAS

# Hallo ween



**E MUITA DIVERSÃO!**



FESTA

# UP DOWN

VENHA CURTIR E DANÇAR AS  
MELHORES MÚSICAS DOS ANOS 80 E 90.

**25/11, sábado, a partir das 21h**

Local: Salão de Eventos • Idade: 16 anos

Valores: R\$ 80 (associados) • R\$ 120 (convidados)

Convites à venda a partir de 25/10, na Secretaria Social.

Mais informações no Departamento Social.



## REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 173  
Outubro 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

**Coordenador de Comunicação**  
Pedro Albuquerque

**Analista 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**

**Espportes: 213/262**

**Restaurante: 214**

**Secretaria Social: 232**

**Social: 217/253/270**

## DIRETORIA EXECUTIVA

### Presidente

Marcelo José Silva Pujol

### 1º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

### 2º Vice-presidente / Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

### 2º Diretor Financeiro

Luiz Fernando Neubern

### 1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

### Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

### Diretora de Atividades Sociais

Ana Célia Assem Mustafá Campos

### Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

### Diretor de Esportes

Pedro Macedo Fernandes

### Diretor Jurídico

Silvio Giannubilo Schützer

### Diretor de Marketing e Comunicação

Luciano Silva de Deos

### Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

### Diretora de Recursos Humanos

Gisleine Camargo Giovanelli

### Diretor de Sede

Pedro Fernandes Barrocal Junior

### Assessor da Presidência

Francisco Segnini

## CONSELHO DELIBERATIVO

### Presidente

Álvaro Augusto Rocha de Carvalho

### Vice-presidente

Gabriela Zacarelli Soares

### 1ª Secretária

Lilian Cristina Santos Vieira Câmara

### 2ª Secretária

Andrea Mara Garoni Sucupira



# SUMÁRIO

4. Memória AP

6. AP/News

7. Artigo: Vilas e o Novo Plano Diretor

8. Perfil

10. Institucional

12. Capa

20. Esportes

40. Social

42. AP Criança

49. Cultural

54. CineClube AP

55. CineKids AP

56. CineCult AP

59. Livre Expressão

60. Gastronomia

64. Papo Jovem

66. Perfil do Colaborador

67. Agenda

# MEMÓRIA/AP

EM 2013, O AP ENCERROU O ANO COM A EXIBIÇÃO DE ALGUNS ESPETÁCULOS. NA OCASIÃO, AS ALUNAS DE JAZZ APRESENTARAM UMA VERSÃO DE CATS, UM DOS MAIS FAMOSOS MUSICAIS DA BROADWAY, E OUTRAS ASSOCIADAS PARTICIPARAM DA MOSTRA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA. CONFIRA ALGUNS REGISTROS DA ÉPOCA.



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@clubeap.com.br](mailto:comunicacao@clubeap.com.br)



VEM AÍ MAIS UM

# Réveillon no AP

AGUARDEM!  
EM BREVE, TRAREMOS MAIS INFORMAÇÕES.

# AP/NEWS

## VERÃO E CALOR À VISTA!

Com a chegada do tão aguardado verão, a área das piscinas do AP se torna o ponto de encontro perfeito para associados em busca de diversão e relaxamento. No entanto, para que todos desfrutem ao máximo desse espaço, é essencial seguir as normas de conduta e boas práticas.

- Uso exclusivo dos associados.
- Entrada autorizada apenas para quem estiver com o exame médico em dia.
- Para entrar na água, é obrigatório o uso de trajes de banho.
- **Não é permitido reservar cadeiras e espreguiçadeiras. Respeite os direitos dos demais associados.**
- Alimentos e bebidas são permitidos apenas nas áreas das mesas e espreguiçadeiras.
- Não é permitido entrar de tênis ou sapatos na área das piscinas.
- A colaboração de cada associado é essencial para garantir que tenhamos um ambiente seguro e agradável a todos.



FOTO: CLUBE AP

**NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP**

Three book covers are displayed side-by-side. The first cover is for 'Atlas' by Lucinda Riley, featuring a dark blue background with a silhouette of a person and the text 'A HISTÓRIA DE PA SALT' and 'HARRY WHITTAKER'. The second cover is for 'Palhaço Macaco' by Eucanaã Ferraz, featuring a green background with a colorful clown and a monkey. The third cover is for 'Cheia' by Natalia Zuccala, featuring a white background with a large, stylized figure and the text 'NATALIA ZUCCALA'.

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.

# VILAS E O NOVO PLANO DIRETOR

**A NOVA LEI DE ZONEAMENTO, SE APROVADA**, irá permitir a preservação dos conjuntos de edificações que nomeamos "vilas", de acordo com a proposta apresentada em 19/9/2023 à Prefeitura de São Paulo. A referida lei dificultará e desestimulará a demolição para construção de edifícios.

O projeto de lei da revisão do zoneamento traz uma mudança na própria descrição do que se entende por vila: "Um agrupamento de construções originalmente residenciais realizadas em conjunto, podendo ser acessado por meio de arruamento para veículos e, eventualmente, formar praças no interior da quadra". As vilas, que eram estritamente residenciais, com a nova proposta, poderão ter novos usos, tais como comércio e serviços.

Cito um exemplo: a Vila dos Ingleses, construída para residência de engenheiros ingleses que estavam em São Paulo para a instalação da Estrada de Ferro Santos-Jundiaí, no período de 1914 a 1919.

Na década de 1980, ela passou por um processo de recuperação, abrigando escritórios de arquitetura (entre eles o meu), artistas, leiloeiros e até mesmo o Sindicato dos Arquitetos. Atualmente, está preservada pelos órgãos de proteção do patrimônio edificado. A recuperação desse espaço inscreve-se na revalorização do bairro da Luz, somando-se a outras iniciativas, como desativação da Rodoviária, instalação da Osesp, restauração da Pinacoteca, Museu da Palavra, entre outros empreendimentos. Infelizmente, apesar desses esforços, a região continuou decadente, tendo alguns de seus espaços ocupados pela Cracolândia. A revalorização da Luz não ocorreu conforme o esperado, o bairro não possui novas perspectivas e o entorno da Vila dos Ingleses continuou o mesmo.

As vilas, que em São Paulo são muito procuradas, representam um estilo de vida, principalmente com o avanço dos edifícios de grande altura, com destaque nas áreas centrais.

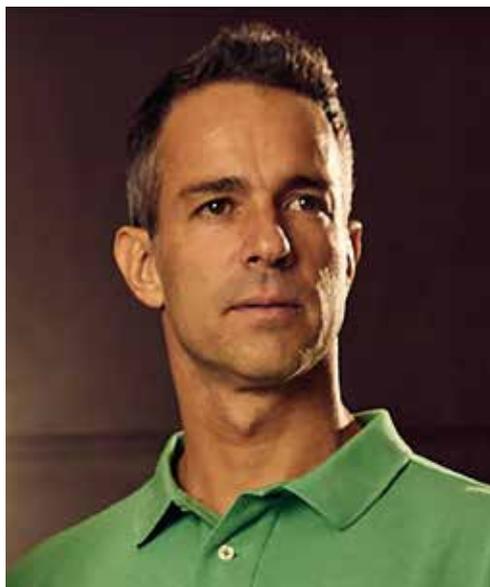
Oficialmente, não se sabe quantas vilas existem em São Paulo. A Profa. Dra. Rosana Helena Miranda, docente da USP, coordenou a realização de um levantamento em 2018 que identificou 801 vilas construídas em dezessete distritos, todos com passado industrial. Desse total, 768 estavam preservadas. Grande parte delas foi construída na primeira metade do século XX para abrigar operários da nascente indústria que se instalava em São Paulo.

As vilas caracterizam a cidade de São Paulo. A proposta de preservação, protegendo-as da demolição, resguarda o patrimônio cultural desta cidade. 



# INVESTINDO NO FUTURO

FOTOS: ACERVO PESSOAL



## AS EMPRESAS AO REDOR DO MUNDO ESTÃO CADA VEZ MAIS ATENTAS

ao termo ESG (Environmental, Social and Governance), que na sua versão em português é traduzido para ASG (Ambiental, Social e Governança). Com base nessa tendência, a *Mais/AP* entrevistou o engenheiro ambiental João Marcello Gomes Pinto, CEO da Sustentech e cofundador da Pachamama Investimentos. Durante a conversa, o associado explicou que a sigla está relacionada às boas práticas de gestão nas áreas ambiental, social e de governança. "Para mim, o ESG representa um novo patamar para compreendermos as relações entre as pessoas, os governos, as empresas e a natureza. A partir disso, podemos ser muito mais eficazes nos negócios, obtendo resultados mais positivos a longo prazo." A seguir, confira a entrevista completa com João Marcello.

### **Mais/AP** – Para começar, conte como você conheceu o AP.

**João** – Sou associado do Clube desde que nasci. O AP sempre foi minha segunda casa. Meus avós eram associados e então, com meu pai, nós – minhas irmãs e eu – começamos a frequentar o Clube desde pequenos.

### **Mais/AP** – Quais atividades você costuma praticar no AP?

**João** – Eu sempre gostei de jogar tênis quando era criança, joguei bastante até aproximadamente os meus 16 anos. Já joguei futebol também, participei do Panelinhas e do Pannels. Hoje em dia, prefiro mais os esportes praticados na areia, principalmente beach tennis. Além disso, gosto de frequentar o restaurante e toda a área social do Clube, especialmente com os meus filhos. O Felipe tem 11 anos e a Lorena tem 7. Assim como aconteceu comigo, eles também têm o Clube como o quintal de casa, os melhores amigos deles estão no AP, onde praticam atividades esportivas. O Felipe joga futebol e a Lorena treina ginástica artística, então acaba sendo a segunda casa deles também.

### **Mais/AP** – Qual o momento mais especial que você vivenciou no AP?

**João** – Eu tenho uma relação muito forte e emocional com o AP. Conheci a mulher da minha vida, Babi, na academia do Clube, quando nós tínhamos aproximadamente 20 anos. Começamos a namorar logo em seguida e depois de alguns anos nos casamos. O casamento foi no Clube, onde realizamos a nossa festa no salão de eventos. Uma parte dos convidados era de associados. A família toda, portanto, tem uma história muito especial com o AP.

### **Mais/AP** – O termo ESG está bastante em alta e você já esteve à frente de muitos projetos de sustentabilidade. Comente um pouco sobre alguns trabalhos realizados.

**João** – Comecei a tocar projetos de sustentabilidade muito antes de ser chamados de ESG. Só na Sustentech, desde 2006, foram mais de mil projetos desenvolvidos com grandes, pequenas e médias empresas no Brasil e na Europa. Alguns foram bastante interessantes, como a Olimpíada do Rio, onde organizamos todo programa de sustentabilidade do parque olímpico, do centro aquático, do complexo de tênis e da vila dos atletas. Outros projetos importantes foram alguns estádios da Copa do Mundo, em 2014. Também criamos o programa Noronha Carbono Zero, algo bastante inovador, com foco na redução de emissão de gases de efeito estufa, além de centenas

“Para mim, o ESG representa um novo patamar para compreendermos as relações entre as pessoas, os governos, as empresas e a natureza”

de outros projetos bastante marcantes. Na Pachamama Investimentos, temos um braço que trabalha com foco na conservação de florestas, biodiversidade e pagamento por serviços ambientais. Temos também projetos sustentáveis no setor imobiliário e participação em startups focadas no tema sustentabilidade e regeneração.

**Mais/AP – Como as empresas podem integrar os fatores ESG em suas estratégias de negócios?**

**João** – Eu acredito que toda e qualquer empresa, independentemente do porte ou segmento, deve trabalhar para incorporar fatores ESG em suas estratégias de negócios. Nenhuma empresa que queira florescer e ter sucesso na sua missão pode fechar os olhos para o ambiente onde ela atua (fatores ambientais – E), para as pessoas para quem e com quem se relaciona (fatores sociais – S) e para uma postura ética, transparente e responsável (fatores de governança – G). Para isso, é importante que a organização olhe primeiramente para dentro de si, para todas as partes interessadas com as quais interage, incluindo seus clientes, investidores e a comunidade em que atua. A corporação não pode tentar olhar o que o mercado está fazendo e decidir por uma determinada ação a partir disso, ela precisa partir de um approach mais integrado, de dentro para fora, para identificar e trabalhar os fatores ESG de fato relevantes para ela e que vão torná-la mais forte, resiliente e rentável no longo prazo. Somente quando a alta direção de uma empresa passa a enxergar ESG como investimento, e não como custo, temos o comprometimento necessário para implementá-lo com verdade e com resultados efetivos para todos. Aí, então, ESG passa a fazer parte da cultura empresarial. Depois disso, o próprio termo ESG passa a não ser mais necessário.

**Mais/AP – Quais são os principais desafios ESG que as empresas enfrentam atualmente?**

**João** – Existe uma ideia por aí que não é verdadeira, de que ESG é caro, mas não é bem assim. Isso acontece quando essa jornada ESG não é bem estruturada e a empresa tenta incorporar quaisquer ações, de qualquer jeito, correndo ainda o risco de cair na prática do cha-

mado *greenwashing*. Por outro lado, quando tratada de forma séria, ética e verdadeira, a jornada ESG tende a trazer muitos benefícios não só para o planeta, para as pessoas, mas também para a própria empresa. Alguns deles são a identificação de novas oportunidades de atuação, novas fontes de receitas, identificação de novas soluções e até mesmo redução de custos e mitigação de riscos. Muitas vezes, as companhias não conseguem enxergar isso devido a uma visão míope sobre o poder de impacto e alcance de suas ações, que invariavelmente estão conectadas no que costumo chamar de teia invisível. Para entendermos essa teia invisível, é preciso nos atentarmos a uma máxima da sustentabilidade: tudo está conectado, ou seja, nós estamos todos conectados, de alguma forma, uns aos outros, somos todos parte da natureza, e o planeta todo é um único grande organismo. Isso significa que tudo que fazemos vai voltar para nós de alguma maneira. Às vezes por ciclos menores, às vezes por ciclos maiores, mas quando essas teias começam a ficar mais visíveis para nós também no nível empresarial, fica muito mais fácil percebermos quanto valor o Ambiental, o Social e a Governança podem trazer para nossos negócios. E também para nossas vidas. //



# LEILÃO DE TÍTULOS

O Clube Alto dos Pinheiros realizará, no dia **25 de outubro de 2023 (quarta-feira), às 19 horas**, em sua sede social, na Rua Guerra Junqueiro, 115, São Paulo - SP, o leilão de **3 (três) títulos patrimoniais e 1 (um) título individual** de associados eliminados do quadro associativo do Clube. A venda será realizada mediante concorrência de melhor oferta de preço, respeitados o valor mínimo, as condições estabelecidas pela Diretoria e as restrições do Estatuto Social. Os interessados deverão entregar suas propostas, em formulário próprio e envelope lacrado, na Secretaria Social do Clube, até as 19 horas do mesmo dia, respeitando as regras abaixo descritas.

**1.** Formulários INCOMPLETOS ou RASURADOS não serão considerados.

**2.** O lance mínimo estipulado APENAS para o valor atual do título patrimonial é de **R\$ 50.000,00** (cinquenta mil reais) e do título individual é de **R\$ 30.000,00** (trinta mil reais). Salientamos que, além do valor do título, o proponente deverá pagar **R\$ 180.000,00** (cento e oitenta mil reais), referentes à taxa integral de transferência do título patrimonial, e **R\$ 75.000,00** (setenta e cinco mil reais), referentes à taxa integral de transferência do título individual, ou valores a menor se o proponente possuir parentesco colateral até terceiro grau com algum associado do Clube.

**3.** As propostas deverão ser efetuadas considerando-se o pagamento à vista para o valor do título. No que se refere à taxa de transferência, o vencedor terá a possibilidade de escolher parcelá-la **em até 10 (dez) vezes, com correção pelo índice da poupança acumulado nos últimos doze meses, ou pagá-la à vista, com desconto de 5%.**

A leitura das propostas será realizada em **25/10/2023 (quarta-feira)**, na sede social, às 19h, e aberta a todos proponentes. Após o término da leitura, serão verificados os maiores lances ofertados e indicados os vencedores.

Se houver empate, terão preferência na aquisição dos títulos os interessados que se enquadrarem no que determina o Parágrafo Único do Artigo 12 do Estatuto Social. Respeitada essa preferência, se ainda assim houver empate entre propostas de interessados, será utilizado o critério de sorteio para desempate.

Os casos omissos ou conflitantes serão encaminhados à Diretoria para análise e decisão.

Aqueles que tiverem suas propostas de compra vencedoras deverão comparecer na Secretaria do Clube para efetuar o pagamento do valor do título e da taxa de transferência, no prazo máximo de 48 horas.

Se o candidato não efetuar a quitação dos valores acordados no prazo de 48 horas, será considerado desistente e não poderá participar de outros leilões no prazo de 24 meses.

Os proponentes, uma vez quitados os valores acordados, deverão passar pelo processo de admissão ao quadro associativo, que consiste na apresentação de documentos, indicações e aprovação de sua admissão pela Comissão de Admissão (Artigo 26 do Estatuto Social). As mensalidades associativas são devidas a partir do momento da aquisição do título, independentemente da liberação de frequência ao Clube, que somente será viabilizada após a conclusão do processo de admissão.

Na hipótese de indeferimento, os interessados serão assim comunicados, sem divulgação do motivo, como estabelece o § 2º do Artigo 27, do Título II, do Estatuto Social, e receberão de volta os valores pagos, correspondentes ao título e à taxa de transferência, porém as mensalidades pagas até o momento da comunicação não serão devolvidas.

Em caso de desistência da compra do título por parte do comprador após o pagamento ter sido efetuado ao Clube e antes de terminado o processo de admissão, os valores pagos serão devolvidos com a retenção de 10% dos mesmos. Após a inclusão formal ao quadro associativo, não haverá possibilidade de desistência.

Caso o candidato da proposta vencedora não seja aprovado ou desista da aquisição do respectivo título, a oportunidade de compra passará para a melhor proposta seguinte, de acordo com os mesmos critérios já utilizados.

As características, os direitos e os deveres de cada um dos tipos de títulos associativos estão discriminados no Título III do Estatuto Social.

Seguem formulários específicos para preenchimento:





# **PESQUISA CLUBE AP**

## **AJUDE A CONSTRUIR UM AP MELHOR PARA TODOS.**

Responda à pesquisa que será enviada por e-mail e dê sua opinião sobre como podemos transformar o AP em um lugar ainda melhor.

Em 2018, foi realizada uma pesquisa para saber quais eram os principais interesses dos associados do Clube. Na época, as respostas foram essenciais para a formulação e construção do projeto de branding, lançado em 2019.

Hoje, nos preparamos para novas e importantes mudanças. Por isso, sua participação é fundamental para ajudar na estruturação de um Clube melhor para todos. O formulário será enviado por e-mail e também divulgado nos canais de comunicação oficiais do AP, como Informativo e totens digitais.

# VENHA BRINCAR!

PARA COMEMORAR O DIA DAS CRIANÇAS E O HALLOWEEN, DEPARTAMENTOS DO AP ORGANIZAM ATIVIDADES ESPECIAIS PARA A GAROTADA DURANTE O MÊS DE OUTUBRO

**O DIA DAS CRIANÇAS É UMA DATA MUITO ESPECIAL PARA OS PEQUENOS.** Além de presentes e brincadeiras, é uma oportunidade para eles se conectarem mais com a família e os amigos, garantindo lembranças inesquecíveis da infância.

Para comemorar essa ocasião, o AP preparou uma programação repleta de atividades para os asso-

ciados. As atrações começam no dia 7/10 e vão até 15/10. Já os eventos especiais de Halloween acontecem de 27 a 29/10.

Haverá oficinas de pintura, música, dança, culinária e muito mais. Teremos também brincadeiras, jogos e peças de teatro para todas as idades. Então, não perca tempo e venha brincar no AP!



A SEGUIR, CONFIRA A  
PROGRAMAÇÃO COMPLETA.



## 7 DE OUTUBRO

### CAÇA AO TESOIRO - D.P.A.

10h às 11h30



## 8 DE OUTUBRO

### TEATRO INFANTIL - ÍTACA

De Thiago Andreuccetti

A partir das 15h

Teatro do AP • Evento gratuito

Com humor sensível e técnica apurada, *Ítaca* é um espetáculo para todas as idades.

Uma oportunidade para se divertir e refletir a partir dos desvios do destino.

## 9, 10 e 11 DE OUTUBRO

### ATIVIDADES ESPECIAIS ORGANIZADAS PELA ESCOLA DE ESPORTES

Teremos também muitas brincadeiras ao ar livre, no playground.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Thiago Andreuccetti esteve em turnê pela América do Sul e América do Norte com o Cirque du Soleil, no show *Ama-luna*. Entre 2018 e 2020, ele se apresentou como palhaço no maior circo do mundo para quase 1 milhão de pessoas.



FOTO: DIVULGAÇÃO

## 12 DE OUTUBRO

Atenção aos horários e locais onde acontecerão as atividades.

### RECREAÇÃO ESPECIALIZADA

11h às 17h

Local: Playground e Quadrinha

Com a orientação de recreadores profissionais, teremos uma tarde cheia de jogos e brincadeiras.

### PIPOCA E ALGODÃO-DOCE

11h30 às 15h30



### TEATRO INFANTIL - GIRABONITO

Com Grupo Girafulô

A partir das 15h

Local: Pracinha do Quiosque

Evento gratuito

Histórias, canções e batucadas que fazem parte da nossa cultura.

## 13 DE OUTUBRO

### ATRAÇÕES ESPECIAIS NO PLAYGROUND E NO AP CRIANÇA

## 14 DE OUTUBRO

### DEIXE A ENERGIA CORRER SOLTA NUMA TARDE CHEIA DE DIVERSÃO

RECREAÇÃO ESPECIALIZADA,  
FASHION HAIR, PINTURAL FACIAL  
E TATUAGENS

As atividades deste dia acontecerão no  
salão de eventos, quadrinha e entorno.

### ESPAÇO BRINCAR

11h às 17h

Explore a natureza por meio da arte,  
em uma oficina de escultura de barro  
e pintura com tintas naturais.

### BRINQUEDOS INFLÁVEIS

Piscina de bolinhas e um tombo  
legal para nossa diversão.

### PIPOCA

11h às 15h

### SORVETE

11h às 16h

### CINEKIDS ESPECIAL

A partir das 15h  
Filme: *Elementos*



## 15 DE OUTUBRO

### STREET GAMES

#### RUA SEM WI-FI

14h às 17h

Local: Quadrinha

Peteca, cabo de guerra, mesa de botões, corrida de saco e muito mais.

#### OFICINA DE PIPA

11h15 às 12h15 | 13h às 14h | 15h às 16h

Locais: Quadrinha e Campo de Futebol

Venha aprender a montar e soltar pipa.

#### PIQUENIQUE

A partir das 16h

Um momento delicioso com frutas, sucos, sanduíches e outras gostosuras.

#### SORVETE

11h às 16h



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK





# ACANTONAMENTO

## A HORA MAIS SOMBRIA

27/10, A PARTIR DAS 20H

**VALORES:**

R\$ 145 (associado) • R\$ 180 (convidado)\*

\* Um convidado por título.

Mais informações na Secretaria de Esportes.

# FREAK FESTIVAL

28/10, sábado, das 14h às 16h

ESPAÇO TEEN • EVENTO GRATUITO

## MANOBRAS RADICAIS OFICINA DE SKATE

Com Renan Vargas

O professor de skate do AP, Renan Vargas, auxiliará as crianças a desenvolverem manobras radicais na pista.

## LIBERTE SEUS MONSTROS OFICINA DE STENCIL

Com Eduardo Ducho e Sigmar Bueno

A oficina consiste em criar um desenho dos seus próprios monstros e a produção de stencil (molde vazado) com o intuito de customizar peças de roupas usadas, dando uma nova cara a elas e jogando seus monstros para o mundo real.

Traga uma camiseta usada para customizar!

**ARGH!**

## OFICINA DE MAQUIAGEM DE TERROR E TATUAGEM

Com Turma do Esquilinho

As clássicas pinturas artísticas não podiam faltar, além de uma tatuagem tribal supercriativa e maquiagem de terror.

## CARA DE MAU GRAFITE

Com Giuliano Alemão

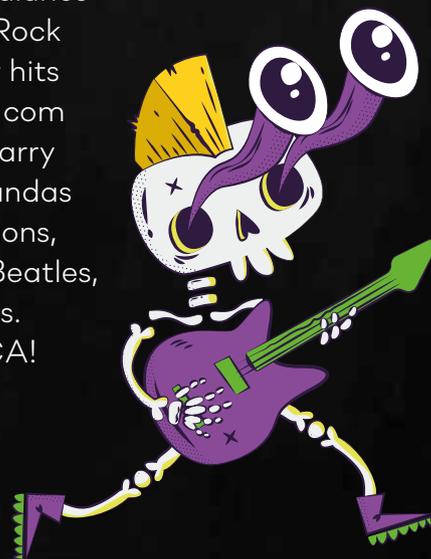
Na zona sul da capital paulista surgiu Giuliano Pietrobon, mais conhecido na cena da arte de rua de São Paulo como Giuliano Alemão. Seu personagem "cara de mal" já foi completamente incorporado às paisagens da Selva de Pedra. O Alemão estará no AP grafitando uma tela monstruosa.

Às 15h30

## SCHOOL OF ROCK BAND

Com alunos da School of Rock

Uma banda de alunos da School of Rock irá apresentar hits de rock e pop, com músicas de Harry Styles e das bandas Imagine Dragons, AC/DC, Kiss e Beatles, entre outras.  
**NÃO PERCA!**



# HALLOWEEN: DIAS DE ARREPIAR!

29 DE OUTUBRO

## TARDE DO ESPANTO - MATINÊ DE HALLOWEEN

12h às 17h, na Quadrinha

DJ e efeitos especiais, camarim fashion, brincadeiras e atividades com a equipe de recreação.

## ALGODÃO-DOCE DIVERTIDO

12h30 às 16h30

## APRESENTAÇÃO WANDINHA

12h45 e 14h45

## DESFILÉ DE FANTASIA

A partir das 15h



# PROGRAMAÇÃO FITNESS DE OUTUBRO

**7/10, SÁBADO**

9h30 às 11h

## **BIKE**

**Professora:** Deize  
**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## **YOGA**

**Professora:** Livia  
**Local:** Studio 1

**28/10, SÁBADO**

9h30 às 11h

## **BIKE**

**Professor:** Giba • **Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## **STREET DANCE**

**Professor:** Giba • **Local:** Studio 1

**21/10, SÁBADO**

9h30 às 11h

## **BIKE**

**Professor:** Mario  
**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## **FUNCIONAL**

**Professor:** Mario  
**Local:** Sala de Ginástica



# MOLECADA DA BASE

CLUBE MONTE LÍBANO  
RECEBE ASSOCIADOS DO AP  
PARA TORNEIO DE FUTEBOL

**NOS DIAS 26 E 27 DE AGOSTO, FOI REALIZADO O TORNEIO DE FUTEBOL DE BASE** - Copa ACESC, no Clube Monte Líbano. Os jovens atletas do AP participaram da competição nas categorias sub-9 e sub-11. O AP parabeniza os garotos pela participação, pelo esforço e por adquirir novas experiências no Torneio de Futebol de Base, além da integração entre os clubes. A seguir, confira algumas fotos do evento. 



# FESTIVAL NO PAINEIRAS DO MORUMBY

EM COMPETIÇÃO SAUDÁVEL E  
DIVERTIDA, ALUNOS DO AP TESTAM  
HABILIDADES EM EVENTO ESPORTIVO

**NO SÁBADO 16/9, ALUNOS DO AP** participaram do XXXV Festival de Escolas de Esportes, realizado no Clube Paineiras do Morumby. Além de disputas em natação, futebol, futsal, ginástica artística e judô, o evento proporcionou uma oportunidade de aperfeiçoamento, integração e lazer. A participação dos alunos do AP é motivo de orgulho para todos. A seguir, confira algumas fotos do evento. //



# 40ª OLIMPÍADA DA HEBRAICA

ESCOLA DE ESPORTES PROMOVE INTEGRAÇÃO E ESTIMULA A PRÁTICA ESPORTIVA

**NOS DIAS 2 E 3 DE SETEMBRO, O CLUBE HEBRAICA** recebeu 38 associados do AP para a quadragésima edição da Olimpíada de Escola de Esportes, que contou com a participação de várias instituições, entre escolas, clubes e academias.

Os alunos do AP participaram nas modalidades circuito lúdico, natação, ginástica artística e judô. Nossos associados competiram com atletas de outras entidades, estimulando o espírito esportivo e a integração. O evento foi um sucesso e contribuiu para o desenvolvimento esportivo e social dos alunos.

Agradecemos a todos os envolvidos na organização e parabenizamos os associados do AP que participaram das competições. Confira algumas fotos da ocasião. 



# PICKLEBALL

ESPORTE EM CRESCIMENTO NO BRASIL  
TAMBÉM CHEGA ÀS QUADRAS DO AP

**COM O OBJETIVO DE ACOMPANHAR AS INOVAÇÕES ESPORTIVAS** e oferecer o máximo possível de atividades para os seus associados, nos dias 2 e 3 de setembro, o AP promoveu um evento de pickleball, um esporte relativamente novo, mas que vem ganhando popularidade no mundo todo.

A experiência foi interativa, com os associados participando de aulas e jogos com instrutores profissionais, que ensinaram as regras, o modo de jogo e alguns exercícios básicos. Em outubro, teremos mais oportunidades de praticar a modalidade aqui no AP. Participe! A seguir, confira algumas fotos da ocasião. 



# PICKLEBALL



VENHA JOGAR A NOVA  
MODALIDADE DO AP!

**21 e 22/10,**  
**sábado e domingo**

**LOCAL:** Quadra de Concreto  
(ao lado das quadras de areia)

Inscrições: a partir de 1º/10

## HORÁRIOS E CATEGORIAS

10h e 14h – Adulto

11h e 15h – Infantil

12h às 14h – Jogos para não inscritos

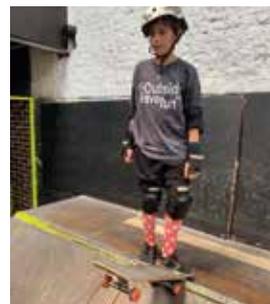
Inscrições e mais informações na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [esportes@clubep.com.br](mailto:esportes@clubep.com.br).

# PASSEIO RADICAL

AP LEVA A GAROTADA PARA NOVOS DESAFIOS



**NO DIA 17 DE SETEMBRO**, dezesseis associados do AP foram ao R2 Skate Park, localizado no bairro do Bom Retiro, em São Paulo. A maioria da turma era formada por alunos da modalidade de skate, entre 6 e 11 anos de idade. O passeio contou com a presença do professor de skate Renan e do monitor Marcos, que acompanharam o grupo durante toda a atividade. Os participantes tiveram a oportunidade de vivenciar uma pista diferente, com nível acessível para todas as idades. O programa foi um sucesso e os associados ficaram muito satisfeitos com a experiência. Alguns pais acompanharam as crianças e conferiram de perto a evolução da garotada. A seguir, confira alguns cliques da ocasião. //





DESAFIO DE

# TÊNIS DE MESA

28/10, sábado, 14h

Inscrições até 23/10.

Para associados com idade a partir de 9 anos.

Inscrições e mais informações na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br).

# BATALHA DE RAQUETES

AP MARCA PRESENÇA EM TORNEIO DA FPT

**DIVIDIDOS EM CATEGORIAS POR FAIXA ETÁRIA E NÍVEL DE HABILIDADE,** tenistas do AP participaram do Campeonato Paulista Interclubes 2023, da Federação Paulista de Tênis, com jogos disputados entre os clubes do estado de São Paulo.

A seguir, confira as categorias em que os associados representaram o Clube e os resultados de suas participações. 



**PF1 (Principiante Feminino, a partir de 13 anos):**

Ana Romera, Beatriz Corvelloni, Carol Peixoto, Maria Seraphico, Sofia Wagner e Valentina Spinola. Foram eliminadas nas oitavas de final pelo Esporte Clube Sírio.



**PF2-A (Principiante Feminino, a partir de 35 anos):**

Fernanda Busnelo, Flavia Jardim, Juliana Zerati, Luciana Bastos, Marcela Pirozzi e Priscila Chacon. Foram eliminadas nas oitavas de final pelo Clube Atlético Monte Líbano.



**PF2-B (Principiante Feminino, a partir de 35 anos):**  
Aline Coutinho, Denise Max, Juliana Rodrigues, Marina Sayeg, Patricia Mota e Patrizia Spinola. Foram eliminadas nas oitavas de final pelo Clube Esportivo da Penha.



**3M2 (3ª Classe Masculino, a partir de 35 anos):**  
Fabio Branco, Fábio Gaspar, Fernando Blois, Lucas Zerati, Marcelo Bernabé e Nils Tarnow. Foram eliminados nas quartas de final pelo São Paulo.



**PM3-A (Principiante Masculino, a partir de 50 anos):**  
André Meyer, Ednei Peyres, Fábio Cardoso, Fernando Pinheiro, Mauro Turzi e Paulo Mancini. Foram eliminados nas oitavas de final pelo Clube Esperia.



**PM3-B (Principiante Masculino, a partir de 50 anos):**  
Alexandre Crivellaro, Flavio Berto, Guilherme Mota, José Ibrahim, Mauro Rabello e Rodrigo Astiz. Foram eliminados nas semifinais pelo Círculo Militar.



**4F2 (4ª Classe Feminino, a partir de 35 anos):**  
Flavia Modolo, Gabriela Soares, Joana Ribeiro, Juliana Zerati, Manoela Figueiredo e Roberta Giglio. Foram eliminadas nas semifinais pelo Santos Athletico Clube.



**4M2 (4ª Classe Masculino, a partir de 35 anos):**  
Fabio Gaspar, Felipe Meirelles, Lucas Zerati, Marcelo Bernabé, Marcelo Gaspar e Sergio Ayroza Filho. Foram eliminados nas semifinais pelo Jaraguá Clube Campestre.

# GAROTADA DO TÊNIS

FESTIVAL DE TÊNIS INFANTIL E INFANTOJUVENIL REÚNE MAIS DE SESENTA ASSOCIADOS

O FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS INFANTIL e Infantojuvenil foi realizado em dois fins de semana, nos dias 16 e 17 de setembro e 23 e 24 de setembro. O torneio reuniu 64 associados, nas categorias Masculino 10, Masculino 12, Feminino A e B e Sem Saques A, B e C, que competiram em sistema de grupos, com cada jogo sendo disputado em

até três games. Para o coordenador de esportes Wesley Nascimento, os associados conseguiram alcançar o objetivo desejado, testando suas habilidades em situações de pressão, tendo que pensar na estratégia e na pontuação necessária para uma classificação. A seguir, confira o resultado de cada categoria. //



**FEMININO A**

**Campeã:** Valentina Spinola  
**Vice-campeã:** Rafaela Thomas



**FEMININO B**

**Campeã:** Helena Feliciano  
**Vice-campeã:** Dora Durand



**MASCULINO 10 ANOS**

Campeão: Bruno Gazzotti Bolsoni  
Vice-campeão: Eduardo Reis Pomarico



**MASCULINO 12 ANOS**

Campeão: Joaquim Costa  
Vice-campeão: João Belinky



**SEM SAQUES A**

Campeão: Antônio Junqueira  
Vice-campeã: Manuela Roman



**SEM SAQUES B**

Campeão: Rodrigo Barros  
Vice-campeã: Paula Calleya



**SEM SAQUES C**

Campeão: Matheus Nicoletto  
Vice-campeão: Pedro Zerati

# TORNEIO ACESC DE TÊNIS

VEJA COMO FOI MAIS UMA PARTICIPAÇÃO DOS ASSOCIADOS NO EVENTO

**O TORNEIO ACESSC DE TÊNIS MASCULINO 2023** foi realizado nos dias 26 e 27 de agosto no Esporte Clube Pinheiros, em São Paulo. O evento realizou-se com duplas fixas e dentro de suas categorias, perdendo o formato de equipe que acontecia nos anos anteriores. A seguir, confira o desempenho dos participantes do AP em cada categoria disputada. ✓

**19 MB - 19/39 anos, 4ª Classe, 5ª Classe e Principiante:** Gabriel Tasca e Tomas Azevedo foram eliminados nas quartas de final por dupla do Esporte Clube Pinheiros.

**19 MA - 19/39 anos, 1ª Classe, 2ª Classe e 3ª Classe:** Frederico Rolfsen e Marcelo Bernabé foram eliminados nas semifinais por dupla do Alphaville Tênis Clube.

**40 MB - 40/54 anos, 4ª Classe, 5ª Classe e Principiante:** Alexandre Max e Gustavo Diehl foram eliminados nas quartas de final por dupla do Esporte Clube Pinheiros.

**40 MA - 40/54 anos, 1ª Classe, 2ª Classe e 3ª Classe:** Fernando Blois, Frederico Rolfsen e Danilo Blois foram vice-campeões.

**55 MB - A partir de 55 anos, 4ª Classe, 5ª Classe e Principiante:** Ednei Peyres e Fernando Pinheiro foram eliminados nas quartas de final por dupla do Club Athletico Paulistano.

**55 MA - A partir de 55 anos, 1ª Classe, 2ª Classe e 3ª Classe:** Flavio Berto e Alexandre Crivellaro foram eliminados nas quartas de final por dupla do Alphaville Tênis Clube.



# PÔQUER À MESA

SAIBA QUEM FOI O GRANDE VENCEDOR DA OITAVA ETAPA

**UM POUCO DE HABILIDADE, SORTE E MUITA ATENÇÃO** são essenciais para uma boa partida de cartas no Clube. Na quinta-feira 31/8, dezessete associados se reuniram na sala de carteado para disputar a 8ª Etapa do Ranking de Pôquer. O jogador vitorioso foi Fernando Scarpa.

A nona etapa aconteceu após o fechamento desta edição e o resultado será divulgado na próxima revista. A décima etapa está marcada para o dia 26 de outubro. Não esqueçam de reservar a data para fazer suas apostas. Até lá! 



## PRÓXIMA ETAPA

10ª ETAPA  
26/10, QUINTA-FEIRA, 19H

# NA PRAIA DO AP

BEACH TENNIS TEM NÚMERO RECORDE DE ASSOCIADOS NAS QUADRAS

**O BEACH TENNIS É UMA DAS MODALIDADES MAIS APRECIADAS NO AP.** O esporte, que combina elementos do vôlei de praia, tênis e badminton, é uma ótima opção para quem busca uma atividade física divertida e descontraída. Nos dias 20 e 27 de agosto, o Clube realizou o Festival Interno de Beach Tennis, com a participação de 76 associados, que competiram nas categorias Masculino A, Masculino B, Feminino A, Feminino B e Feminino C.

Ao longo dos dois dias de disputas, os participantes colocaram à prova sua evolução técnica e curtiram a companhia dos amigos. Já estamos planejando a edição de 2024. Aguardem! A seguir, confira as fotos e a classificação de cada categoria. 



## FEMININO A

**Campeãs:** Rachel Castro e Juliana Rodrigues  
**Vice-campeãs:** Viviane Blois e Paula Bessone



## FEMININO B

**Campeãs:** Rafaela Parkinson e Renata Schussel  
**Vice-campeãs:** Beatriz Reis e Pamella Behisnelian



## FEMININO C

**Campeãs:** Eleonora Mattos e Suzana Cervone  
**Vice-campeãs:** Maria Cecilia Ribeiro e Maria Teresa Martins



## MASCULINO A

**Campeões:** Lucas Zerati e Fernando Blois  
**Vice-campeões:** Denis Feres e João Marcello Barros



## MASCULINO B

**Campeões:** Daniel Blois e Daniel Silva  
**Vice-campeões:** Paulo Robba e Fábio Robba

# CLÍNICA DE **BEACH TENNIS**

28/10, sábado, a partir das 14h

A clínica será realizada pelos professores do Calçadão, com o atleta convidado Diogo Carneiro.

## **CATEGORIAS**

- 14h – Adulto Avançado
- 15h – Adulto Intermediário
- 16h – Adulto Iniciante e Infanto

Inscrições e mais informações na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [esportes@clubead.com.br](mailto:esportes@clubead.com.br).



# FUTEVÔLEI FEMININO

CLÍNICA E TORNEIO PRO-AM ANIMAM ASSOCIADAS EM FIM DE SEMANA

**NO DIA 16 DE SETEMBRO, O AP REALIZOU UMA CLÍNICA DE FUTEVÔLEI** e um Torneio Pro-Am, com a participação de quinze associadas. A clínica foi ministrada por uma equipe composta por oito jogadoras profissionais da modalidade que ensinaram técnicas básicas e avançadas do esporte. O objetivo principal do evento foi estimular as associadas praticantes de futevôlei. No mesmo dia, aconteceu o Torneio Pro-Am, competição disputada por duplas formadas por uma jogadora profissional e uma amadora. A dupla vencedora foi a das atletas Liz Gomes Moura e Manuela Castilha.

A seguir, confira a classificação final do Torneio Pro-Am e algumas fotos dos eventos de futevôlei. 



FOTOS: CLUBE AP

**CAMPEÃS:** Liz Gomes Moura e Manuela Castilha (associada)



**VICE-CAMPEÃS:** Paula Bessone (associada) e Gabi Cavalcante



**3º LUGAR:** Carolina Gonçalves (associada) e Ana Souza

# TORNEIO INTERNO DE **FUTEVÔLEI**

**7/10, sábado**



## HORÁRIOS E CATEGORIAS

8h às 11h – Iniciante e  
Intermediário – Masculino

10h às 14h – Feminino Livre e  
Avançado Masculino

Para associados com idade  
a partir de 14 anos.

**DIVERSÃO E SAÚDE  
EM UM SÓ LUGAR!**

Mais informações na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br).

# CAMPEÕES DO AP

CATEGORIAS SUB-13 E SUB-16 VENCEM O 2º FESTIVAL DE BASQUETEBOL DA NBA BASKETBALL SCHOOL

**COM A PARTICIPAÇÃO DAS EQUIPES SUB-13 E SUB-16 DO AP,** da NBA Store Arena e do colégio Brazilian International School, foi realizado em 23 de setembro o 2º Festival de Basquetebol da NBA Basketball School.

O evento foi um sucesso de público, com cerca de 150 pessoas circulando pelo local, entre alunos, professores das equipes e familiares dos jogadores. As partidas foram disputadas com muita garra e determinação por todos os competidores. As equipes de basquete do AP ficaram em primeiro lugar nas duas categorias. Parabéns pela vitória e dedicação! A seguir, confira os resultados das competições. //



## CLASSIFICAÇÃO DO FESTIVAL SUB-13

**Campeão:** Clube Alto dos Pinheiros  
**Vice-campeão:** NBA Store Arena  
**Terceiro lugar:** Brazilian International School

### EQUIPE

- Antonio Campello Seco
- Artur Jardim Ferreira
- Felipe P. Coelho Arantes
- Felipe Santos Galli
- Gustavo O. S. Ramos
- Joaquim Lavrador Xavier
- Matias Barreto Costa Carvalho
- Pedro Amaro Freitas
- Pedro Fiuza Bernaba de Souza
- Pedro Jorge Bittar Sousa
- Vitor Iamaguchi da Costa



## CLASSIFICAÇÃO DO FESTIVAL SUB-16

**Campeão:** Clube Alto dos Pinheiros  
**Vice-campeão:** Brazilian International School  
**Terceiro lugar:** NBA Store Arena

### EQUIPE

- Bruno de Campos Saba
- Bruno Gouveia Paulino
- Eduardo Whitaker Simon
- Enzo Cortez Franulovic
- Gustavo Santos Galli
- João Durand Gomes de Mello
- Lorenzo B. Bassani
- Matias Barreto Costa Carvalho
- Matias G. de Castro Neves
- Vitor F. de Camargo Sheldon

# AP/SOLIDÁRIO

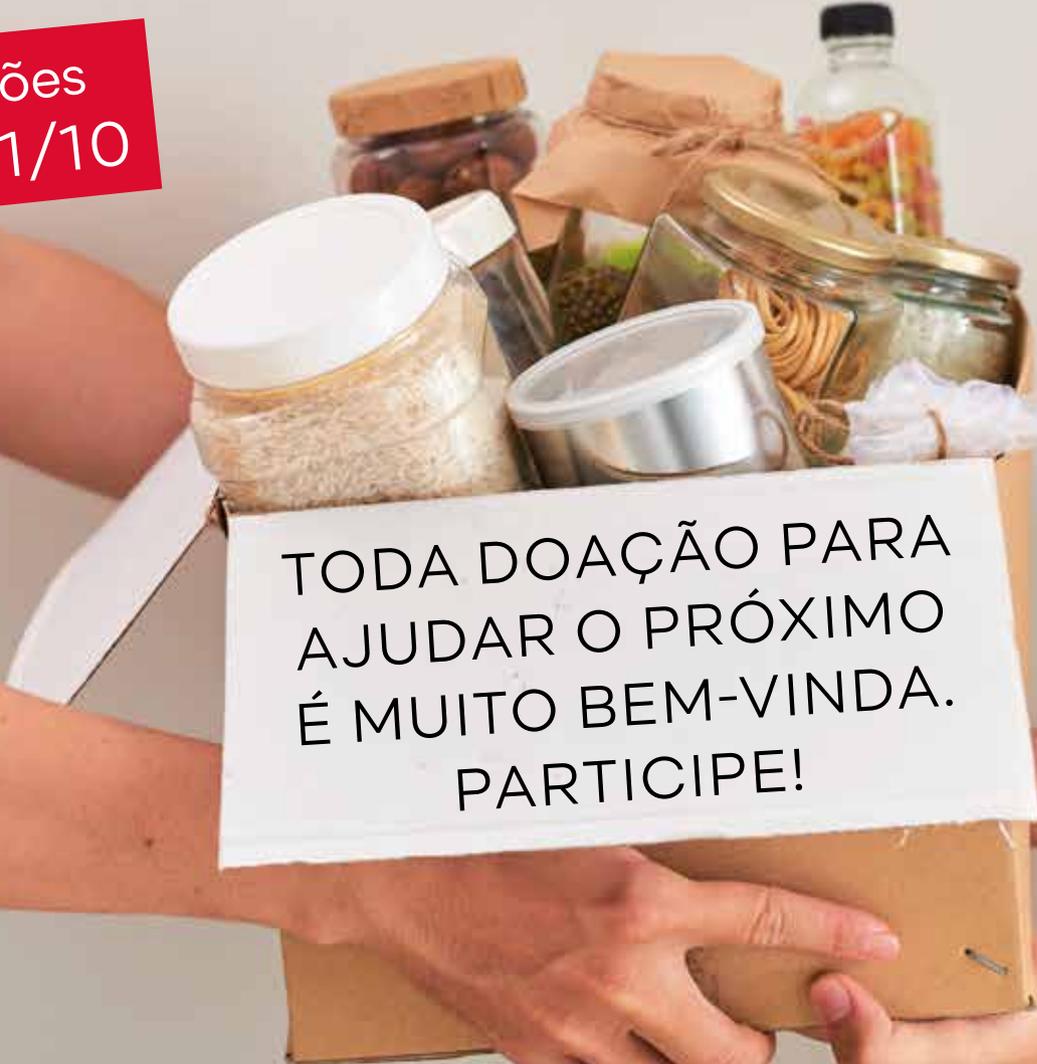
## CAMPANHA

# Cestas do AP

**FAÇA SUA PARTE DEPOSITANDO SUA COLABORAÇÃO NA CAIXA DE DOAÇÕES QUE SE ENCONTRA NA PORTARIA SOCIAL. O MATERIAL ARRECADADO SERÁ DESTINADO A 2 MIL FAMÍLIAS ATENDIDAS POR INSTITUIÇÕES PARCEIRAS DO AP. VOCÊ PODE CONTRIBUIR COM:**

- Açúcar • Arroz • Café • Creme dental • Farinha de mandioca
- Farinha de trigo • Feijão • Fubá • Leite em pó
- Macarrão • Óleo • Papel higiênico • Sabonete • Sal

**Doações  
até 31/10**



**TODA DOAÇÃO PARA  
AJUDAR O PRÓXIMO  
É MUITO BEM-VINDA.  
PARTICIPE!**



# NOITE DE FESTA

ULTRAJE A RIGOR AGITA O AP

**NO DIA 23 DE SETEMBRO, O AP FOI PALCO DE UM SHOW ELETRIZANTE** da banda Ultraje a Rigor. A noite foi uma festa, repleta de dança e diversão, com o público cantando os sucessos do grupo e curtindo cada momento. Sem dúvida, foi uma ocasião inesquecível para todos os presentes. A seguir, confira os melhores cliques da festa. 



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

FOTOS: CLUBE AP



# AP/ CRIANÇA

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



**especial  
SEMANA DA  
CRIANÇA**

**PARA COMEMORAR O DIA DAS CRIANÇAS,  
ORGANIZAMOS UMA PROGRAMAÇÃO ESPECIAL  
COM ATIVIDADES PARA A TURMA. CONFIRA!**

## **1º/10 - DIA DA BELEZA**

Cabelos coloridos, maquiagens, penteados e diversos acessórios. Tudo para a nossa garotada arrasar no visual.

## **7/10 - LIVRINHO DE RECEITAS**

Monte um livrinho com receitas deliciosas para fazer em casa com toda família.

## **8/10 - ARGILA CASEIRA**

Acompanhe o passo a passo para modelar esculturas de vários tamanhos e formas.

## **12/10 - PINTURA COM GUACHE**

Explore todas as cores e o seu lado artístico no Dia das Crianças.

## **14/10 - QUADRO COM ELEMENTOS NATURAIS**

Participe de uma oficina de quadro 3D com plantas e folhas que a criançada vai recolher no AP.

## **15/10 - BRINQUEDOS RETRÔ**

Além de um dia de brincadeiras de rua no Clube, nossos pequenos poderão fabricar seu próprio pião e um balloon boppers reciclável para completar a brincadeira.

## **21/10 - BOLSA ECOLÓGICA E MASSINHA CASEIRA**

Aprenda a fazer uma bolsa ecológica e a modelar o que você gosta com massinha caseira.

## **22/10 - TARDE DE LANCHINHOS**

Prepare receitas deliciosas na companhia de amigos e com a ajuda das tias do AP.

## **28/10 - SLIME DE MELECA E MÁSCARA DO HORROR**

Para comemorar o Halloween, teremos uma oficina especial para a garotada. Venha se divertir!

## **29/10 - MÃOZINHA**

Inspirada na mãozinha da *Família Addams*, a criançada vai produzir uma réplica do personagem usando gesso.

# ATIVIDADES AO AR LIVRE

## NO PLAYGROUND

HORÁRIO: 12H ÀS 16H

1º/10 – Tire o Pregador do Tubarão e Desafio do Bambolê

7/10 – Desafio da Bexiga e Empilhe as Bolinhas

12/10 – Desafio do Copo de Papel e Circuito Divertido

14/10 – Quem Pisca Primeiro e O Gato Chico

15/10 – Corrida de Jornal e Camuflagem

21/10 – Bingo Divertido, Monte a Torre e Pegue a Barata

22/10 – Acerte o Copo e Arremesso de Bambolê

28/10 – Três Flechas e Passe o Rolo

29/10 – Pegue a Bolinha e Jogo da Velha



# CRESCER BRINCANDO

ATIVIDADES RECREATIVAS E DIVERTIDAS  
ANIMARAM A TURMA EM SETEMBRO

**COM UM POUCO DE CRIATIVIDADE** e planejamento, é possível criar um mês repleto de atividades para a garotada. Exploradores natos, os pequenos associados descobrem o mundo e desenvolvem várias habilidades enquanto brincam na companhia dos amigos e sob a supervisão das "tias" do AP. A seguir, confira algumas fotos da turminha.

## RECEITINHAS SABOROSAS

A programação do Kids Chef desafiou os nossos minicozinheiros a preparar lanches e doces deliciosos.

## PEQUENOS ARTISTAS

Os nossos baixinhos produziram um belo colar, uma luminária para decorar o quarto e um marca-página com tudo o que a criatividade os levou a explorar.



# RECICLAGEM

Por aqui, as crianças reaproveitaram diversos materiais recicláveis na produção de brinquedos.



# PLAYGROUND

As brincadeiras ao ar livre são peças-chave no desenvolvimento da garotada. As mais tradicionais, como "morto-vivo", "telefone sem fio" e "pegue a bolinha", garantiram a alegria da turma no mês de setembro. 



# QUIOSQUES MUSICAIS



Sextas-feiras, das 19h às 23h

**13/10 - DIEGO LLEON**

POP ROCK NACIONAL  
E INTERNACIONAL

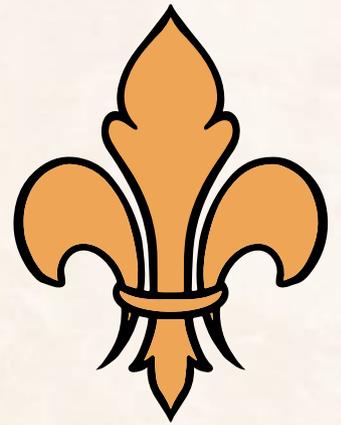
**20/10 - RENATA VERSOLATO**

JAZZ E MÚSICAS BRASILEIRAS

**27/10 - PAULO MATOMINA**

POP, SOUL, REGGAE E ROCK

*Uma noite em*



# New Orleans



JANTAR  
ASSINADO

*por Andrea Corvelloni*

**28/10, SÁBADO, A PARTIR DAS 20H**

**Viva uma experiência incrível para os sentidos  
com o melhor da gastronomia e do jazz!**

Venda de convites no Departamento Social, a partir de 9/10 (até o dia 14/10, venda exclusiva para associados). Valores: R\$ 140 (associado) e R\$ 196 (convidado)

# NOITE DANÇANTE

MÚSICA AO VIVO COM GRANDES  
SUCESSOS DOS ANOS 60, 70 E 80!

11/11, sábado, a partir das 20h

SALÃO DE EVENTOS • IDADE: 16 ANOS

VALORES: R\$ 60 (associados) | R\$ 85 (convidados)

INGRESSOS LIMITADOS

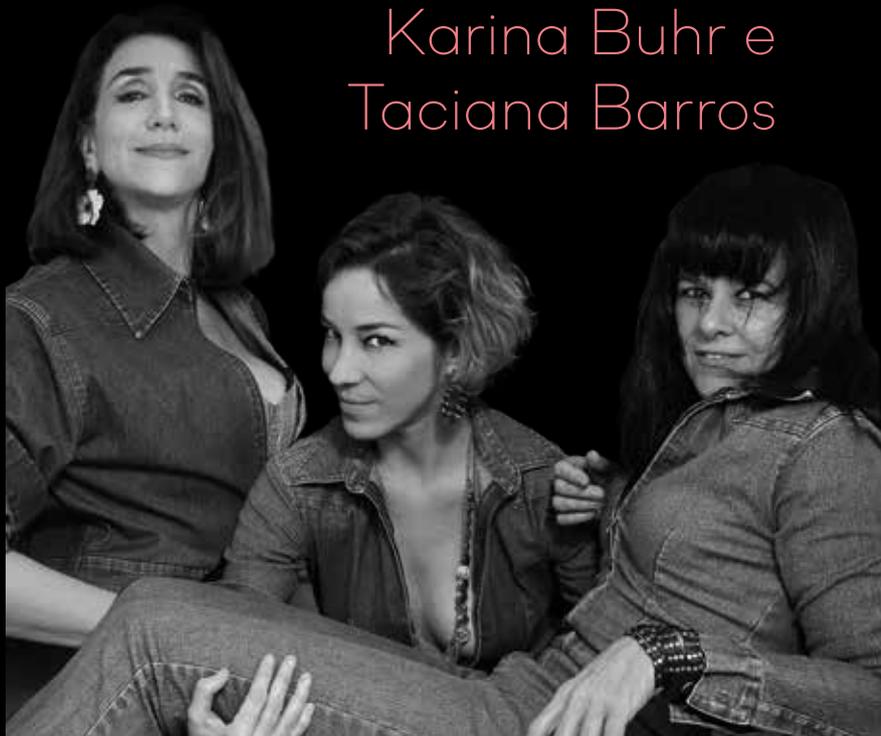
Vendas a partir de 18/10, no Departamento Social.



# SHOW DE REABERTURA DO TEATRO DO AP

## AMAR E MUDAR AS COISAS COM O BELCHIOR

Com Marisa Orth,  
Karina Buhr e  
Taciana Barros



6/10, sexta-feira, às 20h30

Teatro do AP

Associados: R\$ 80

Convidados: R\$ 120

Em *Amar e Mudar as Coisas*, as três artistas se entregam a interpretações intensas e vibrantes de hits absolutos do genial e brilhante Belchior que emocionam gerações. Como nossos *Pais*, *A Palo Seco*, *Velha Roupas Coloridas* e *Paralelas* são algumas das canções apresentadas no espetáculo.



# DICAS DE LEITURA

Confira as obras indicadas pelo nosso bibliotecário Lucas Meirelles para o mês de outubro.



## **A Biblioteca Elementar, de Alberto Mussa**

Romance de um dos mais aclamados autores da literatura brasileira. A conclusão do *Compêndio Mítico do Rio de Janeiro*. Na calada da noite, na hoje chamada Rua da Carioca, um homem de casaca, pistola na mão, ameaça outro com capa à espanhola e botas de cano longo. Atracam-se. A arma dispara. O homem de casaca cai ferido mortalmente. Há uma testemunha, cigana, que também tem lá suas culpas. Entre os crimes que perpassam este romance policial situado no Rio de Janeiro do século XVIII, apenas um é de fato relevante, apenas um resumo e simboliza o livro. E, contraditoriamente, é o único crime que não acontece. Alberto Mussa opera com perícia a narrativa, conversando com o leitor e palpitando sobre os dilemas dos personagens sem abandonar o posto de narrador, ancorado em pesquisa do vocabulário da época, do contexto, das ruas do Rio, do tráfico de escravos, do contrabando de ouro e da ação inquisitorial.



## **Nunca Fui Primeira-dama, de Wendy Guerra**

Nadia Guerra é uma mulher obcecada pela ideia de encontrar a mãe, que a abandonou aos dez anos de idade. Imersão num bravo mundo feminino, a busca por Albis Torres, que Nadia resgata desmemoriada em Moscou, é também uma viagem ao seu próprio passado e às salas escuras do regime cubano. Ao trazer de volta sua mãe a Havana, Nadia descobre em uma caixa de objetos pessoais os rascunhos de um romance que Albis escrevia sobre Celia Sánchez, secretária pessoal de Fidel Castro, heroína da revolução cubana. Um livro que a mãe jamais conseguiu publicar, em virtude de uma amizade que a forçara a abandonar ao mesmo tempo a filha e seu país. Com uma trama na qual se cruzam ficção e realidade, a romancista e poeta cubana Wendy Guerra traz corajosamente à tona uma história impedida de vir à luz em Cuba.



FOTOS: INTERNET

## **O Último Caso da Colecionadora de Livros, de John Dunning**

Nesta obra, John Dunning, o aclamado criador de Cliff Janeway, faz seu alter ego detetivesco esperar em um *diner* de Idaho por seu novo cliente, sr. Willis, homem de maus bofes e atrasado em uma hora para o encontro. Willis quer que Janeway avalie os livros raros da biblioteca que pertencera a Candice, a finada esposa do recém-falecido Harold Geiger, milionário e dono de um haras. Sem essa avaliação, o testamento de Geiger, que era o patrão de Willis, não poderá ser executado. Ao seguir as pistas de livros caríssimos que estariam faltando na biblioteca de Candice Geiger e travar intimidade com sua bela filha, Sharon, o livreiro de Denver acaba destampando uma verdadeira caixa de Pandora familiar, cheia de segredos, entre eles o da verdadeira *causa mortis* de Candice. John Dunning, como de hábito, aproveita os intervalos no frenesi da trama para aprofundar a psicologia de seu personagem. 

# CÔMICO E ENVOLVENTE

ESPETÁCULO DO PREMIADO DRAMATURGO BRITÂNICO  
PETER QUILTER DIVERTE ASSOCIADOS DO AP

**EM PASSEIO CULTURAL REALIZADO NO DIA 17 DE SETEMBRO,** vinte e oito associados se divertiram muito ao assistir à peça *Duetos*, uma comédia romântica da vida contemporânea, em cartaz no Teatro FAAP. Outros passeios estão programados para o mês de outubro. Não deixe de conferir e participar. A seguir, veja algumas fotos desse momento cultural. //



# OFICINA DE ESCRITA

Com Aline Bei

17/10, terça-feira, das 19h às 21h

BIBLIOTECA DO AP • 15 VAGAS • VALOR: R\$ 100,00

**APRENDA A DESENVOLVER A ESCRITA** como um processo contínuo de criação e um modo de vida. O encontro trará referências de outros artistas e escritores, além das provocações da mediadora. É importante que o inscrito esteja aberto a novas experiências.

Aline Bei é autora dos livros *O Peso do Pássaro Morto* e *Pequena Coreografia do Adeus*, livro finalista do Prêmio São Paulo de Literatura, na categoria Melhor Romance do Ano, e do Prêmio Jabuti, na categoria Romance Literário, já tendo atingido a marca de mais de 75 mil cópias vendidas.

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.





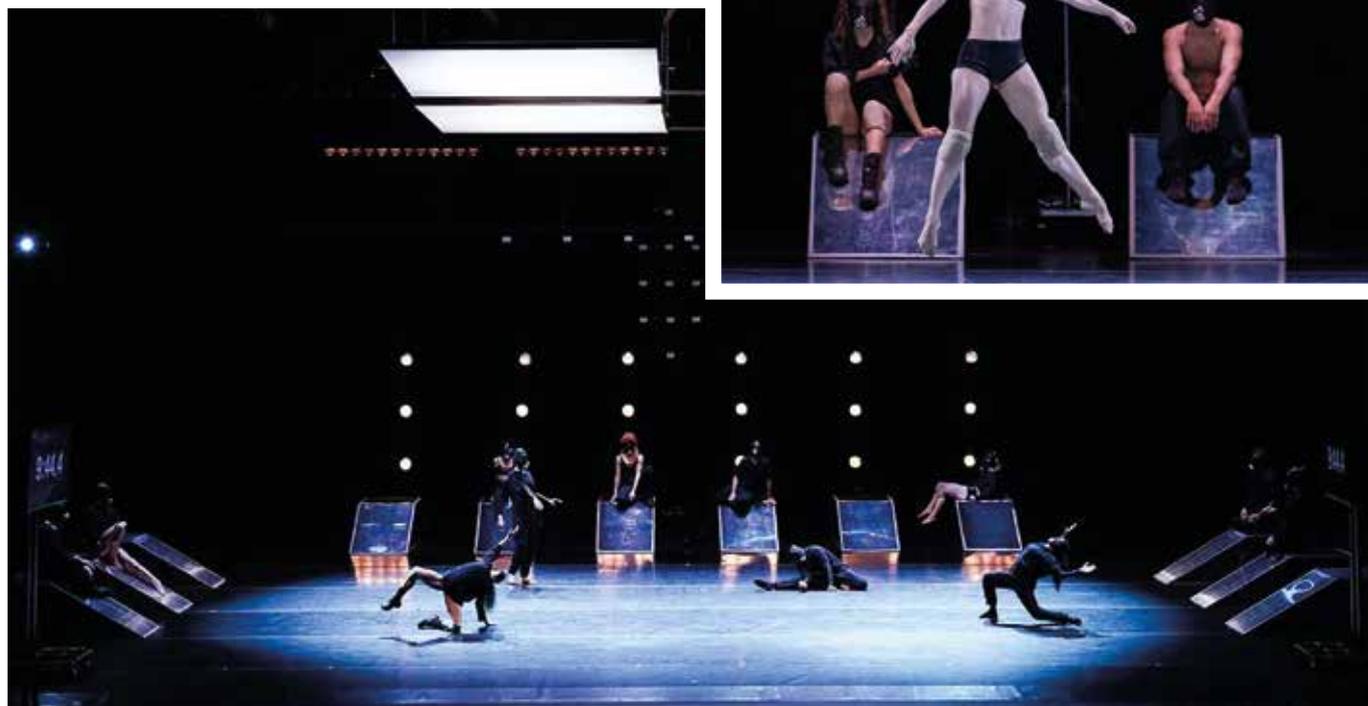
# VAMOS AO THEATRO MUNICIPAL

## **BALÉ DA CIDADE DE SÃO PAULO APRESENTA *SIXTY EIGHT EM AXYS ATLAS***

Concepção e coreografia: Alejandro Ahmed • Música: John Cage

Não recomendado para menores de 18 anos.

19/10, quinta-feira



FOTOS: DIVULGAÇÃO

**PEÇA DO COMPOSITOR VANGUARDISTA** norte-americano John Cage, escrita no início da década de 90. A obra conta com doze bailarinos em cena, distribuídos em rampas, executando livremente uma partitura de regras a partir de um metrônomo-fantasma luminoso, resultando numa coreografia única a cada dia, que reflete sobre autonomia e coletividade. //

**Encontro na biblioteca:** 18h15

**Saída do Clube:** 18h30 • **Previsão de retorno:** 23h30

Apenas 26 vagas

**Associados:** R\$ 130 (a partir de 2/10)

**Convidados:** R\$ 180 (a partir de 12/10)

Mais informações no Departamento Cultural.

# CINECLUBE/AP

CONFIRA NOSSA PROGRAMAÇÃO, COM DESTAQUE PARA O FILME ESPECIAL DE HALLOWEEN, O EXORCISTA DO PAPA.

FOTOS: INTERNET



**13 DE OUTUBRO**  
SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

## BARBIE

2023 | 1h54 | 12 anos |  
Comédia/Fantasia

No fabuloso live-action da boneca mais famosa do mundo, acompanhamos o dia a dia em Barbieland – o mundo mágico das Barbies, onde

todas as versões da boneca vivem em completa harmonia e suas únicas preocupações são encontrar as melhores roupas para passear com as amigas e curtir intermináveis festas. Porém, uma das bonecas (interpretada por Margot Robbie) começa a perceber que talvez sua vida não seja tão perfeita assim, questionando-se sobre o sentido de sua existência e alarmando suas companheiras. Logo, sua vida no mundo cor-de-rosa começa a mudar e, eventualmente, ela sai de Barbieland para viver no mundo real e lutar contra as dificuldades de não ser mais apenas uma boneca.



**14 DE OUTUBRO**  
SÁBADO, ÀS 19H

## CONTRATEMPOS

2021 | 1h27 |  
10 anos | Drama

Julie (Laure Calamy) faz de tudo para criar seus dois filhos no campo, enquanto mantém seu emprego em um hotel de luxo parisiense. Quando ela

finalmente consegue uma entrevista de emprego para uma posição que esperava há muito tempo, uma greve nacional tem início, paralisando o sistema de transporte público.



**20 DE OUTUBRO**  
SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

## CAMPEÕES

2023 | 2h4 | 12 anos |  
Comédia dramática

Marcus (Woody Harrelson) é um ex-técnico profissional de basquete que, como parte de seu serviço comunitário, é ordenado pelo tribunal a trabalhar com uma equipe de jogadores com deficiência intelectual.

Logo de cara, Marcus tem várias dúvidas sobre a capacidade do time e não acredita no potencial dos jogadores. Porém, com o tempo, o técnico teimoso e cabeça-quente começa a perceber que, trabalhando em equipe, o time pode chegar mais longe do que ele imaginava. Com direção de Bobby Farrelly, o elenco também conta com Ernie Hudson, Cheech Marin, Kaitlin Olson e Matt Cook.



**21 DE OUTUBRO**  
SÁBADO, ÀS 19H

## ALCARRÀS

2022 | 2h |  
16 anos | Drama

A vida de uma família que cultiva pêssegos em uma pequena vila na Catalunha muda quando o dono de sua grande propriedade morre e seu herdeiro decide vender a terra, ameaçando de repente seu sustento.



**27 DE OUTUBRO**  
SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

### O EXORCISTA DO PAPA

2023 | 1h43 | 16 anos | Terror

Inspirado nos arquivos reais do padre Gabriele Amorth, exorcista do Vaticano que realizou mais de 100.000 exorcismos em sua vida e faleceu em 2016, aos 91 anos. Amorth escreveu duas memórias – *An Exorcist Tells His Story* e *An Exorcist*:

*More Stories* – e detalhou suas experiências lutando contra Satanás e demônios que agarraram e possuíram as pessoas com seu mal. O filme, sendo o retrato do personagem da vida real, acompanha Amorth enquanto ele investiga a terrível possessão de um menino e acaba descobrindo uma conspiração secular que o Vaticano tentou desesperadamente proteger e manter no esquecimento.



**28 DE OUTUBRO**  
SÁBADO, ÀS 19H

### PARASITA

2019 | 2h12 |  
16 anos | Drama

Toda a família de Ki-taek está desempregada, vivendo num porão sujo e apertado. Uma obra do acaso faz com que o filho adolescente da família comece a dar aulas

de inglês à garota de uma família rica. Fascinados com a vida luxuosa dessas pessoas, pai, mãe, filho e filha bolam um plano para se infiltrarem também na família burguesa, um a um. No entanto, os segredos e mentiras necessários à ascensão social custarão caro a todos.

# CINEKIDS/AP

ESPECIAL  
SEMANA DA  
CRIANÇA



**14 DE OUTUBRO**  
SÁBADO, ÀS 15H

### ELEMENTOS

2023 | 1h42 | Livre |  
Comédia/Fantasia

Animação que se passa na Cidade Elemento, onde os quatro elementos da natureza – ar, terra, fogo e água – vivem em completa harmonia. Ember, uma jovem impetuosa e perspicaz, e Wade, um cara divertido e relaxado, vivem na cidade e lançam-se em uma jornada para descobrir tudo o que têm em comum.



**21 DE OUTUBRO**  
SÁBADO, ÀS 15H

### MIRACULOUS: AS AVENTURAS DE LADYBUG - O FILME

2023 | 1h45 | 10 anos | Aventura  
Marinette e Adrien são dois adolescentes como outros quaisquer, porém, quando o perigo bate à porta, eles se transformam nos super-heróis mascarados Ladybug e Cat Noir, mas eles não podem revelar sua identidade para ninguém, nem mesmo um para o outro.



**28 DE OUTUBRO**  
SÁBADO, ÀS 16H\*

### A FAMÍLIA ADDAMS

2019 | 1h27 | Livre | Comédia

A Família Addams se prepara para receber uma visita de parentes ainda mais arrepiantes. Mas a misteriosa mansão deles parece estar com os dias de maldade contados. O clã assustador mais querido do cinema está de volta nessa animação baseada nos quadrinhos de Charles Addams.

\*Nesse dia, excepcionalmente, a sessão será às 16h, acompanhando a programação do Freak Festival, no Espaço Teen.

ESPECIAL  
HALLOWEEN

# CINECULT/AP

EM OUTUBRO, UMA SÁTIRA SOCIAL E RELIGIOSA, A HISTÓRIA DE AMOR DE UM JOVEM ESCRITOR E UM THRILLER QUE MARCOU ÉPOCA E INFLUENCIA OBRAS DO GÊNERO ATÉ HOJE VÃO PRENDER SUA ATENÇÃO NO AP. ATENÇÃO AOS HORÁRIOS!

FOTOS: INTERNET

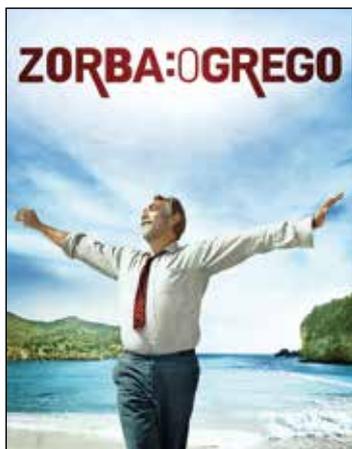


**11 DE OUTUBRO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## MONTY PYTHON - A VIDA DE BRIAN

1979 | 1h34 | 18 anos | Comédia

Paródia bíblica em que Brian (nascido no dia de Natal e membro de um grupo separatista antidomínio romano) é considerado o Messias e não consegue convencer ninguém de que não o é. Uma sátira social e religiosa, cheia do humor que caracteriza os Monty Python: nonsense e crítico.



**18 DE OUTUBRO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## ZORBA, O GREGO

1964 | 2h22 | 12 anos | Drama, Aventura

Um escritor inglês chega a Grécia e pega um navio, pois vai até Creta para trabalhar em uma mina que herdou do pai, um grego de nascença. Logo ele conhece Alexis Zorba (Anthony Quinn), um determinado camponês grego que também quer trabalhar na mina. Os dois acabam indo se hospedar em um pequeno hotel administrado por uma velha prostituta francesa que é cortejada por Zorba, que encoraja seu amigo escritor para dar atenção a uma bela viúva, que é muito desejada pelos homens do local.



**25 DE OUTUBRO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## PSICOSE

1960 | 1h49 | 14 anos | Terror/Thriller

Eleito o melhor filme de todos os tempos pela revista norte-americana *Variety*. Marion Crane (Janet Leigh) é uma secretária que rouba 40 mil dólares da imobiliária onde trabalha para se casar e começar uma nova vida. Durante a fuga, ela enfrenta uma forte tempestade, erra o caminho e chega a um velho hotel. O estabelecimento é administrado por um sujeito atencioso chamado Norman Bates (Anthony Perkins), que nutre forte respeito e temor por sua mãe. Marion decide passar a noite no local, sem saber o perigo que a cerca.



# CINEMA NA MESA

COM JULIANA SABBAG

8/11, das 19h às 22h30

Ingressos: R\$ 60 (apenas para associados)

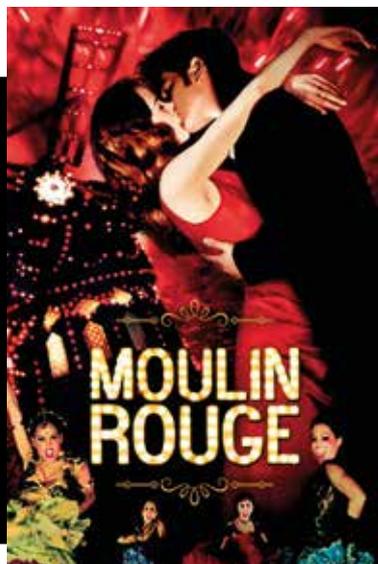
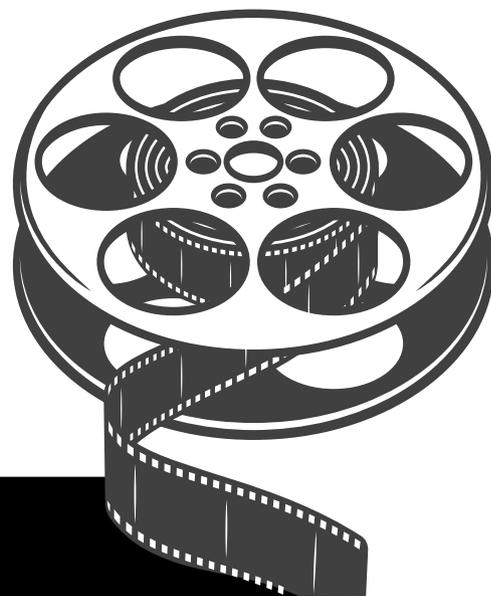
20 vagas • Projeção: Teatro do AP

Bate-papo com queijos e vinhos: Salão de Eventos

FAÇA SUA INSCRIÇÃO NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

## A PARTIR DA MEDIAÇÃO DA CRÍTICA DE CINEMA

Juliana Sabbag, o projeto promove o diálogo, a troca e a escuta do outro, enriquece o repertório cultural e o conhecimento sobre cinema, amplia a experiência sobre o filme assistido e estimula a boa conversa em torno da mesa por meio da construção coletiva de ideias e pensamentos.



## MOULIN ROUGE - AMOR EM VERMELHO

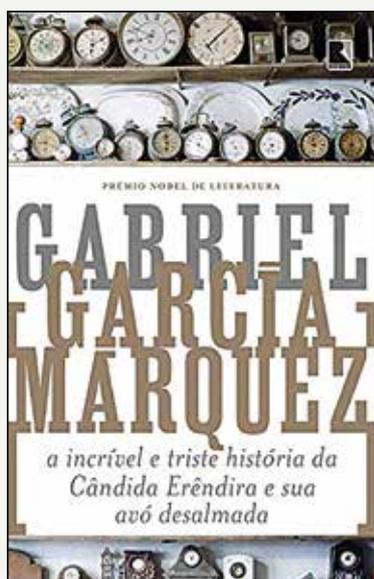
2001 | 2h7 | 12 anos | Musical/Romance

Christian (Ewan McGregor) é um jovem escritor que possui um dom para a poesia e que enfrenta seu pai para poder se mudar para o bairro boêmio de Montmartre, em Paris. Lá, ele recebe o apoio de Henri de Toulouse-Lautrec (John Leguizamo), que o ajuda a participar da vida social e cultural do local, que gira em torno do Moulin Rouge, uma boate que possui um mundo próprio de sexo, drogas, adrenalina e Cancan. Ao visitar o local, Christian logo se apaixona por Satine (Nicole Kidman), a mais bela cortesã de Paris e estrela maior do Moulin Rouge. /

# CÍRCULO DE LEITURA

26/10, quinta-feira, às 15h

FOTO: INTERNET



## **A INCRÍVEL E TRISTE HISTÓRIA DA CÂNDIDA ERÊNDIRA E SUA AVÓ DESALMADA, DE GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ**

Nesta coletânea de sete contos, García Márquez mistura acontecimentos surreais com detalhes do cotidiano de pessoas pobres, geralmente pescadores.

### **CÍRCULO DE LEITURA**

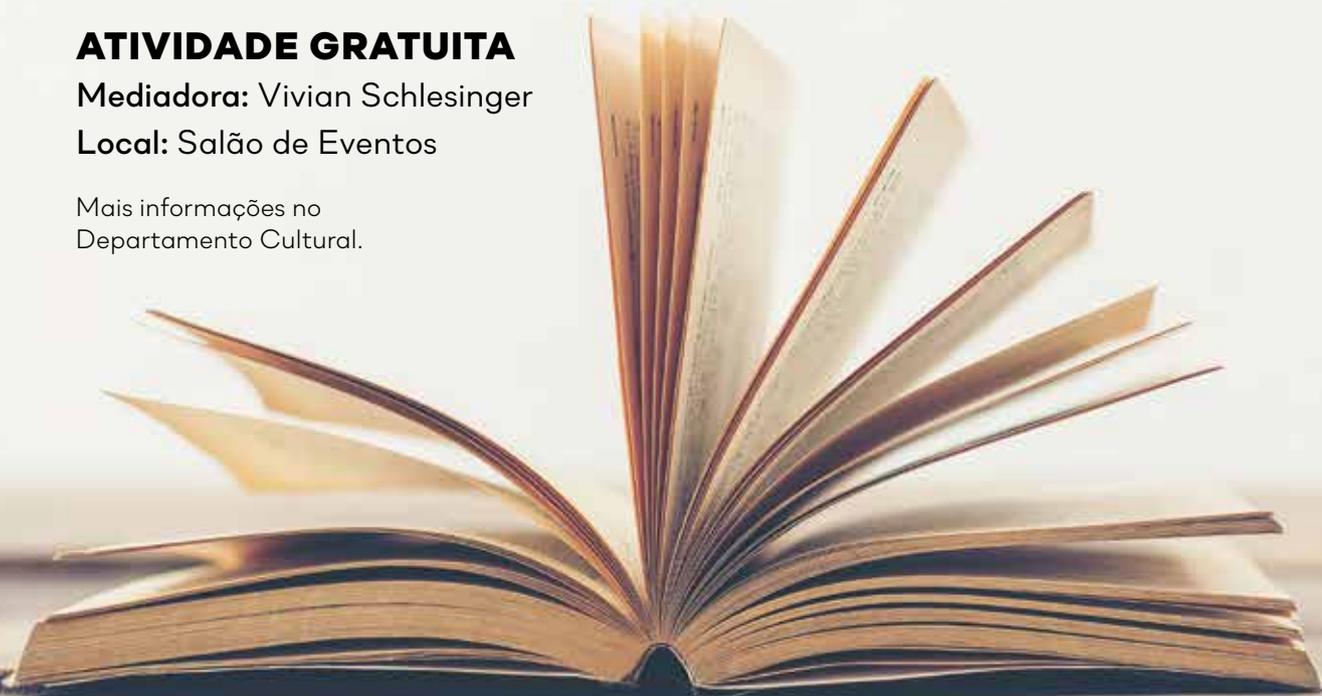
O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. As obras sugeridas pelo Círculo de Leitura estão disponíveis 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.





YARA MOURÃO

é escritora e aluna da oficina de escrita EscreViver, que acontece no AP todas as terças-feiras, das 14h30 às 17h30. Participe!

A partir da próxima edição da *Mais/AP*, a seção Livre Expressão será aberta para publicação de textos de todos associados do AP. Se você gosta de escrever e quer ver sua obra na revista do Clube, envie o material para [cultural@clubep.com.br](mailto:cultural@clubep.com.br) com o assunto "Livre Expressão + Título da obra + Seu nome e número social". Todos os meses, nosso time editorial selecionará um texto para ser veiculado na seção. Aguardamos suas obras!

# O HOMEM QUE DESAFIAVA O VENTO

## ELE ERA UM HOMEM PEQUENO. QUASE FRANZINO.

Mas tão autoconfiante que até mesmo se achava forte.

Queria ser um herói.

Não temia os animais, as pessoas, nem o frio ou o sol forte. Mas tinha um estranho fascínio pelo vento. O vento que era, assim, quase um adversário na luta dos homens contra os elementos. Para ele, era uma questão de ser o mais ousado, o invencível nos espaços de seus domínios.

Tudo se deu no início de setembro, quando começava a temporada de tufões e furacões, desde o Caribe até quase o Canadá. Sim, porque era no fim de uma estação e início de outra, quando o clima se mostrava belo e agressivo e as águas, terra e céu combinavam para surpreender os homens.

E poderia ter sido em qualquer lugar daquele imenso campo de batalha. Entretanto, foi naquele vasto gramado, muito verde, que se estendia a perder de vista, cheio de palmeiras, casas de madeira rodeadas de flores, parques, rios e lagos. Ali era o coração da Flórida, lugar de grandes emoções.

Às primeiras rajadas, ele mirou o horizonte: não havia dúvida. Esse era o momento esperado. Sentiu, através de todos os poros, o fascínio pelo desconhecido, pelo desafiador, o impulso do herói no campo de batalha.

Foi rápido. Correu muito. Abriu os braços e foi de encontro ao som, às folhas voando, à nuvem densa. O vento era ora o inimigo a ser vencido, ora o companheiro de maratona.

Correu tanto, tanto. Por fim, se viu debaixo de uma pedra enorme, quase sem forças, mas radiante pela disputa. Conseguiu perceber que tudo havia caído, mudado de lugar, tudo estava espalhado. Mas ali, franzino, ofegante, ele sabia que vencera o vento. E, sob a pedra, ele era, enfim, um herói adormecido. **///**

# Tradição Alemã

CONHEÇA MELHOR ALGUNS TIPOS DE CERVEJAS ALEMÃS

**CANECOS NA MESA, MÚSICA E MUITA DIVERSÃO.** Com uma ampla variedade de cervejas refrescantes e artesanais, a Oktoberfest – festival típico dos alemães – também é tradição no Clube e promete animar o mês de outubro. Aproveitando o clima de festa que vem por aí, é hora de conhecer um pouco mais sobre as cervejas alemãs.





A reputação das cervejas germânicas consolidou-se ao longo dos anos, conquistando paladares em todo o mundo devido a sua qualidade e tradição. Matar a sede com canecões de cerveja é um hábito tão comum no país que muitas pessoas acreditam que os alemães foram os inventores da bebida, embora haja registros de produção de cerveja desde as primeiras civilizações.

Um episódio-chave da cultura alemã é a Lei da Pureza, criada em 1516 para regulamentar os ingredientes permitidos na fabricação de cerveja: água, cevada e lúpulo. Como resultado, as cervejas alemãs se destacam pela autenticidade de seus sabores. Os alemães estão entre os primeiros colocados nas pesquisas de consumo de cerveja, ficando atrás apenas dos tchecos e austríacos. Portanto, beber faz parte da rotina do país e, especialmente no sul da Alemanha, é quase garantido que haverá um canecão de um litro na mesa.

A cerveja alemã atrai cada vez mais apreciadores, com diversas marcas conquistando seu espaço no mercado nacional, principalmente as cervejas dos estilos Weissbier, Pilsen e Bock. A seguir, confira os detalhes de alguns tipos. E lembre-se sempre: "Beba Com Moderação".

## TIPOS DE CERVEJAS ALEMÃS

**LAGER:** muito popular na Alemanha e em todo o mundo, a Lager é fermentada a temperaturas mais baixas e por um período mais longo, sendo conhecida por ser refrescante, leve e com sabor suave. Geralmente, ela é dourada e carbonatada, com aromas sutis de malte e lúpulo. É uma cerveja fácil de beber e perfeita para acompanhar alimentos.

**ALTBIER:** é um estilo de cerveja típico da região de Düsseldorf. O nome significa cerveja velha, pois alguns dizem que ela é a mais antiga do país. Na bebida, destacam-se sua cor cobre, um corpo médio e um final seco. A Altbier possui fermentação alta e um sabor equilibrado entre o malte e o lúpulo, com notas de nozes e caramelo.

**BERLINER WEISSE:** produzida em Berlim e feita com cerca de 30% de trigo, seu sabor é levemente ácido, um pouco efervescente e com baixo teor de álcool. É geralmente servida com xaropes de frutas para equilibrar a acidez. É uma cerveja popular no verão, frequentemente apreciada como uma bebida de aperitivo.

**DOPPELBOCK:** fabricada em Munique pelos monges Paulaner, possui maior teor alcoólico e é mais encorpada, uma versão mais forte da tradicional Bock. É conhecida por sua riqueza e doçura maltada, apresentando uma coloração de marrom-escuro a preta, com sabores intensos de caramelo, toffee e frutas secas. Apesar de ser forte, possui uma textura suave e saborosa.

**DUNKEL:** uma cerveja escura, variando de âmbar a marrom, com sabores maltados e tostados. Possui um equilíbrio sutil entre o malte e o lúpulo, que a torna uma cerveja suave e saborosa. Tem um pouco de amargor, muito malte e um leve sabor de baunilha e nozes. É uma bebida popular na Baviera, mas pode ser encontrada em todo o país.

**HELLES:** com sabores de malte, pão e um toque de lúpulo, a Helles é uma cerveja refrescante e de fácil consumo, perfeita para ser apreciada em um dia quente. O nome deriva do termo alemão *hell*, que significa brilhante. É uma bebida de fermentação baixa, semelhante à Lager, mas com um sabor mais maltado e menos amargo.

**MÄRZE:** cerveja sazonal originalmente produzida para comemorar a Oktoberfest, de cor âmbar e com sabor maltado e equilibrado. Possui uma textura suave e um perfil de sabor que varia entre doçura de malte, toffee e notas de lúpulo. É uma cerveja de corpo médio a alto, com um final limpo e fresco.



**KÖLSCH:** cerveja leve e clara, originária da cidade de Colônia (Köln), de fermentação baixa, semelhante à Lager, mas com características únicas. Possui aromas sutis de lúpulo, sabor de malte suave e final seco. É perfeita para ser consumida em um dia quente de verão.



**RAUCHBIER:** cerveja com sabor defumado, oriunda da região de Bamberg e produzida a partir do malte de cevada seco em fornos com fumaça de madeira, resultando em aroma e sabor distintos de fumaça. O sabor defumado pode variar de sutil a intenso, dependendo da cervejaria.

**WEISSBIER:** produzida a partir do malte de trigo, sua denominação fica por conta da coloração esbranquiçada, pois *weiss* significa branco em alemão. Possui um sabor suave e aroma de especiarias que a tornam uma cerveja muito refrescante. ✓

# SABOR Português

ALTÍSSIMO PASSA A OFERECER CARDÁPIOS ESPECIAIS COM PRATOS TÍPICOS DE VÁRIOS PAÍSES, COMEÇANDO POR PORTUGAL



**AS RECEITAS GUARDAM MUITAS HISTÓRIAS.** Muito antes de a família real portuguesa chegar ao Brasil, os lusitanos criaram uma gastronomia rica e saborosa, graças às grandes viagens e aos intercâmbios culturais com a África, Ásia e América. O país de Camões, Fernando Pessoa e Saramago destaca-se pela produção de vinhos, azeite de oliva e azeitonas, além de cereais como milho, arroz e trigo.

A vinda da família real portuguesa para o Brasil causou profundas mudanças em nossa cultura, língua e religião, bem como na gastronomia. No livro *À Portuguesa – Receitas em Livros Estrangeiros até 1990*, o escritor e pesquisador gastronômico Virgílio Nogueiro Gomes comenta que a herança portuguesa está muito latente na culinária que se faz no Brasil, das sopas às sobremesas. Muitos historiadores afirmam que diversos alimentos foram trazidos de Portugal e cultivados em nosso território quando o país foi colônia dos portugueses.

Fazendo parte de um cardápio muito rico e saboroso, as receitas portuguesas são passadas de geração para geração e, claro, servem de inspiração para muitos chefs de cozinha ao redor do mundo. O bacalhau, por exemplo, tornou-se uma obra-prima da gastronomia portuguesa, sendo servido assado, grelhado, desfiado, ao molho, entre outras versões.

Essa cozinha saborosa e cheia de história também chegou ao Clube para satisfazer o paladar dos associados e enriquecer suas experiências culinárias. Em setembro, teve início uma volta ao mundo gastronômica no AP, com o Restaurante Altíssimo oferecendo receitas típicas de Portugal. A associada e chef Andrea Corvelloni vem contribuindo no lançamento de cardápios sazonais no AP e deixa um convite: "Com minhas andanças pelo mundo, trabalhando e estudando, desenvolvi receitas e cardápios bem interessantes. E a sugestão para o nosso menu sazonal é levar um pouco dessas delícias à mesa do Altíssimo. Bem-vindos ao menu 'Pelo Mundo', com estreia da nossa querida Cozinha Portuguesa".

Entre os pratos servidos encontra-se o bacalhau à Gomes de Sá, assado no forno com um tempero delicioso e acompanhado de ovos cozidos, salsa e azeitonas pretas. Também faz parte do cardápio o bacalhau com natas, feito com o peixe desfiado, cebola e batatas, gratinado com parmesão, além do saboroso molho bechamel.

O leitão à Bairrada é mais um dos pratos oferecidos aos amantes da culinária portuguesa. Nossa versão desse clássico português é preparada com barriga suína desossada e acompanhada de batatas ao murro. As opções não param por aí, há também sobremesas e acompanhamentos especiais, que podem ser conferidos no cardápio do restaurante. Não deixe de provar! 



PORTUGAL AINDA TEM UMA GRANDE VARIEDADE DE RECEITAS TRADICIONAIS.

#### POLVO À LAGAREIRO

Um prato simples, mas muito saboroso, com polvo grelhado com alho e azeite.

#### SARDINHAS ASSADAS

Típica do verão português, esta receita traz sardinhas assadas na brasa e servidas com pão, azeite e vinagre.

#### COZIDO À PORTUGUESA

É um prato bem completo e nutritivo, com carne e legumes cozidos em um caldo.

#### CALDO VERDE

A tradicional sopa de couve-galega, batata, alho e chouriço é uma opção simples e reconfortante.

#### LEITÃO ASSADO

O delicioso leitão assado no forno é originário da região de Leiria.

#### FRANCESINHA

Este sanduíche de pão, presunto, salsicha, bife de vaca, linguiça, queijo e um ovo é uma receita bem calórica, mas muito saborosa.

#### AMÊIJOAS À BULHÃO PATO

Prato típico da região do Algarve que traz amêijoas cozidas em um caldo de tomate, alho e vinho branco.



APRENDA  
NOVOS  
IDIOMAS EM  
QUALQUER  
LUGAR

**OS BRASILEIROS PASSAM, EM MÉDIA, NOVE HORAS POR DIA DIANTE DE TELAS** de computadores e celulares, segundo levantamento da Electronics Hub. Com isso, o uso de aplicativos para aprender idiomas tem se tornado cada vez mais popular, pois o tempo gasto em frente às telas também é uma oportunidade para adquirir novas habilidades.

Entre os aplicativos disponíveis para o aprendizado de uma nova língua, o Duolingo se destaca como um dos mais populares e eficazes. Em 2023, o app atingiu 50 milhões de downloads no Brasil, posicionando o país como o segundo maior mercado da plataforma, atrás apenas dos Estados Unidos. O nome tão fácil de lembrar é uma combinação de *duo* (dois) e *lingo* (linguagem). Na plataforma, os usuários encontram uma trajetória personalizada que lembra um jogo, onde podem programar metas diárias de estudo de dez, quinze, trinta minutos ou mais. Para o CEO do Duolingo, Luis von Ahn, o segredo para aprender um idioma mais rápido é ir devagar e manter a constância. Ele e sua equipe observaram que os usuários do app que praticavam a língua por quinze minutos todas as noites, antes de dormir, tinham muito mais sucesso do que aqueles que estudavam por muitas horas seguidas.

Para quem tem dúvida sobre a eficácia do app, uma pesquisa realizada pela Universidade de Nova Iorque, em parceria com a Pontifícia Universidade Católica do Chile, indica que o aplicativo é tão eficiente quanto os cursos de idiomas tradicionais. O estudo comparou o progresso de dois grupos de estudantes de espanhol: um que utilizava o Duolingo e outro que frequentava um curso presencial. Após trinta e quatro horas de estudo, os resultados mostraram que os usuários do Duolingo alcançaram o mesmo nível de conhecimento que os alunos do curso presencial. A metodologia da plataforma é baseada em gamificação, ou seja, utiliza elementos como feedback, personalização, narrativa, regras e fases, o que torna o processo de aprendizado mais envolvente e divertido para os usuários.

Vale lembrar que o uso de aplicativos para aprendizagem de idiomas não deve ser encarado como um substituto completo de cursos formais ou aulas presenciais. A interação com falantes nativos, o contato com a cultura e a prática oral ainda são aspectos fundamentais no desenvolvimento de fluência em um novo idioma. A corujinha verde é só mais uma ferramenta de estudos que, nas mãos de alunos dedicados, pode dar muito certo.



## duolingo english test

O sucesso do aplicativo permitiu que a empresa criasse uma alternativa aos famosos TOEFL e IELTS, exames de proficiência em inglês. Atualmente, o Duolingo English Test já é aceito por mais de três mil universidades do mundo, incluindo instituições renomadas, como Harvard, Yale e NYU, além de grandes programas de bolsas de estudo como o Erasmus.

### Benefícios apontados pela ciência

Além de proporcionar novas oportunidades no mercado de trabalho, diversas pesquisas científicas confirmam os benefícios cognitivos de aprender novos idiomas, tais como melhora da memória, aguçamento da atenção e da capacidade de ouvir e prevenção de doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer. A seguir, confira outras plataformas dirigidas ao aprendizado de novos idiomas e lembre-se: devagar se vai ao longe.

**MEMRISE:** usa flashcards, jogos e vídeos para ajudar o aluno a aprender vocabulário e gramática.

**LINGUALEO:** oferece cursos de inglês, espanhol, francês, alemão, italiano, português, russo, chinês e japonês com uma variedade de recursos interativos, como vídeos, jogos e exercícios.

**HINATIVE:** plataforma gratuita que permite ao aluno fazer perguntas a falantes nativos de qualquer idioma. É uma ótima maneira de praticar a conversação e aprender sobre a cultura de outro país.

**ITALKI:** conecta alunos com professores de idiomas nativos, permitindo estudar de forma personalizada e obter feedback sobre a sua pronúncia. 





**BRUNO CONTRATESI,**  
SOMMELIER E MAÎTRE

# COLABORADOR/AP

## UM MESTRE EM SERVIR

**UMA BREVE CAMINHADA PELO RESTAURANTE ALTÍSSIMO** e lá está Bruno Contratesi direcionando a equipe na organização das mesas, dos utensílios e das guarnições. Perto de completar quatro anos no AP, ele é nosso sommelier e maître, atuando ainda na área operacional do restaurante.

No início de sua carreira, o objetivo de Bruno era totalmente diferente: cursar ciências contábeis. Devido a alguns problemas inesperados, teve que interromper os estudos e se aventurar no setor de restaurantes para superar as dificuldades daquele momento. Foi então que ficou sabendo sobre um processo seletivo no Outback, onde conseguiu um emprego como garçom. Lá, sua trajetória profissional deu uma reviravolta, pois percebeu que tinha habilidades para o setor de alimentos e bebidas. "Meu plano era ficar na empresa por seis meses para juntar uma quantia considerável de dinheiro e tentar retomar os estudos. Os seis meses acabaram se transformando em treze anos nessa área, na qual fui evoluindo e crescendo profissionalmente", comenta. Ele ainda trabalhou como office boy, barman e direcionou treinamentos na área de coquetelaria. Anos depois, surgiu a oportunidade de ingressar no AP.

Nos seus dias de folga, Bruno gosta de desfrutar a companhia de sua filha, Úrsula. Uma de suas melhores lembranças no AP remete ao nascimento de sua pequena. Na época, ele estava há apenas uma semana no Clube e foi surpreendido com a grande notícia. "A minha família tentou se comunicar comigo, mas eu não ouvi as ligações. No início da tarde, meu gerente, Hodenay, veio a passos rápidos, com os olhos arregalados, e disse: 'Bruno, sua filha vai nascer. A bolsa estourou!'. Na hora, fiquei sem reação. E lembro bem do que falei em seguida: 'Eu posso ir?'. Hodenay logo respondeu: 'Claro que pode'. Foi incrível", conta aos risos.

Sempre que o assunto é vinho, drinques e cervejas, o sommelier também compartilha o que sabe com o Departamento de Comunicação, contribuindo nas matérias da *Mais/AP*. Em uma conversa com o profissional, descobrimos alguns de seus hobbies. "Gosto de cozinhar e, por apreciar vinhos e cervejas artesanais, procuro sempre harmonizar e estudar o assunto para fazer uma boa preparação. Claro que os pratos não ficam como os do chef Mário, mas até que mando bem." O colaborador revela ainda que busca cuidar da saúde, aderindo a uma rotina de exercícios físicos e dieta adequada, tudo para se manter disposto e dedicar tempo à família, aos amigos e ao trabalho. A cada dia, Bruno se aperfeiçoa mais no ato de servir, mostrando-se um verdadeiro mestre nessa arte. 

# AGENDA

## OUTUBRO

### 6/10, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Lilian Stella – MPB e Bossa Nova  
20h30 – Show de Reabertura do Teatro do AP:  
*Amar e Mudar as Coisas*

### 7/10, SÁBADO

8h – Torneio Interno de Futevôlei  
9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike  
11h – Aula Especial do Fitness: Yoga

### 8/10, DOMINGO

15h – Teatro Infantil: *Ítaca*

### 12/10, QUINTA-FEIRA

15h – Teatro Infantil: *Girabonito*, com Grupo Girafulô

### 13/10, SEXTA-FEIRA

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

### 17/10, TERÇA-FEIRA

19h – Oficina de Escrita, com Aline Bei

### 19/10, QUINTA-FEIRA

18h15 – Balé no Theatro Municipal:  
*Sixty Eight em Axys Atlas*

### 20/10, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Renata Versolato –  
Jazz e Músicas Brasileiras

### 21/10, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike  
10h – Clínica de Pickleball  
11h – Aula Especial do Fitness: Funcional  
12h – Oktoberfest

### 22/10, DOMINGO

10h – Clínica de Pickleball

### 26/10, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *A Incrível e Triste História da Cãndida Erêndira e sua Avó Desalmada*, de Gabriel García Márquez  
19h – 10ª Etapa do Ranking de Pôquer

### 27/10, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina –  
Pop, Soul, Reggae e Rock  
20h – Acantonamento: A Hora Mais Sombria

### 28/10, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike  
11h – Aula Especial do Fitness: Street Dance  
14h – Clínica de Beach Tennis  
14h – Desafio de Tênis de Mesa  
14h – Freak Festival, no Espaço Teen  
20h – Jantar Assinado:  
Uma Noite em New Orleans

Confira a programação completa nas páginas 13, 14 e 15.

**ESPECIAL SEMANA DA CRIANÇA**



**AP/CRANÇA**  
Programação completa nas páginas 42 e 43.

**CINEMA/AP**

Confira a programação de filmes nas páginas 54, 55 e 56.



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



# OKTOBERFEST

21/10, SÁBADO,  
DAS 12H ÀS 18H, NO QUIOSQUE

**VENHA VIVER UMA EXPERIÊNCIA GERMÂNICA  
COM DECORAÇÃO, GASTRONOMIA, MÚSICA AO VIVO,  
DANÇAS TEMÁTICAS E, CLARO, MUITO CHOPE!**

Garanta seu Kit Oktoberfest (R\$45) a partir de 9/10, no Departamento Social.

O kit inclui: uma caneca personalizada com cordão + três refis de chope.