

---

**RÉVEILLON**  
CONFIRA OS  
MELHORES CLIQUES  
DA CELEBRAÇÃO

---

**CULTURAL**  
VEJA OS NOVOS  
CURSOS DO AP

# PANELAS

## 2024





# NOITE DANÇANTE

COM A BANDA  
SUNDAY

**REVIVA OS GRANDES RITMOS DOS ANOS 60, 70 E 80.**

**23/3, sábado, a partir das 20h**

Venda de ingressos a partir de 20/2, no Departamento Social.  
Idade: 16 anos

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

INGRESSOS LIMITADOS

Não aceitamos devolução de ingressos. Alimentos e bebidas serão cobrados à parte.

## REVISTA MAIS/AP

Ano 16 / Nº 177  
Fevereiro de 2024

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@clubeadp.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**

**Esportes: 213/262**

**Restaurante: 214**

**Secretaria Social: 232**

**Social: 217/253/270**

## DIRETORIA EXECUTIVA

### Presidente

Marcelo José Silva Pujol

### 1ª 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

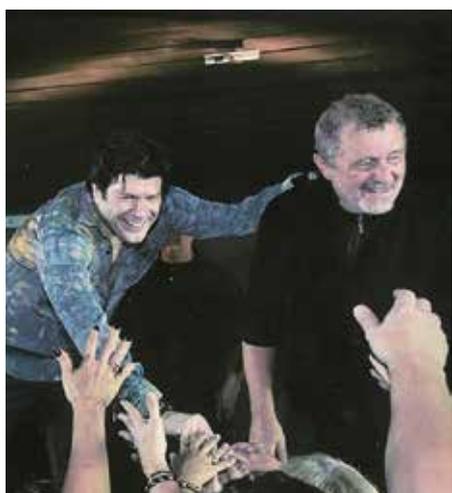


# SUMÁRIO

- 4. Memória AP
- 5. Artigo: Tempestades, Árvores, Fiação Elétrica
- 6. AP/News
- 8. Perfil
- 10. Sem Palavras
- 12. Capa
- 16. Conta Comigo
- 18. Esportes
- 26. Atividades Sociais
- 34. AP Criança
- 38. Cultural
- 44. CineClube AP
- 46. CineCult AP
- 47. CineKids AP
- 53. Livre Expressão
- 54. Gastronomia
- 56. Papo Jovem
- 58. Perfil do Colaborador
- 59. Agenda

# MEMÓRIA/AP

EM 2015, A BANDA RPM SE APRESENTOU NO AP E TOCOU SUCESSOS COMO *OLHAR 43*, *LOURAS GELADAS* E *REVOLUÇÕES POR MINUTO*, ENTRE OUTROS SONS MARCANTES DOS ANOS 80, AGITANDO OS ASSOCIADOS EM UMA GRANDE NOITE DE FESTA E DIVERSÃO. CONFIRA ALGUNS REGISTROS DA OCASIÃO.



FOTOS: CLUBE AP



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



**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.

# TEMPESTADES, ÁRVORES, FIAÇÃO ELÉTRICA

**ESTAMOS ASSISTINDO A INUNDAÇÕES, ÁRVORES CAINDO**, fiação elétrica rompida, cortes de energia, assim como outros eventos que perturbam os cidadãos que vivem na cidade. Em outubro passado, cerca de 2 milhões de pessoas ficaram sem energia.

Todos esses acontecimentos fazem parte de um mesmo pacote. Descaso do poder público, fiação aérea, serviços de poda que destroem a estrutura das árvores e plantio de espécies inadequadas muitas vezes feito pelos moradores.

As concessionárias possuem manual para orientação de poda de árvores com normas definidas, que nem sempre são respeitadas. A árvore tem uma estrutura característica de sua espécie e, quando a poda não a respeita, ela deixa de ser estável e fica vulnerável. Por exemplo: é comum encontrarmos árvores podadas em forma de Y para que a fiação possa passar pelo meio delas. A árvore desestruturada perde resistência e fica vulnerável a ventanias e intempéries e, caso venha a tombar, leva consigo a fiação, acarretando todas as suas consequências.

Quando isso acontece, temos visto um jogo de empurra. O poder público acusa a concessionária, que, por sua vez, condena a falta de manutenção municipal.

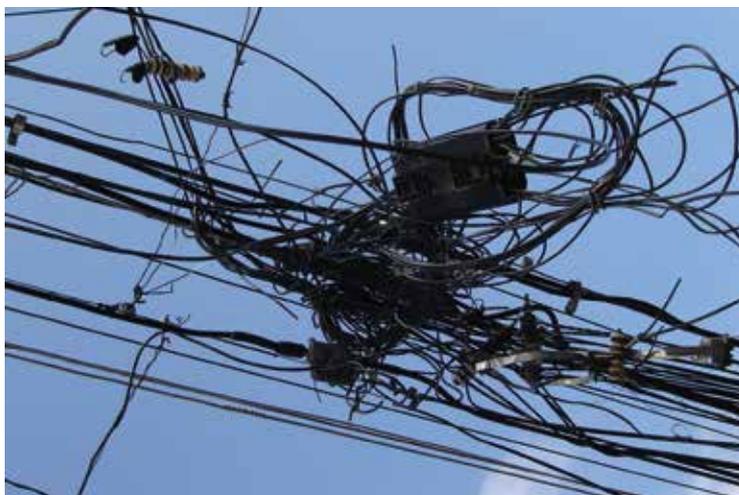
Cabe então a pergunta: de quem é a responsabilidade pela poda de árvores encostadas na rede elétrica? Por lei, cabe à concessionária de energia elétrica a poda dessas árvores, além de se responsabilizar pelos danos ocasionados aos consumidores devido à sua não realização.

Faz parte da concessão a responsabilidade pelo enterramento da fiação, sistema de distribuição mais seguro e solução adotada nas grandes cidades do mundo.

O argumento para a não execução desse tipo de fiação é que essa exigência poderia desequilibrar financeiramente o contrato de concessão e, conseqüentemente, impactar na tarifa do consumidor. A conta considerada é que o enterramento total da rede custaria cerca de 100 bilhões de reais. Em São Paulo, nem 10% da cidade conta com fiação enterrada.

É interessante notar que, embora não possa dispor dessa quantia, a concessionária aluga seus postes a outros serviços, tais como telefonia, cabos de internet, etc. (será que esse faturamento diminui a tarifa do consumidor?). Ou seja, além da fiação exposta, que interfere na paisagem urbana, temos que conviver com emaranhados de fios pendurados. O espaço urbano perde qualidade e a concessionária de energia, que aluga seus postes, não fiscaliza nem controla esses outros serviços.

Só nos resta sobreviver ao crescente emaranhado de fios, aos cortes de energia e seus prejuízos. //



# AP/NEWS



## 3º FESTCLUBESP

NOVAS VOZES. NOVAS MÚSICAS. NOVAS EMOÇÕES.

As inscrições para a 3ª edição do FestClubeSP, o Festival de Música Popular Brasileira do Sindi Clubes, já estão abertas. O evento, conhecido por revelar e promover novos talentos da MPB, será dividido em etapas: desde as fases classificatórias até as apresentações ao vivo das semifinais e da final, no palco do Teatro Arthur Rubinstein, no Clube Hebraica SP. As inscrições estão disponíveis para associados de clubes filiados ao Sindi Clubes por meio do site [festclubesp.com.br](http://festclubesp.com.br).

## SALÃO SOCIAL COM UMA NOVIDADE DE MUITA BELEZA

Em janeiro, o salão social recebeu uma nova obra de arte, criada pela curitibana Verônica Filipak, especialmente escolhida pelo escritório de arquitetura Dicolorá. A obra acrescenta cor e imponência ao local, tornando o recém-decorado espaço ainda mais charmoso e especial. Verônica é uma artista renomada, com obras expostas em diversos países, como Estados Unidos e Espanha.

## OBRAS E MELHORIAS NO AP

Durante o mês de janeiro, o telhado da sede passou por uma reforma completa, com a substituição das telhas e reparos na parte estrutural. Essa intervenção faz parte de um plano de obras que visa tornar o AP um lugar mais confortável.





**NOVOS CURSOS NO AP!**

# MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

AS AULAS DE MUSICALIZAÇÃO PARA BEBÊS E INFANTIL, ESTIMULAM AS CRIANÇAS AO RECONHECIMENTO E À SENSIBILIDADE A SONS E RITMOS, ALÉM DE TRABALHAREM HABILIDADES SOCIAIS, EMOCIONAIS, FÍSICAS E PSICOLÓGICAS DE MANEIRA LÚDICA.

## MUSICALIZAÇÃO PARA BEBÊS

De 6 meses a 3 anos (grupos com até 8 alunos)

**Segunda-feira, das 14h às 15h**

## MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

De 3 a 6 anos (grupos com até 6 alunos)

**Segunda-feira, das 15h às 16h**

Inscrições e mais informações  
no Departamento Cultural.

# PROMOVENDO MUDANÇAS

CONHEÇA A ATUAÇÃO DA ASSOCIADA LISA GUNN NA PROTEÇÃO ANIMAL MUNDIAL, BEM COMO OS DESAFIOS E CONQUISTAS DA ORGANIZAÇÃO

FOTOS: ACERVO PESSOAL



**NA EDIÇÃO DESTE MÊS, A MAIS/AP CONTA UM POU- CO DA VIVÊNCIA DE LISA GUNN**, antropóloga, socióloga e diretora executiva da organização Proteção Animal Mundial (World Animal Protection, em inglês). Ao longo de sua carreira, a associada teve oportunidade de colaborar com diversas entidades renomadas, como PNUMA, Idec, Despertar, Greenpeace e WRI, o que proporcionou experiências que só reforçaram sua convicção de que é possível conciliar o desenvolvimento humano com a proteção do meio ambiente e dos animais. Desde que assumiu a direção executiva da Proteção Animal Mundial, Lisa vem trabalhando incansavelmente para conscientizar a sociedade sobre a importância de tratar os animais de forma justa e digna. No tempo que resta, ela tem buscado cuidar de sua saúde e aproveitar os espaços do AP para atingir seu objetivo. “Espero ficar mais saudável na meia-idade com a ajuda dos serviços do Clube”, comenta. Confira a seguir nosso bate-papo com a associada.

**Mais/AP – Fale um pouco sobre a história da Proteção Animal Mundial.**

**Lisa Gunn** – Nossa história é marcada por muitas conquistas em defesa da vida animal. Juntamente com doadores, voluntários e outras organizações de mais de 50 países, defendemos animais em condições de crueldade, exploração ou abandono. Por meio de denúncias, campanhas, mobilizações e pesquisas, movemos empresas, governos e a sociedade civil pela proteção animal. Seja no tratamento de mais de 70.000 animais após o terremoto de 2010 no Haiti, no treinamento de veterinários na Tailândia, na investigação do tráfico de animais silvestres em El Salvador e diversas outras ações.

**Mais/AP – Como a organização enfrenta os desafios na busca por condições justas para os animais silvestres?**

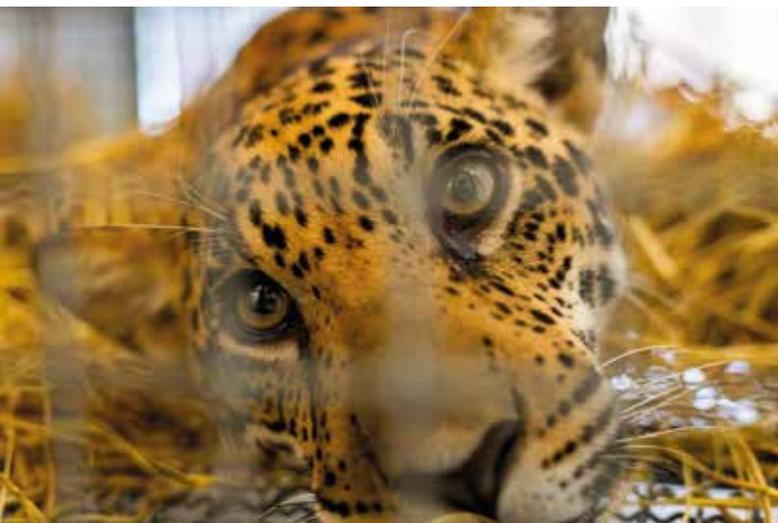
**Lisa Gunn** – O avanço da crise climática impacta diretamente a saúde pública, a insegurança alimentar, a

perda de biodiversidade, a qualidade do ar, o acesso à água e muitos outros itens essenciais para a nossa sobrevivência. Por isso, garantir a segurança climática é algo que também está ligado à preservação de animais silvestres e de seus habitats. Estamos trabalhando para colocar fim às práticas destrutivas à biodiversidade, como exploração comercial dos animais silvestres, desmatamento, queimadas e perda de solo. Também atuamos para promover sistemas alimentares justos, que não sejam baseados na crueldade animal, e ainda garantir que animais silvestres vivam em seus espaços naturais de forma segura, livre e em equilíbrio.

**Mais/AP – Diante das diversas experiências emocionantes em sua área, qual delas mais se destaca?**

**Lisa Gunn** – Uma das experiências mais inspiradoras foi acompanhar a história do Xamã, um filhote de onça-pintada que foi resgatado em agosto de 2022,

na região de Sinop, no Mato Grosso. Na época do resgate, o Xamã tinha cerca de dois meses de idade e foi encontrado sozinho, sem sua mãe, em uma propriedade particular próximo a uma área impactada pelas queimadas. A suspeita é de que ele tenha se separado de sua mãe ao fugir do incêndio. O filhote estava bastante assustado e apresentava um estado geral de desnutrição e desidratação. As autoridades foram comunicadas, Xamã foi capturado no mesmo dia e levado ao Setor de Atendimento de Animais Silvestres do Hospital Veterinário (Hovet), da Universidade Federal do Mato Grosso (UFMT). Depois de cinco meses em recuperação e espera no Hovet, o Xamã foi transferido e chegou, em 20 de janeiro de 2023, ao recinto de reabilitação, no estado do Pará. Ele permanece ali, usufruindo um espaço de 15.000 m<sup>2</sup> por até dois anos. Quando estiver apto para a reintrodução na natureza, será liberado em uma área segura para voltar a viver uma vida selvagem. Ao completar esse processo, Xamã será o primeiro macho da espécie no país a ter sido resgatado e reintroduzido com sucesso na Amazônia.



**Mais/AP – E como foi a atuação da Proteção Animal Mundial nesse caso do Xamã?**

**Lisa Gunn** – O Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Renováveis (Ibama) e o Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio), por meio do Centro Nacional de Pesquisa e Conservação de Mamíferos Carnívoros (Cenap), atuaram na supervisão técnica e na gestão administrativa como autoridades públicas. Nós, da Proteção Animal Mundial, atuamos como patrocinadores e consultores do projeto, tendo acompanhado localmente em Sinop a fase de recuperação do filhote, em colaboração com o

Instituto Ecótono (IEco). A associação Onçafari, especialista em reintrodução de felinos no país, foi envolvida para viabilizar esse processo.

**Mais/AP – Quais as principais metas para o futuro e como a organização pretende alcançá-las?**

**Lisa Gunn** – Uma das metas da Proteção Animal Mundial é garantir o bem-estar dos animais da produção industrial, transformando o sistema alimentar global. Também temos como meta acabar com a exploração cruel dos animais silvestres, mudando os sistemas que permitem que sejam tratados como commodities e transformando aqueles que estão acabando com os seus habitats. Os animais silvestres têm o direito de viver na natureza, livres para prosperar em habitats abundantemente.

**Mais /AP – Já existe algum projeto em ação para transformar o sistema alimentar?**

**Lisa Gunn** – Foram criados os Padrões Mínimos Responsáveis (RMS), que são diretrizes específicas definindo procedimentos mínimos de bem-estar dos animais, a forma como são transportados e abatidos. Também precisamos de uma mudança de hábitos em prol de um consumo consciente. Tudo começa com a sua redução – o que conseguimos ao nos questionarmos mais vezes sobre a necessidade real de determinada compra – e passa pela prática de se fazer melhores escolhas, como consumir apenas produtos de animais que foram criados com altos níveis de bem-estar ou, melhor ainda, buscar substituir o consumo de proteína animal pelo de proteínas vegetais. Hoje, temos maior oferta de alimentos à base de plantas e nossa demanda por mudanças como essas são vitais para enfrentar a crise climática, de biodiversidade e de segurança alimentar.

**Mais/AP – Como o Clube tem ajudado você a aproveitar seu tempo livre?**

**Lisa Gunn** – Eu estou retomando as atividades no Clube para cuidar da minha saúde. Para quem, após anos de sedentarismo, quer buscar qualidade de vida como eu, toda a programação de esportes do AP dá oportunidade de a promessa virar prática.

**Mais/AP – Você tem alguma lembrança marcante do AP?**

**Lisa Gunn** – Entramos no Clube quando Gabriel, meu filho, era novinho e é gostoso ter várias lembranças dele no AP, do futebol à festa de aniversário. Eu, particularmente, adoro a iluminação de Natal, com as luzinhas nas árvores do Clube. Agradeço muito a todos os funcionários, diretoras e diretores por manterem um espaço tão importante para nossas famílias. 

# SEM PALAVRAS





# ELES MARCARAM HISTÓRIA NO AP

CONHEÇA ALGUNS DADOS SOBRE O PANELOS, NOSSO CAMPEONATO DO CORAÇÃO

**O PANELOS, TRADICIONAL TORNEIO INTERNO DE FUTEBOL DO AP**, tem uma rica trajetória, desdobrada ao longo de mais de duas décadas. Diversos times já estiveram presentes na competição, contribuindo para a construção da história do Clube.

Nos últimos dez anos, vimos uma crescente no campeonato. O número de times aumenta a cada edição, atraindo desde os mais jovens até associados de muitos anos. Essa evolução mostra e consolida a importância do Paneles como ferramenta de socialização dentro da comunidade do AP.

Neste especial, reunimos estatísticas, informações e curiosidades sobre algumas das equipes que marcaram a história do Paneles nos últimos 10 anos. Confira.

## CATEGORIA LIVRE



### PEKHOS

O Pekhós é uma das equipes mais emblemáticas do Paneles, marcando presença durante dez temporadas. Com a disputa de 99 jogos no total, o time obteve 56 vitórias, 32 derrotas e 11 empates, alcançando um respeitável aproveitamento de 60%.

- 2 vezes Campeão da Categoria Ouro
- 1 vez Campeão da Categoria Prata
- 474 Gols Pró
- 343 Gols Contra



### SAFRA 04

O Safra 04 também teve uma participação notável ao longo de oito temporadas do Paneles. Com um aproveitamento de 65%, registrou 49 vitórias, 23 derrotas e 7 empates, em 79 jogos disputados. Destacou-se pelo ataque eficiente, com uma média de 5,81 gols pró por partida, e uma defesa sólida, sofrendo em média 2,98 gols contra. O Safra 04 conquistou uma vez o título da categoria Ouro e foi vice-campeão em quatro oportunidades.



## VULCANITERS

Durante suas seis temporadas, o Vulcaniters conseguiu um aproveitamento impressionante de 68%, com 38 vitórias, 15 derrotas e 5 empates, em 58 jogos. Com uma média de sete gols por partida, o time ficou conhecido por seu ataque arrasador e conquistou uma vez o título da categoria Ouro e uma vez o título da Prata.



## MAROMBAS

O Marombas, ao longo de cinco temporadas, teve um aproveitamento de 21% nas suas disputas. Em 52 jogos, a equipe conseguiu apenas 10 vitórias, sofreu 39 derrotas e cedeu 3 empates. Apesar das dificuldades, o Marombas conquistou duas vezes o título da categoria Prata.



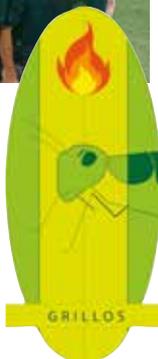
## XANGÔ

Com quatro temporadas de Pannels, a equipe do Xangô obteve um aproveitamento de 56% em 38 jogos, com 19 vitórias, 12 derrotas e 7 empates, além de uma média de 5,65 gols por partida.



## CETRACK

Durante suas duas temporadas, o Cetrack registrou um aproveitamento de 52,7%, com 12 vitórias, 10 derrotas e 2 empates, em 24 jogos. O time conquistou uma vez o vice-campeonato da categoria Ouro e uma vez o título da Prata.



## GRILLOS

O Grillos começou sua trajetória no Pannels há poucos anos, registrando duas temporadas sem vitórias, em 21 jogos. Apesar do baixo aproveitamento, os jogadores contribuíram para a diversidade de experiências no campeonato, além de ser uma das inúmeras novas equipes que surgem todos os anos.



## SENKA

Disputando uma única temporada, o Senka registrou 2 vitórias, 6 derrotas e 1 empate, em 10 jogos, com um aproveitamento de 23%. Apesar de uma participação breve, contribuiu para a intensidade competitiva do torneio.

## CATEGORIA MASTER



### ONDAS DO RÁDIO

Em suas duas temporadas de participação, a equipe do Ondas do Rádio enfrentou desafios significativos, registrando um aproveitamento de 16%. Ao longo de 23 jogos, conquistou 3 vitórias, 2 empates e sofreu 18 derrotas. Ainda não alcançou as fases finais, mas sua participação nos anos de 2016 e 2017 marcou a diversidade competitiva no campeonato.



### ALL BLACKS

O All Blacks esteve presente no Pannels durante seis temporadas, demonstrando sempre um alto desempenho. Ao longo de 78 jogos, conquistou 61 vitórias e 5 empates, sofrendo apenas 12 derrotas, o que resultou em um impressionante aproveitamento de 80%. Sendo bicampeão em 2017 e 2022 e vice-campeão em 2023.

- 397 Gols Pró
- 157 Gols Contra



### OLD BOYS

A equipe do Old Boys teve uma trajetória meteórica ao longo de três temporadas no Pannels. Em quarenta jogos, o time venceu 28 partidas, teve 2 empates e sofreu apenas 10 derrotas. Consistente em suas performances, foi campeão em uma ocasião. Os anos de 2016, 2017 e 2019 testemunharam a presença constante do Old Boys, sendo campeão em 2019 e 2023, tornando-se bicampeão da categoria.

- 259 Gols Pró
- 120 Gols Contra
- 72% de aproveitamento



### JUVENTUS

A equipe do Juventus, em suas duas temporadas, enfrentou obstáculos, registrando um aproveitamento de 18%. Em 24 jogos, conquistou 3 vitórias, 4 empates e sofreu 17 derrotas. Sua presença no torneio, nos anos de 2016 e 2017, contribuiu para a variedade de desafios competitivos.



## GRAN RESERVAS

O Gran Reservas jogou seis temporadas, acumulando 77 jogos, com 40 vitórias, 6 empates e 31 derrotas. A equipe ficou marcada por seu ataque eficiente, que anotou 321 gols (média de 53,5 tentos por campeonato). O time chegou às semifinais em quatro temporadas (2016, 2018, 2022 e 2023) e se consolidou como uma das potências da competição.



## LALATAS

A equipe do Lalatas participou da temporada passada, disputando doze jogos. Ao longo do campeonato, o time obteve um desempenho de 4 vitórias, 6 derrotas e 2 empates, totalizando um aproveitamento de 38,89%.

- 58 Gols Pró
- 53 Gols Contra



## MAROMBAS MASTER

O Marombas teve uma passagem breve e desafiadora em duas temporadas, totalizando 24 jogos. Apesar das dificuldades, os jogadores conquistaram 5 vitórias e 1 empate, mostrando determinação em campo. O time ainda sofreu 18 derrotas, o que evidencia as adversidades enfrentadas. O aproveitamento geral da equipe foi de 22%, resultado de um esforço constante dos jogadores.

- 55 Gols Pró
- 201 Gols Contra

Cada equipe, trilhando seu próprio percurso, contribuiu para tornar o Pannels uma experiência singular e enriquecedora ao longo das décadas. A competição permanece como um marco inegável no AP, honrando a paixão pelo futebol e promovendo a camaradagem entre os participantes. A diversidade de times e suas narrativas no torneio destacam a intensidade e a competitividade que caracterizam o campeonato. A cada temporada, novas histórias, rivalidades emocionantes e momentos memoráveis são adicionados, solidificando o Pannels como uma parte intrínseca e indispensável da tradição esportiva do Clube. 

# MAIS DE MIL SORRISOS

AP SOLIDÁRIO ARRECADA EXPRESSIVA  
QUANTIDADE DE BRINQUEDOS

**NO MÊS DE DEZEMBRO, ASSOCIADOS E COLABORADORES DEMONSTRARAM GESTOS DE CARINHO E SOLIDARIEDADE** ao participarem do AP Solidário. Graças a essa iniciativa, conseguimos arrecadar mais de 1.500 brinquedos, que foram entregues a crianças em situação de vulnerabilidade social. E também realizamos a entrega de brinquedos de feltro confeccionados pelas crianças associadas do AP. Diversas comunidades e organizações foram beneficiadas com as doações, entre elas o projeto Pequeno Cidadão, o grupo 100 Querer, a Associação de Moradores do Ceasa, os institutos Alinhavando, Olaria e Progueto, além da comunidade Vila da Praia. Ficamos imensamente felizes com a colaboração de todos os envolvidos nessa ação. Agradecemos de coração e até a próxima edição do AP Solidário. 



# Vem aí a primeira etapa do **CIRCUITO MARES DE 2024!**

2 e 3 de março  
CARAGUATATUBA, SP

Inscrições pelo site  
[www.circuitomares.com.br](http://www.circuitomares.com.br)

Para mais informações, procure a Secretaria de Esportes  
ou envie um e-mail para [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br).

**CIRCUITO  
MARES**



VIKING



# Super Férias

## MELHORES MOMENTOS

JOGOS, BRINCADEIRAS E PASSEIOS  
AGITAM A CRIANÇADA NO SUPERFÉRIAS

### UMA FILA DE CRIANÇAS SE MOVE DE UM LADO PARA O OU- TRO NOS ESPAÇOS DO CLUBE,

De 15 a 19 de janeiro, a garotada curtiu uma programação repleta de brincadeiras, jogos e passeios emocionantes durante a primeira semana do Superférias.

No dia 16/1, a equipe do AP levou a turminha para conhecer a Cia. dos Bichos e ter contato direto com diversos animais, além de aprender mais sobre a importância da preservação

da fauna. Entre mergulhos, risadas e brincadeiras na água, os pequenos aproveitaram cada segundo do passeio ao Thermas da Mata, refrescando-se no calor do dia 18/1.

Já na segunda semana de atividades, o Parque da Mônica foi um dos locais visitados pelas crianças, onde passaram bons momentos de aprendizado e diversão. Confira a seguir as fotos da primeira semana do Superférias. Os registros da programação completa estarão disponíveis no site do AP. 



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



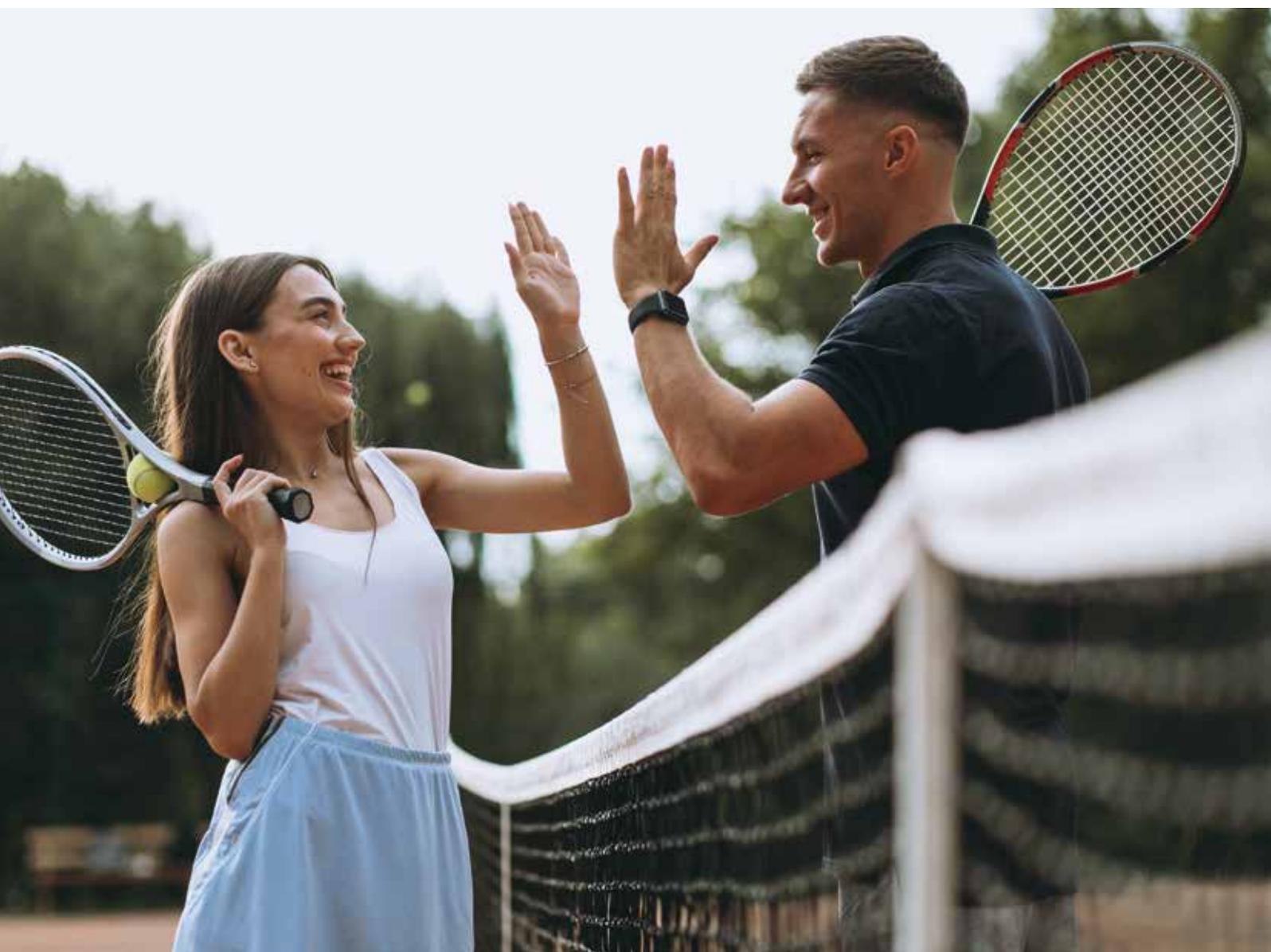
# FESTIVAL INTERNO DE **TÊNIS ADULTO MISTO**

**CATEGORIAS A e C** - 9/3, sábado, a partir das 14h

**CATEGORIA B** - 10/3, domingo, a partir das 14h

Para associados com idade a partir de 15 anos.

Inscrições até 3/3, na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br).



# ESCOLA DE ESPORTES

ESTAMOS DE VOLTA!

**16/3, sábado, a partir das 14h**

A Escola de Esportes oferece várias modalidades esportivas para crianças de 6 a 10 anos. Por meio das aulas, os associados têm a oportunidade de desenvolver agilidade, destreza, força e outras habilidades. Venha participar de uma demonstração das práticas disponíveis no AP.

- Esportes com Bola
- Iniciação à Raquete
- Ginástica Artística
- Judô
- Skate
- Jogos Kids



Para mais informações,  
procure a Secretaria de  
Esportes ou envie um e-mail  
para [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br).

# TORNEIO DE FUTEBOL 3X3

QUEM SERÁ O GRANDE CAMPEÃO  
DESSA DISPUTA EMOCIONANTE?

24/2, sábado,  
a partir das 14h

Local: Espaço Teen

Para associados com  
idade a partir de 8 anos.

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





TORNEIO DE  
**FUTEVÔLEI**

DIVERSÃO E SAÚDE EM UM SÓ LUGAR!

**23/3, sábado**

**HORÁRIOS E CATEGORIAS**

9h: Iniciante/Intermediário - Masculino

10h: Misto

Para associados com  
idade a partir de 14 anos.

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

# VEM AÍ O

# **RANKING DE PÔQUER 2024**

## DATA DA PRIMEIRA ETAPA JÁ ESTÁ MARCADA

Os amantes de pôquer já podem se preparar. A primeira etapa do Ranking de Pôquer 2024 está marcada para o dia 29 de fevereiro, às 19h. A organização do evento permanece a mesma, com nove etapas programadas para acontecer ao longo do ano, todas ocorrendo na última quinta-feira de cada mês.

Os vinte melhores jogadores ranqueados terão a oportunidade de participar da etapa final, em novembro. Se houver qualquer alteração no calendário, comunicaremos aos participantes. Para mais informações, procure a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para [esportes@clubep.com.br](mailto:esportes@clubep.com.br).



# PROGRAMAÇÃO FITNESS

**3/2, SÁBADO**

9h30 às 11h

## BIKE

**Professora:** Deize

**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## YOGA

**Professora:** Luisa

**Local:** Sala de Ginástica

**10/2, SÁBADO**

9h30 às 11h

## BIKE

**Professor:** Tom

**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## PILATES

**Professora:** Gracy

**Local:** Sala de Ginástica

**17/2, SÁBADO**

9h30 às 11h

## BIKE

**Professor:** Tom

**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## FUNCIONAL

**Professor:** Tom

**Local:** Sala de Ginástica

**24/2, SÁBADO**

9h30 às 11h

## BIKE

**Professor:** Giba

**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## STREET DANCE

**Professor:** Giba

**Local:** Sala de Ginástica



# UMA NOITE LINDA E MEMORÁVEL

OS MELHORES MOMENTOS DA VIRADA DO ANO NO AP

## O CLIMA DE ANIMAÇÃO E FELICIDADE TOMOU CONTA

de todos os associados e seus convidados na festa de Réveillon do AP.

Uma das grandes atrações da noite foi a Banda SP3, que agitou a pista de dança com um repertório musical envolvente e cheio de alegria. Outro ponto alto da festividade foi a apresentação da bateria da escola de samba Rosas de Ouro, que já é uma tradição no Clube. A energia contagiante dos sambistas levantou ainda mais o astral do público.

Além das atrações musicais, o serviço de gastronomia do evento também surpreendeu a todos. Com uma grande variedade de pratos, bebidas e sobremesas, os participantes puderam desfrutar uma saborosa experiência culinária.

Muitas pessoas registraram seus desejos para 2024. Em um espaço especial, elas aproveitaram para escrever seus sonhos e objetivos para o novo ano. Confira a seguir algumas fotos da virada do ano no AP. 



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











# O MEU LUGAR DE BRINCAR

VEJA O QUE AS CRIANÇAS APRONTARAM NO MÊS DE FÉRIAS

**PARA A GAROTADA, JANEIRO É SINÔNIMO DE FÉRIAS E DIVERSÃO**, e o Clube, um lugar para brincar, fazer amigos e explorar a criatividade. Confira a seguir as oficinas e brincadeiras que divertiram os baixinhos do AP.



## KIDS CHEF

Essa é aquela oficina que dá água na boca. As crianças prepararam saborosos cupcakes, pães de queijo e maçãs do amor cobertas de chocolate. Humm, tudo de bom!



## eco kids

Colagem com folhas, marcadores de páginas floridos e uma bela caderneta customizada foram alguns dos itens que a turminha produziu no mês de janeiro. Dê uma olhada!



## BRINCADEIRAS AO AR LIVRE

Uns pulam, outros correm e alguns comandam a turma. Jogos de adivinhação, jogos de perguntas, brincadeiras com música e muitas outras atividades ao ar livre divertiram os pequenos nos dias quentes de janeiro. //



# AP/ CRIANÇA

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

## ATELIÊ DO AP

As diversas atividades artísticas desempenham um papel crucial no desenvolvimento infantil. Elas permitem que as crianças expressem sua criatividade, desenvolvam habilidades motoras e cognitivas e explorem o mundo ao seu redor. Por isso, no mês de fevereiro, vamos viver uma grande aventura no mundo das artes, onde iremos trabalhar com desenho, pintura e artesanato.



FOTOS: INTERNET | ILUSTRAÇÕES: FREEPIK



### 3/2 - QUEBRA-CABEÇA COM PALITOS

Exercite sua memória visual e decore seu próprio quebra-cabeça.



### 4/2 - GRAVURA DE ISOPOR

Utilize tinta, papel e isopor para criar um belo desenho.



### 17/2 - DESENHO COM AREIA COLORIDA

Explore sua criatividade usando areia colorida.



### 18/2 - CHAVEIRO DA FAMÍLIA

Aprenda a montar um chaveirinho especial com o desenho de sua família e carregue para onde quiser.



### 24/2 - FÁBRICA DE BISCUIT

Produza diversas esculturas com massinhas coloridas.



### 25/2 - STRESS BALL

Aprenda a fazer a sua stress ball para aliviar tensões musculares e relaxar.



# CARNA NO AP

O Carnaval é um dos feriados mais aguardados do Brasil e os famosos desfiles de escolas de samba e blocos de rua atraem milhões de pessoas por aqui. Hoje, ele é considerado um dos maiores eventos culturais do país e é celebrado com muita alegria e entusiasmo. E para a garotada não ficar de fora da folia, teremos muitas atividades temáticas. Confira!



## 10/2 - VISEIRA CARNAVALESCA

Decore uma viseira usando muito glitter, paetês e outros materiais coloridos.



## 11/2 - MÁSCARA DE CARNAVAL E LANÇA-CONFETES

Para completar a festa, divirta-se decorando sua máscara de Carnaval e caia na folia com o lança-confetes.



## 12/2 - CHAPÉU E GRAVATINHA DE PALHAÇO

Complete o visual com um chapéu e uma gravatinha fashion, além de pompom e muitas cores.



## 13/2 - ADEREÇOS DE CARNAVAL

Monte um kit com pulseiras, brincos e colares, tudo para arrasar no feriadão.



# ATIVIDADES AO AR LIVRE

NO PLAYGROUND • HORÁRIO: 12H ÀS 16H

O ato de brincar é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças, sempre proporcionando momentos inesquecíveis a elas. Veja a seguir as atividades que organizamos para a garotada.

3/2 - Caixa Musical

4/2 - Stop Diferente

10/2 - Jogo da Memória Divertido

11/2 - Jogo da Argola e Amarelinha

17/2 - Circuito de Equilíbrio

18/2 - Caça ao Tesouro

24/2 - Achei a Bolinha

25/2 - Jogos em Equipe

# MATINÊ DE CARNAVAL

PREPAREM AS FANTASIAS,  
OS CONFETES E AS SERPENTINAS!

13/2, terça-feira, das 12h às 17h

O AP organizou uma programação imperdível, com gincanas temáticas, desfile de fantasias e muito mais, tudo ao som das tradicionais marchinhas de Carnaval.

ENTRADA GRATUITA PARA ASSOCIADOS.

Convites para convidados, conforme o habitual, na portaria do AP.

Mais informações no  
Departamento Social.



# QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras, das 19h às 23h

**2/2 – TATA GODOY**

MPB E BOSSA NOVA

**9/2 – CHORINHO INSTRUMENTAL**

FLAUTA, VIOLÃO SETE CORDAS,  
CAVAQUINHO E PANDEIRO

**16/2 – GIBA BYBLOS BAND**

BLUES, SOUL E STANDARDS DO  
JAZZ EM VERSÃO ACÚSTICA

**23/2 – PAULO MATOMINA**

POP, SOUL, REGGAE E ROCK





# CAMINHOS DA MEMÓRIA

PROGRAMAÇÃO DE FEVEREIRO EXPLORA A RELEVÂNCIA DA FOTOGRAFIA E DE PATRIMÔNIOS HISTÓRICOS E CULTURAIS PARA A MEMÓRIA DA SOCIEDADE

**EM MEIO AOS GRANDES EDIFÍCIOS DA AVENIDA PAULISTA**, está a Casa das Rosas, uma antiga mansão em estilo clássico francês, com seus trinta cômodos e belos jardins de roseiras que inspiraram o nome do local.

Ao adentrar a casa, o visitante depara-se com belas escadas de mármore de origem italiana. Os vidros e os cristais do casarão, bem como outros ornamentos nobres, conferem uma estética antiga e sofisticada, chamando atenção por sua elegância e charme. A visita ao local traz à tona um clima nostálgico, permitindo uma verdadeira imersão no passado da cidade de São Paulo. Além de ser um espaço que embeleza o grande corredor financeiro e econômico, a Casa das Rosas celebra a história da capital paulista, oferecendo

detalhes arquitetônicos e a promoção da literatura e cultura da região.

Apesar de ter sido ameaçada de demolição, a Casa das Rosas, felizmente, foi preservada e tombada pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Estado de São Paulo (Condephaat) em 1985 e desapropriada em 1986 pelo Governo do Estado de São Paulo, que assumiu sua conservação.

A importância do patrimônio para a memória da sociedade é perceptível em edifícios históricos, como a Casa das Rosas, museus e igrejas, entre outros, pois eles representam períodos e estilos arquitetônicos específicos, bem como lembranças de acontecimentos que fazem parte de nosso passado. Essas construções são



capazes de transmitir, por meio de sua forma e estética, informações sobre a cultura e história de um lugar.

O filme brasileiro *Narradores de Javé* é outra obra que possibilita pensar sobre a importância do patrimônio histórico perante a noção de progresso no mundo moderno. Em resumo, o longa-metragem narra a história de um povoado em um lugar do sertão baiano, chamado Javé, que pode ser extinto por causa da construção de uma enorme usina hidrelétrica. A única forma de salvar Javé é comprovar que ali existem acontecimentos de grande importância histórica. Assim, a ficção traz à tona uma discussão sobre a preservação da memória e da identidade dos moradores e de sua comunidade.

Quando estudamos os acontecimentos decorridos, é possível compreender como determinados fatos moldaram as gerações atuais. Ao contrário do que alguns acreditam, o passado tem sua importância, ajudando-nos a lembrar de onde viemos e para onde estamos indo, a não repetir os mesmos erros e a valorizar as diversas classes e os vários grupos sociais.

A fotografia é outro instrumento de grande valor para a memória. Ao capturar momentos da vida, ela

permite reviver emoções e recordar fatos que marcaram a infância, as datas festivas em família e os momentos compartilhados com pessoas amadas. Ela também tem um papel fundamental na preservação da história de um país, como o registro de eventos históricos e políticos, que podem ser estudados e lembrados pelas futuras gerações.

Pensando nisso, o Departamento Cultural preparou uma programação especial para o mês de fevereiro, em que os associados poderão compreender a importância de símbolos históricos, artísticos e arquitetônicos para a memória. Para começar, haverá um curso livre de fotolivro, ministrado pela artista visual, educadora e orientadora de oficinas de arte, Eliane Tavelli. Além disso, teremos um bate-papo com a cineasta brasileira Eliane Dias Caffé Alves, diretora do filme *Narradores de Javé*, para refletirmos sobre as ideias que inspiraram o longa-metragem. E para completar, faremos uma visita à Casa das Rosas, um dos poucos edifícios antigos que foram preservados na Avenida Paulista. Confira a programação completa nas próximas páginas. //

# CURSO LIVRE

# FOTOLIVRO

Com Eliane Tavelli

23/2, 1º/3, 8/3 e 15/3, das 17h às 19h

15 vagas | R\$ 200

**O CURSO TEM COMO PROPOSTA A CRIAÇÃO DE UM FOTOLIVRO DE MEMÓRIAS** a partir de técnicas simples de diagramação e criação de layout. Para tanto, vamos resgatar, valorizar e reunir lembranças e trajetórias pessoais por meio da seleção de imagens, troca de experiências, compartilhamento de lembranças e textos. 



REUNIR



ORGANIZAR



COMPARTILHAR

FOTOS: FREEPIK

Inscrições e  
mais informações  
no Departamento  
Cultural.

## ELIANE TAVELLI

Artista visual e têxtil, educadora e orientadora de oficinas de arte. Aluna regular de Artes Visuais da ECA/USP e graduada em história pela FFLCH/USP. Trabalha com gravura em metal, xilogravura, ilustração, encadernação artesanal, bordado contemporâneo sobre pintura artística e tecelagem manual, entre outras técnicas têxteis.



FOTO: DIVULGAÇÃO

# PAPO DE CINEMA

com a cineasta Eliane Caffé

28/2, quarta-feira

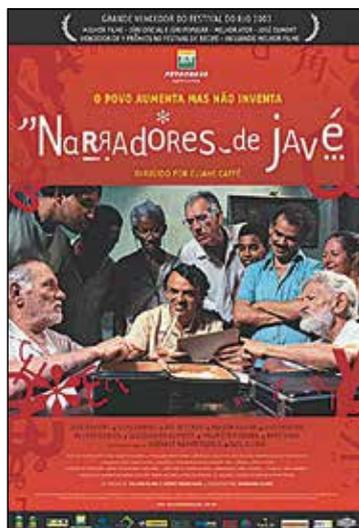
TEATRO DO AP • EVENTO GRATUITO

**PARA MANTER VIVA A HISTÓRIA DE SUA PEQUENA CIDADE**, que será alagada por uma hidrelétrica, os moradores resolvem registrar os acontecimentos heroicos do vilarejo. Conheça a história de *Narradores de Javé*, que será exibido no CineCult no dia 28 de fevereiro. Após a exibição do filme, participe do bate-papo com a cineasta e diretora do longa-metragem, Eliane Caffé. //



## PROGRAMAÇÃO

### EXIBIÇÃO DO FILME - 19H



FOTOS: INTERNET | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

### NARRADORES DE JAVÉ

2003 | 1h40 | Livre | Drama | Direção: Eliane Caffé

Somente uma ameaça à própria existência pode mudar a rotina dos habitantes do pequeno vilarejo de Javé. É aí que eles se deparam com o anúncio de que a cidade pode desaparecer sob as águas de uma enorme usina hidrelétrica. Em resposta à notícia devastadora, a comunidade adota uma ousada estratégia: decide preparar um documento contando todos os grandes acontecimentos heroicos de sua história para que Javé possa escapar da destruição. Como a maioria dos moradores é analfabeta, a primeira tarefa é encontrar alguém que possa fazer o registro.

### BATE-PAPO COM A DIRETORA - 20H40

Eliane Dias Caffé Alves (São Paulo, 1961) é uma cineasta brasileira, diretora dos filmes *Narradores de Javé* e *Era o Hotel Cambridge*. É graduada em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e cursou mestrado no Instituto de Estética y Teoría de las Artes - Universidad Autónoma de Madrid (1991-1992). Iniciou sua carreira de cineasta com os curtas *O Nariz*, *Arabesco* e *Caligrama*, premiados no Brasil e em festivais internacionais.



Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.

# VISITA À **CASA DAS ROSAS**

29/2, quinta-feira

28 vagas

**Associados:** R\$ 75,00 (reservas a partir de 1º/2)

**Convidados:** R\$ 125,00 (reservas a partir de 22/2)

**Encontro na biblioteca do AP:** 12h45

**Saída do Clube:** 13h

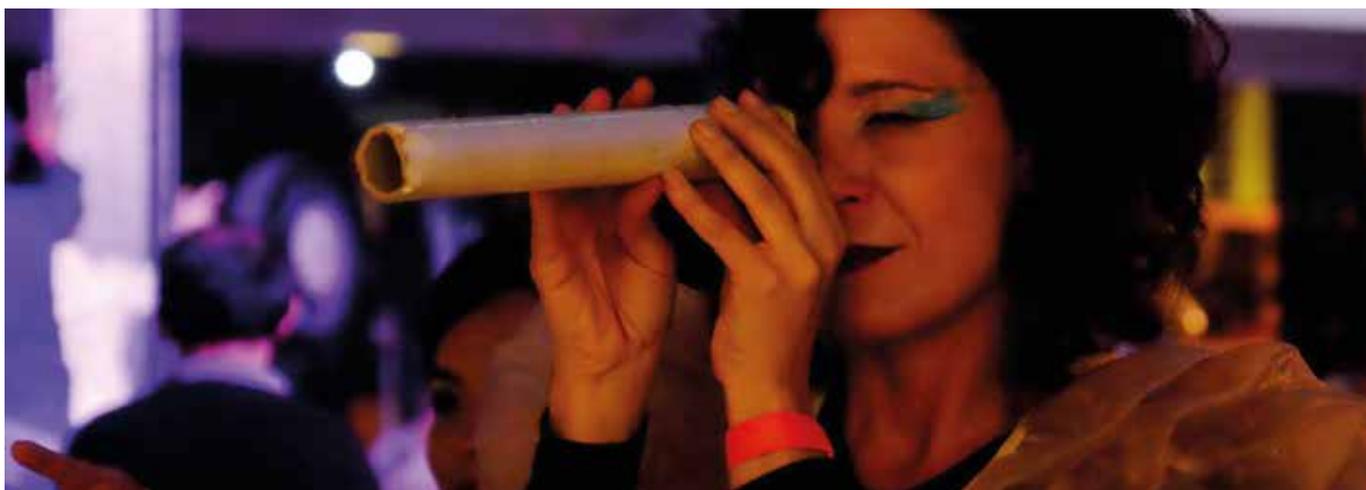
**Visita:** 14h às 15h30

**Previsão de retorno:** 17h

**DEPOIS DE QUASE DOIS ANOS FECHADA PARA RESTAURO**, a Casa das Rosas, um dos poucos casarões remanescentes na Avenida Paulista, encontra-se novamente aberta para visitação. Criada pelo escritório do arquiteto Ramos de Azevedo (1851-1928) – o mesmo idealizador de outros edifícios importantes da cidade, como o Theatro Municipal, a Pinacoteca de São Paulo e o Mercado Municipal –, a Casa das Rosas foi originalmente concebida para ser residência e era mais um entre os muitos casarões de milionários barões do café que haviam na Avenida Paulista daquela época. //

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.





PROGRAMAÇÃO INFANTIL / CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS:

# **HISTÓRIAS DE VIAJANTES**

Com Cristiana Ceschi

24/2, sábado, às 13h30

Biblioteca do AP • Evento gratuito • Livre

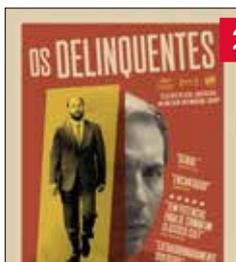
**HISTÓRIAS DE VIAJANTES É UMA SESSÃO DE CONTOS** que aborda temas como empatia, elogio às diferenças, o desejo de conhecer a si mesmo e a importância do sentimento de pertencimento em qualquer grupo cultural. A narradora Cris Ceschi contará algumas histórias de viajantes que fogem de seu lugar de origem em busca de uma vida próspera e de pertencimento. São caminhos de transformação em que o encontro com o diferente enriquece e enaltece a existência humana. 

Mais informações no  
Departamento Cultural.

# CINECLUBE/AP

CONFIRA OS FILMES QUE SERÃO EXIBIDOS EM FEVEREIRO E NO INÍCIO DE MARÇO.

FOTOS: INTERNET



**2 DE FEVEREIRO - SEXTA-FEIRA, ÀS 20H**

**OS DELINQUENTES** 2023 | 3h | 14 anos | Comédia dramática

O filme acompanha Morán (Daniel Elías) e Román (Esteban Bigliardi), dois homens que procuram fugir das obrigações da sociedade e do mundo do trabalho. Querendo largar a vida monótona que leva e planejando nunca mais precisar trabalhar, Morán encontra a solução perfeita: roubar uma enorme quantia em dinheiro.



**3 DE FEVEREIRO - SÁBADO, ÀS 19H**

**A PELE QUE HABITO** 2011 | 2h | 16 anos | Suspense/Drama

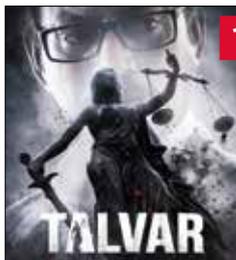
O doutor Robert Ledgard (Antonio Bandeiras) é um notável cirurgião plástico, alimentado pela obsessão de recriar em laboratório uma espécie de pele humana desde que sua esposa sofrera graves queimaduras após um acidente de carro. Atormentado pela morte da mulher, Ledgard se mostra um homem inescrupuloso e não medirá esforços para colocar em prática seus experimentos para criar uma pele artificial para seres humanos.



**9 DE FEVEREIRO - SEXTA-FEIRA, ÀS 20H**

**SALTBURN** 2023 | 2h | 18 anos | Comédia/Suspense

A trama se passa nos anos 2000 e acompanha o estudante universitário Oliver Quick (Barry Keoghan), que tem dificuldade para se encaixar na Universidade de Oxford. Após conhecer Felix Catton (Jacob Elordi), Oliver é imediatamente atraído pelo mundo aristocrático do jovem, que o convida para passar uma temporada na casa de sua família. Com a chegada do garoto, uma série de eventos perturbadores atinge os Cattons.



**10 DE FEVEREIRO - SÁBADO, ÀS 19H**

**TALVAR** 2015 | 2h12 | 16 anos | Drama

Baseado em fatos reais que desencadearam um frenesi da mídia em todo o mundo: o caso de um duplo assassinato. A investigação da morte de Aarushi Talwar, uma menina de 14 anos e Hemraj Banjade, um empregado da família, em Noida, na Índia. O caso controverso vive na mente do público, apesar de um veredicto de culpado que condenou os pais da menina assassinada à prisão perpétua.



**16 DE FEVEREIRO - SEXTA-FEIRA, ÀS 20H**

**OPPENHEIMER** 2023 | 3h | 16 anos | Drama histórico

Ambientado na Segunda Guerra Mundial, o longa acompanha a vida de J. Robert Oppenheimer (Cillian Murphy), físico teórico da Universidade da Califórnia e diretor do Laboratório de Los Alamos durante o Projeto Manhattan, que tinha a missão de projetar e construir as primeiras bombas atômicas. A trama acompanha o físico e um grupo formado por outros cientistas ao longo do processo de desenvolvimento da arma nuclear.



**17 DE FEVEREIRO – SÁBADO, ÀS 19H**

**DRUK - MAIS UMA RODADA** 2020 | 1h57 | 16 anos | Comédia dramática

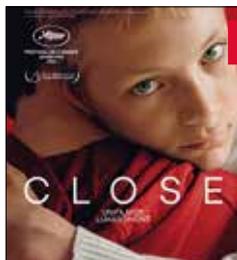
O filme conta a história de quatro professores que decidem testar a teoria de que, ao manter um nível constante de álcool na corrente sanguínea, suas vidas irão melhorar. De início, os resultados são animadores, porém, no decorrer da experiência, eles percebem que nem tudo é tão simples assim.



**23 DE FEVEREIRO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H**

**NYAD** 2023 | 2h01 | 10 anos | Biografia/Drama

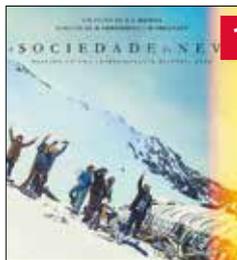
O filme narra um momento importante da carreira da atleta que aos 60 anos, desafiou as probabilidades de se tornar a primeira pessoa a completar uma viagem de 161 km em 53 horas, de Cuba à Flórida em pleno alto mar. Auxiliada por Bonnie Stoll sua melhor amiga e uma equipe de 35 apoiadores dedicados, Nyad pretende nadar através de águas-vivas venenosas e águas infestadas de tubarões para completar sua missão, ultrapassando todos os limites e mostrando sua capacidade para os que duvidaram dela.



**24 DE FEVEREIRO – SÁBADO, ÀS 19H**

**CLOSE** 2023 | 1h44 | 12 anos | Drama

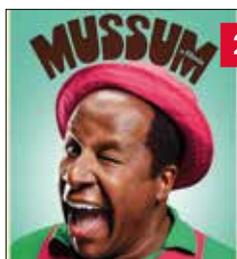
Em Close, seguimos a história de dois super próximos, Leo e Rémi, ambos com 13 anos, acabam tendo a amizade interrompida. Tentando compreender o que aconteceu, Leo fala com Sophie, mãe de Rémi. Mas tudo isso aconteceu quando eles entraram na escola. Seus colegas percebem essa intimidade, comentam e alguns perguntam. Apesar de tudo, Leo parece ser o primeiro a perceber que sua relação com Rémi pode ser ruim para outras pessoas.



**1º DE MARÇO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H**

**A SOCIEDADE DA NEVE** 2023 | 2h24 | 14 anos | Drama/Suspense

Baseado na história real da tragédia ocorrida em 1972, quando o voo 571 da Força Aérea Uruguaia, fretado para levar uma equipe de rugby ao Chile, caiu em uma geleira no coração dos Andes. Apenas 29 de seus 45 passageiros sobreviveram ao acidente. Presos em um dos ambientes mais inacessíveis e hostis do planeta, eles são obrigados a recorrer a medidas extremas para se manter vivos.



**2 DE MARÇO – SÁBADO, ÀS 19H**

**MUSSUM, O FILMIS** 2023 | 1h56 | 12 anos | Comédia

Cinebiografia sobre a vida e trajetória de Antônio Carlos Bernardes Gomes, popularmente conhecido por Mussum, interpretado pelo ator Ailton Graça. Tendo crescido como um garoto pobre, filho de empregada doméstica analfabeta e com passado militar, Mussum ficou conhecido por ter se tornado um dos maiores humoristas do Brasil.

# CINECULT/AP

CONFIRA OS CLÁSSICOS QUE SERÃO EXIBIDOS NO MÊS DE FEVEREIRO.

FOTOS: INTERNET

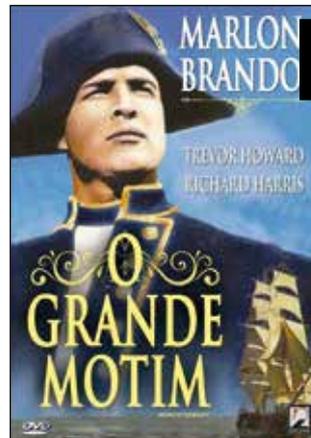


**7 DE FEVEREIRO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## JULES E JIM - UMA MULHER PARA DOIS

1962 | 1h45 |  
10 anos |  
Romance/Comédia  
Na Paris de 1912,  
os amigos Jules  
(austríaco) e Jim  
(francês) se apaixo-  
nam pela francesa

Catherine, que acaba se casando com Jules. Depois da Primeira Guerra Mundial, que opôs a França à Alemanha, os três amigos voltam a se encontrar, e Jules se apaixona por Jim.



**14 DE FEVEREIRO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## O GRANDE MOTIM

1962 | 2h58 | 12 anos |  
Aventura

Em 1787, o navio Bou-  
nty deixa Portsmouth  
com destino ao Taiti  
para trazer o maior  
carregamento possível  
de fruta-pão. O capitão  
(Trevor Howard) fica de  
tal forma obcecado em

cumprir sua missão que, em virtude dos seus métodos extremamente rígidos, provoca um forte descontentamento na sua tripulação, o que acaba resultando em um motim.



**21 DE FEVEREIRO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## JUVENTUDE TRANSVIADA

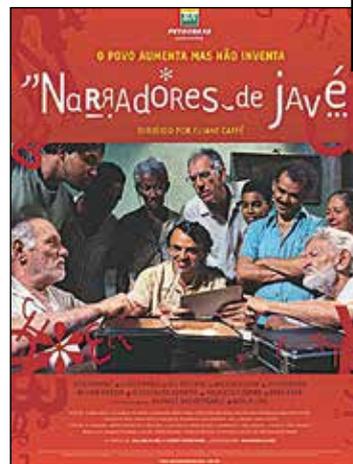
1955 | 1h41 |  
14 anos |  
Drama

Jim Stark  
(James Dean)  
é um jovem

problemático e, por sua causa, os pais se mudam de uma cidade para outra até se fixarem em Los Angeles. Certo dia, ele é preso por embriaguez e desordem. No distrito policial, conhece Judy (Natalie Wood), uma jovem revoltada com o pai e um rapaz que atirou em alguns cães. Após ser libertado, tenta se aproximar de Judy, mas cria um desentendimento com o namorado dela, que é o líder de uma gangue do colégio. Essa rivalidade vai gerar algumas situações, com trágicas consequências.

## PAPO DE CINEMA

com a cineasta Eliane Caffé



**28 DE FEVEREIRO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 19H

## NARRADORES DE JAVÉ

2003 | 1h40 | Livre | Drama  
Direção: Eliane Caffé

Somente uma ameaça à própria existência pode mudar a rotina dos habitantes do pequeno vilarejo de Javé. É aí que eles se deparam com o anúncio de que a cidade pode desaparecer sob as águas de uma enorme usina hidrelétrica. Em resposta à notícia devastadora, a

comunidade adota uma ousada estratégia: decide preparar um documento contando todos os grandes acontecimentos heroicos de sua história para que Javé possa escapar da destruição. Como a maioria dos moradores é analfabeta, a primeira tarefa é encontrar alguém que possa fazer o registro.

# CINEKIDS/AP

FILMES INCRÍVEIS PARA CURTIR MOMENTOS DIVERTIDOS!

FOTOS: INTERNET



**3 DE FEVEREIRO – SÁBADO, ÀS 15H**

**ONE PIECE FILM - RED** 2022 | 1h55 | 12 anos | Ação/Aventura

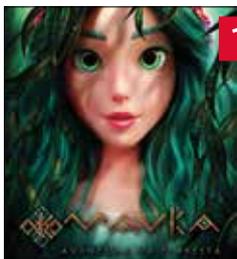
Uta, a cantora mais amada do planeta, cuja voz foi descrita como “de outro mundo”, é conhecida por esconder sua própria identidade ao se apresentar. Agora, pela primeira vez, Uta se revelará ao mundo em um show ao vivo. Com a Marinha assistindo de perto, o local se enche de fãs de Uta – incluindo piratas animados e os Chapéus de Palha liderados por Luffy – que aguardam ansiosamente a voz que o mundo inteiro estava esperando.



**10 DE FEVEREIRO – SÁBADO, ÀS 15H**

**A ELEFANTA DO MÁGICO** 2023 | 1h40 | 10 anos | Fantasia/Drama

O menino órfão Peter está em busca de sua irmã desaparecida. Certo dia, ele vê uma vidente na praça da cidade e decide pedir ajuda para encontrá-la. A resposta o surpreende: ele precisará procurar um mágico, que fará uma elefanta aparecer. Assim, Peter embarca em uma missão emocionante para cumprir três tarefas quase impossíveis propostas por um rei, que se tornarão uma aventura inesquecível.



**17 DE FEVEREIRO – SÁBADO, ÀS 15H**

**MAVKA – AVENTURA NA FLORESTA** 2023 | 1h39 | Livre | Aventura

Mavka é uma Alma da Floresta e foi escolhida como a nova guardiã do reino. Sua principal missão é proteger a floresta e seu sacrossanto coração – a própria fonte da vida – contra qualquer agressão ou intrusão, inclusive por parte dos humanos. Quando Mavka se apaixona pelo jovem mortal Lucas, a avarenta Kyлина vê a chance que precisava para assumir o controle da floresta e roubar o coração. Mavka e Lucas conseguirão viver esse grande amor e ainda assim evitar que o mal vença?



**24 DE FEVEREIRO – SÁBADO, ÀS 15H**

**MIKOLO** 2023 | 1h50 | Livre | Aventura

Filmado em Ondo, na Nigéria, Mikolo é uma aventura familiar cativante. Duas crianças, visitando a avó, descobrem a floresta encantada de Iru-mole e uma criatura mágica os segue para casa sem o seu conhecimento. Assim, a dupla embarca em uma série de aventuras com seu novo amigo.



**2 DE MARÇO – SÁBADO, ÀS 15H**

**RUBY MARINHO: MONSTRO ADOLESCENTE** 2023 | 1h31 | Livre | Ação

Ruby é uma estudante do ensino médio, doce e desajeitada, que descobre ser descendente direta das guerreiras kraken. Destinada a herdar o trono de sua avó, Ruby deve usar seus novos poderes para proteger aqueles que ela mais ama.

# CURSOS CULTURAIS

Se você sempre sonhou em aprender a dançar, encenar uma peça teatral ou explorar o universo da literatura, o AP está com inscrições abertas para cursos de dança, teatro e escrita, entre outras expressões artísticas. As aulas terão início a partir de 5 de fevereiro e as vagas são limitadas. Faça já sua inscrição. Esperamos você!

## MÚSICA

Melodia, harmonia e ritmo. Oferecemos musicalização para bebês e crianças. Também temos a turma de coral para adultos, onde os participantes podem aprimorar suas habilidades vocais e desenvolver repertório em conjunto.

### MUSICALIZAÇÃO PARA BEBÊS **NOVO CURSO!**

De 6 meses a 3 anos (grupos com até 8 alunos)

**Segunda-feira, das 14h às 15h**

É obrigatório o acompanhamento de um responsável para realizar a atividade com o bebê.

### MUSICALIZAÇÃO INFANTIL **NOVO CURSO!**

De 3 a 6 anos (grupos com até 6 alunos)

**Segunda-feira, das 15h às 16h**

É obrigatório o acompanhamento de um responsável.

**CORAL** (a partir de 18 anos)

**Quarta-feira, das 20h às 22h**

## LITERATURA

Torne-se um mestre das palavras nas oficinas de leitura e escrita do AP.

### ESCREVIVER

Cinquenta livros publicados!

**Terça-feira, das 14h30 às 17h30**

### CÍRCULO DE LEITURA

**Última quinta-feira do mês, às 15h**

## CIRCO

Apaixone-se pelo mundo mágico do circo e se torne um verdadeiro artista circense.

**INFANTIL** (4 a 7 anos)

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

**INTERMEDIÁRIO** (8 a 12 anos)

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

**TEEN** (13 a 17 anos)

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

**ADULTO** (a partir de 18 anos)

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

## TEATRO

Viva intensamente as emoções do teatro. O palco é seu!

**MUSICAL** (a partir de 9 anos)

**Quarta e sexta-feira, das 10h às 11h45 **NOVA TURMA!****

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

**INFANTIL** (a partir de 6 anos)

**Terça-feira, das 9h às 10h30 e das 17h às 18h30**

**ADULTO** (a partir de 18 anos)

**Terça-feira, das 20h às 22h**

## DANÇA

### ANACÃ ESTÚDIO DE DANÇA

Descubra seu ritmo e movimento com as aulas de dança, unindo técnica e expressividade em movimentos fluidos e intensos. Você irá aprender coreografias contemporâneas e se divertir dançando.

#### NOVA TURMA!

#### JAZZ DANCE INFANTIL (a partir de 6 anos)

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

#### JAZZ DANCE ADULTO (a partir de 18 anos)

Terça e quinta-feira, das 17h às 18h

#### ANACÃ POP ADULTO (a partir de 18 anos)

Terça e quinta-feira, das 18h às 19h

#### DANÇA DE SALÃO

(a partir de 18 anos)

Terça-feira, das 19h às 20h

Quinta-feira, das 20h às 21h

## BALÉ

Realize o sonho de ser uma bailarina graciosa e profissional. Alunas do AP já foram aprovadas nos exames da Royal Academy of Dance, uma das mais influentes organizações de educação em dança do mundo.

#### BABY (3 a 6 anos)

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

#### INICIANTE (a partir de 6 anos)

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

#### INTERMEDIÁRIO (a partir de 7 anos)

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

#### ADULTO (a partir de 18 anos)

Segunda e quarta-feira, das 19h às 20h

A partir de 2024, o uniforme do Clube será obrigatório para a participação nas aulas de balé. Para sua aquisição, procure o Departamento Cultural.

## MENSALIDADES

#### Balé, Circo, Teatro Musical e Danças Anacã

1x por semana: R\$ 151,57

2x por semana: R\$ 227,35

#### Teatro Infantil

R\$ 113,67

#### Musicalização

R\$ 227,35

#### Dança de Salão

R\$ 227,35 (casal)

#### Coral, EscreViver e Teatro Adulto

R\$ 75,78

#### Círculo de Leitura

Gratuito

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural. Confira o regulamento dos cursos culturais através do QR Code abaixo.



# AP NO TEATRO

## TARSILA, A BRASILEIRA



22/2, quinta-feira

**A HISTÓRIA COMEÇA EM 1922, COM A CHEGADA DE TARSILA A SÃO PAULO**, vinda da Escola de Artes de Paris. Aqui ela se encontra com os modernistas, dando origem ao famoso Grupo dos Cinco (Tarsila do Amaral, Anita Malfatti, Oswald de Andrade, Mário de Andrade e Menotti del Picchia) e iniciando um tórrido romance com Oswald. A ação então passa pela efervescência e pelos excessos dos modernistas, a vida entre São Paulo e Paris, o concorrido atelier de Tarsila na capital francesa – frequentado pela nata artística da época (como Pablo Picasso e Igor Stravinsky) – e as revoluções estéticas que culminaram no movimento Antropofágico e na criação do *Abaporu*, ponto máximo da colaboração artística entre Tarsila e Oswald. 

16 vagas

**Associados:** R\$ 350 (vendas a partir de 1º/2)

**Associados 60+:** R\$ 250

**Convidados:** R\$ 400 (vendas a partir de 15/2)

**Convidados 60+:** R\$ 300

**Encontro na biblioteca do AP:** 19h

**Saída do Clube:** 19h15

**Evento:** 20h às 22h30

**Previsão de retorno:** 23h

**Local:** Teatro Santander

**Duração:** 150 minutos

**Recomendação:** livre (menores de 12 anos devem estar acompanhados dos pais ou responsáveis legais)

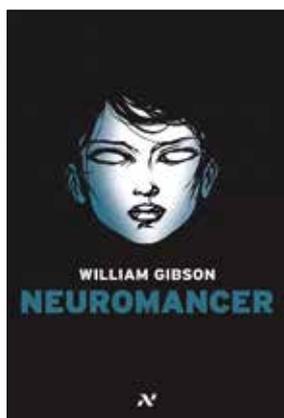
Reservas e mais informações no Departamento Cultural.



# DICAS DE LEITURA

Um clássico da ficção científica moderna e um romance juvenil que se passa nas ruas de Santos são as obras indicadas pelo bibliotecário Lucas Meirelles para fevereiro. Confira!

FOTOS: INTERNET



## **Neuromancer, de William Gibson**

Considerada a obra precursora do movimento cyberpunk e um clássico da ficção científica moderna, *Neuromancer* conta a história de Case, um cowboy do ciberespaço e hacker da matrix. Como punição por tentar enganar os patrões, seu sistema nervoso foi contaminado por uma toxina que o impede de entrar no mundo virtual. Agora, ele vaga pelos subúrbios de Tóquio, cometendo pequenos crimes para sobreviver, e acaba se envolvendo em uma jornada que mudará para sempre o mundo e a percepção da realidade.



## **No Corredor dos Cobogós, de Paula Fábrio**

Um diário esquecido num apartamento da orla de Santos une dois adolescentes de gerações distintas: Haidê, que o escreveu nos anos 1980; e Benjamin, que o encontrou em 2015. Através dos tijolos vazados da fachada do prédio – os chamados cobogós –, ambos amadurecem, enquanto lidam com sentimentos diversos, perdas e separações.

## NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



## **A Superfície da Sombra, de Tailor Diniz**

Poblado Oriental e Passo do Catí são duas cidades separadas pela Avenida Internacional, que delimita também a fronteira de Brasil e Uruguai. Diz-se que se uma carta de um lado da rua for colocada no correio endereçada ao outro lado, demorará um mês para chegar, pois deverá seguir para o Rio de Janeiro ou Montevideú e depois voltar. É a essa fronteira que Antônio chega, vindo de Porto Alegre.



## **Adeus, Gana, de Taiye Selasi**

Kweku Sai, renomado cirurgião, está morto. A notícia da morte de Kweku chega aos mais diversos cantos do mundo, aproximando os laços quase perdidos de uma família que ele abandonara anos atrás. Costurando com maestria uma narrativa entre diferentes tempos e lugares, Taiye Selasi fala de como certas verdades são capazes de curar as feridas mais escondidas.

# CÍRCULO DE LEITURA

29/2, quinta-feira, às 15h

FOTOS: INTERNET



## **PLATAFORMA, DE MICHEL HOUELLEBECQ**

O polêmico escritor francês Michel Houellebecq recheia *Plataforma* com sexo, fundamentalismo, globalização e muito mais. Sua prosa cáustica, elegante e pornográfica é notada por onde passa, deixando rastros de amor e ódio. A partir da vida de Michel Renault, um burocrata do Ministério da Cultura francês de 40 anos, viciado em peep shows, que parte em uma excursão à Tailândia, privilegiando roteiros do turismo sexual, Houellebecq traça um panorama sério, grotesco e contundente da sociedade pós-moderna.

## **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.





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

A seção Livre Expressão é 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@clubeap.com.br](mailto:cultural@clubeap.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!

# AMORES TÍMIDOS

**DESDE A MANHÃ, QUANDO ENCONTRARA O PAPELUCHO NA BOLSA**, Laura não conseguia pensar em outra coisa. Uma única frase escrita à mão: "Quando abrires os olhos, verás". Uma séria advertência ou apenas uma sugestão?

Inicialmente, Laura irritou-se com a invasão: ousadia de mãos desconhecidas a vasculharem sua bolsa. Seu primeiro impulso foi jogar o bilhete fora. Não conseguiu. O ter sido colocado na bolsa revelava a íntima urgência do autor. A moça considerou os possíveis missivistas. Entre os quatro músicos que com ela compunham o quinteto de cordas qualquer um teria tido ocasião de perpetrar o "crime".

Ela sorriu, afinal, não precisava levar o ato tão a sério, poderia ser apenas um alerta bem-intencionado. Eram dois rapazes, Edgar no contrabaixo e Luís Antônio na viola. As duas colegas eram Alice, a violista e fundadora do quinteto, e Luísa, segundo violino.

Laura excluiu as colegas. Eram amigas de longa data. Se houvesse algo que quisessem transmitir, falariam diretamente. Edgar também foi excluído, era um rapaz tranquilo, recém-casado e aparentemente feliz.

Luís Antonio era conhecido de Laura desde que ela chegara a Portugal como bolsista brasileira da Fundação Gulbenkian. Naquela época, o rapaz, um jovem português da cidade do Porto, treinava como violista na mesma instituição. Tinha formação original como violinista, mas decidira mudar de instrumento.

O jovem violinista era uns oito anos mais novo que Laura. Por dois anos, tocaram um dueto com bastante sucesso. Além da música, encantavam pela aparência. Laura, com a cabeleira loira, olhos claros e ar sonhador, contrastava com o jovem colega, moreno, que executava o instrumento com arrebatamento e quase volúpia. Eram amigos e havia entre ambos um sutil entendimento, feito de expressivos olhares, que regia a harmonia dos compassos.

Quando Laura namorou e se casou com Alberto, um concertista de carreira já estabelecida, Luís Antonio afastou-se para estudar na Alemanha. Voltou logo que soube do divórcio de Laura.

Era óbvio! O missivista devia ser Luís Antonio, cuja timidez era conhecida. Mas por quê? Laura nada encontrou de esclarecedor na página do Facebook do amigo. Apenas a notícia do concerto de hoje à noite, quando iriam tocar Schubert e Boccherini. Lembrou-se então do antigo blog, criado à época que tocavam em dueto. Lá estava a partitura do quinteto em mi maior de Boccherini, que ambos amavam, acompanhada de um verso:

"Quando abrires os olhos, verás,  
dissipadas as névoas que te toldavam a cognição,  
minha paixão cuja existência sempre ignoraste".



# DÚVIDAS SOBRE ALIMENTOS ORGÂNICOS

DESVENDANDO MITOS E VERDADES SOBRE O SEU CONSUMO

**ALIMENTOS ORGÂNICOS NÃO POSSUEM AGROTÓXICOS? ELES SÃO MAIS SAUDÁVEIS? SÃO MAIS SABOROSOS? NÃO PRECISAM SER LAVADOS?** Em algum momento, você já deve ter se deparado com essas questões. Os alimentos orgânicos continuam sendo alvo de dúvidas em relação ao seu consumo.

Nas décadas de 1920 e 1930, começaram a surgir movimentos de contestação ao rumo que a agricultura estava seguindo, dos quais destaca-se a agricultura orgânica, encabeçada pelo botânico inglês Albert Howard, sugerindo que as lavouras deveriam ser tratadas como "organismos" capazes de se sustentar sem química. Nessa época, também surgiram a agricultura natural – no Japão, por

Mokiti Okada – e a agricultura biodinâmica – na Alemanha, pelo austríaco Rudolf Steiner –, que tiveram uma grande influência no Brasil e ajudaram a construir o movimento orgânico mundial. Com a globalização da economia e o aumento do comércio internacional de produtos orgânicos, a identificação correta e clara dos alimentos produzidos com base nos princípios do movimento orgânico tornou-se cada vez mais importante.

De acordo com a pesquisa Panorama do Consumo de Orgânicos no Brasil 2023, da Organiza, realizada pela Brain Inteligência Estratégica, o consumo de orgânicos aumentou 16% em relação aos dois últimos anos, com grande destaque para as verduras, como al-

face, couve e rúcula. Mesmo assim, o preço dos alimentos orgânicos ainda é o maior entrave para o crescimento de seu consumo no país. Sua popularização também traz algumas dúvidas para os consumidores. Uma delas é se são alimentos mais saudáveis do que os convencionais. Na opinião da nutricionista e associada Luciana Ferez (@lucianaferez.nutri), eles podem ser considerados mais saudáveis: "Em geral, o processo de produção desses alimentos não utiliza agrotóxicos, fertilizantes sintéticos, transgênicos e pesticidas. Esses produtos

químicos, quando ingeridos em excesso e por longos períodos de tempo, estão associados ao desenvolvimento de algumas doenças, como o câncer. Então, os orgânicos são mais saudáveis", comenta a nutricionista.

Para desvendar outros mitos e verdades por trás dos alimentos orgânicos, conversamos com Cobi Cruz, diretor executivo da Organis, organização responsável pela pesquisa Panorama do Consumo de Orgânicos no Brasil 2023, que esclareceu algumas das principais dúvidas sobre os alimentos orgânicos. Confira.

### Por que os alimentos orgânicos são mais caros?

Os orgânicos em geral são mais caros, em primeiro lugar, por darem mais trabalho para ser produzidos, exigindo diversos conhecimentos, técnicas e cuidados especiais, diferentemente da produção em massa dos alimentos convencionais. Outro motivo é o tempo necessário do plantio à colheita que, no caso dos orgânicos, obedece ao ritmo natural, sem hormônios de crescimento e outros aditivos. Mais um dado a ser colocado nessa conta é a questão trabalhista. Faz parte da própria essência dos orgânicos – e de suas normas legais – a valorização dos envolvidos em sua grande cadeia produtiva, de modo que todos sejam remunerados de forma justa. Essa sustentabilidade faz muito bem para o desenvolvimento social, mas, é claro, precisa ser incluída nas planilhas de custos. Entretanto, é importante salientar que a diferença de preço não é uma necessidade absoluta e tende a diminuir com o aumento do consumo. Hoje, inclusive, diversos alimentos adquiridos em feiras de orgânicos e em seções especializadas de alguns supermercados já não apresentam diferença alguma de preço em relação aos convencionais.

### Como identificar se um alimento é realmente orgânico?

Os orgânicos são regulamentados por uma lei federal e submetidos constantemente a severas auditorias e fiscalizações. Quando cumprem todas as normas, os produtores conquistam o direito de utilizar um selo identificador em seus rótulos e embalagens. Nos casos em que os produtos não são comercializados em embalagens, os estabelecimentos precisam comprovar, por meio de notas fiscais, que os produtos são orgânicos certificados. Em restaurantes, o processo é o mesmo e, nos dois casos, o consumidor pode exigir, a qualquer momento, que o comerciante comprove a origem orgânica dos alimentos. Resumindo: não existe modo de identificar um produto orgânico pelo tamanho, cor ou qualquer outro aspecto visual, sempre é necessário verificar se ele possui o seu certificado, conforme legislação, sob controle do Ministério da Agricultura.

### Orgânico é sinônimo de "sem agrotóxico"?

Orgânico é, sem dúvida, "sem agrotóxico". Mas essa não é a sua única característica. Podemos acrescentar ao seu rol de vantagens o fato de os orgânicos não contaminarem a terra, o ar e as fontes de água, além de praticarem a sustentabilidade em todas as suas relações, promovendo, assim, o equilíbrio social e econômico. A agricultura orgânica também colabora com a economia de divisas e a segurança alimentar do país por produzir sem a dependência de insumos importados, cujos preços variam ao sabor dos problemas políticos internacionais.

### Orgânicos não precisam ser lavados?

Todo alimento in natura deve ser higienizado, inclusive os orgânicos, tomando-se o cuidado de não utilizar produtos que possam reduzir as suas propriedades nutritivas ou tornar-se um risco à saúde. Aliás, existem várias maneiras eficazes e naturais de realizar esse procedimento, inclusive utilizando diversos produtos de limpeza orgânicos certificados. 

# O BRINQUEDO MAIS VENDIDO DO MUNDO

CONHEÇA THIAGO HAN, ASSOCIADO DO AP QUE É CAMPEÃO NA RESOLUÇÃO DE CUBOS MÁGICOS NO BRASIL E ESTADOS UNIDOS



Thiago Han (centro) no pódio de 3x3x3 vendado do New England Championship, junto com Evan Liu e Nikhil Soares (New England Championship, Springfield, Massachusetts, outubro de 2023)

## EM QUANTO TEMPO VOCÊ É CAPAZ DE RESOLVER UM CUBO MÁGICO?

Nas mãos do estudante Thiago Han, de 21 anos, o brinquedo mais vendido do mundo é solucionado em apenas sete segundos e meio. Mas essa peça colorida e misteriosa nem sempre foi resolvida em tão pouco tempo, nem mesmo pelo seu próprio inventor.

Há toda uma história por trás do cubo mágico, que começa em 1974, em Budapeste, capital da Hungria, quando o brilhante professor Ernő Rubik teve uma ideia para ajudar seus alunos na melhor compreensão de problemas tridimensionais. Ele era apaixonado por arquitetura e procurou encontrar uma maneira divertida e interativa de ensinar conceitos complexos aos alunos.

Dedicando-se ao desenvolvimento de uma peça de arte móvel, o arquiteto começou a trabalhar num cubo protótipo. Foram muitas noites em claro, testando diferentes formas e designs, até que finalmente conseguiu criar o cubo Rubik – conhecido no Brasil como cubo mágico –, que não era como nenhum outro já visto antes. Ele torcia e girava, mas não quebrava – eis o desafio em três dimensões. Para dar um toque especial ao seu quebra-cabeça, Ernő decidiu adicionar 54 adesivos coloridos aos seus lados. Essa simples decisão deu ao cubo sua aparência icônica e divertida.





Thiago Han durante a solução de múltiplos cubos com os olhos vendados (Morro Reuter, RS, julho de 2023)



Thiago Han (centro), Caio Hideaki Sato e Francisco Moraes Mandalozzo – os jovens estão entre os melhores cubers do Brasil (Morro Reuter, RS, julho de 2023)

Um fato curioso é que Ernő Rubik precisou de mais de um mês para resolver seu próprio invento. Os movimentos intrincados e a combinação precisa das cores se tornaram uma verdadeira brincadeira nas mãos de seus jogadores até os dias de hoje.

Essa ferramenta educacional é o objeto de desafio de Thiago Han desde os 12 anos de idade, quando começou sua curiosidade em solucionar esse quebra-cabeça. "Eu não diria que tenho um talento natural para resolver cubos mágicos, foi só um hobby que fui aperfeiçoando com o tempo. Fui treinando e melhorando até tentar resolver o cubo mágico de olhos vendados. Em 2022, comecei a competir para valer", comenta Thiago.

O jovem associado já participou de trinta competições, entre elas o Campeonato Sul-Americano de 2022 e o Campeonato Regional New England 2023. Neste último, Thiago Han foi campeão na disputa de cubo mágico de olhos vendados, resolvendo os seguintes desafios: 3x3x3 vendado, em 23,75 segundos; 4x4x4 vendado, em 3 minutos e 3 segundos; e 3x3x3, 26 cubos vendado, em 58 minutos.

As competições de cubo mágico são organizadas pela World Cube Association (WCA), órgão responsável por regulamentar e oficializar os eventos em todo o mundo, que disponibiliza os resultados oficiais de cada competição e registra os records mundiais. Existem dezessete modalidades de cubo mágico reconhecidas pela organização, porém nem todas estão presentes nos campeonatos, pois seria inviável incluí-las em sua totalidade. A mais popular

e tradicional é a cubo 3x3x3, mas ainda há aquelas que desafiam os competidores a resolverem cubos com uma mão só, de olhos vendados, entre outras.

Quanto à sua rotina de treinamentos, Thiago geralmente foca nas cinco modalidades que serão disputadas em um determinado campeonato ou escolhe a que tem mais vontade de resolver. Uma dica importante para os interessados pela atividade é buscar aprender com pessoas que já têm alguma experiência. "É difícil aprender a resolver cubo mágico sozinho. O ideal é contar com o auxílio de pessoas mais experientes e assistir a tutoriais disponíveis no YouTube. Com dedicação, é possível evoluir bastante", afirma. Apesar de suas vitórias, o jovem ainda tem mais alguns desafios pela frente, como a modalidade de cubos múltiplos vendados, onde o objetivo é resolver de olhos vendados o maior número possível de cubos em menos tempo. Hoje, seu recorde pessoal é de 26 cubos solucionados em 58 minutos, mas ele pretende enfrentar o desafio de resolver 35 cubos em uma hora.

Mesmo com sua parcela de dificuldades, Thiago Han encara as competições como uma diversão e momentos preciosos para encontrar amigos. E não dá para negar sua inclinação para a área de exatas, já que é estudante de física na renomada Tufts University. Em suas visitas ao Brasil, como nesta ocasião em que concedeu entrevista à *Mais/AP*, Thiago frequenta o AP junto com sua mãe, Juliana, e seu pai, Tae. Embora estude no exterior, o jovem revelou que sempre tem boas lembranças do Clube, especialmente da deliciosa feijoada que é servida no Restaurante Altíssimo. Sucesso, Thiago! Você vai longe! 



**ALANE CASTRO MACEDO BRITO,**  
ASSISTENTE DE A&B SÊNIOR

# COLABORADOR/AP

## OITO ANOS DE AP

**A MAIORIA DOS COLABORADORES DO AP**, quando precisa de uma impressão colorida, faz uma visita ao Departamento de Comunicação. É lá que são confeccionados todos os cardápios do Restaurante Altíssimo, sempre sob os cuidados da colaboradora Alane Brito. São nesses breves momentos no setor que conhecemos um pouco mais da delicadeza, simpatia e do olhar atento aos detalhes de Alane, que é mãe de uma bela família e, de vez em quando, compartilha alguns de seus divertimentos com os filhos.

A assistente de Alimentos e Bebidas (A&B) sênior é uma profissional dedicada e apaixonada pelo seu trabalho. Seu interesse por essa área começou ainda na adolescência, quando começou a trabalhar em lanchonetes. Com o passar do tempo, ela descobriu que sua verdadeira vocação estava no ramo de A&B. Alane ingressou no AP em 2015, quando foi contratada como atendente de lanchonete. Com sua determinação e suas habilidades, foi promovida dois anos depois para o cargo de assistente de A&B júnior e recentemente recebeu mais uma promoção, tornando-se assistente de A&B sênior.

Ao longo de sua carreira, Alane tem se empenhado em aprender e se desenvolver profissionalmente. Ela é grata pelas oportunidades que recebeu no Clube e está feliz com suas conquistas até o momento. Durante sua jornada no AP, Alane enfrentou alguns desafios significativos. Um deles foi quando fez a transição do atendimento para o setor administrativo. "Essa mudança exigiu transformação e desenvolvimento pessoal. Na hora, deu aquele friozinho na barriga, mas aos poucos fui me adaptando à nova função", afirma. Em sua vida pessoal, a rotina da colaboradora é regada de momentos saudáveis e alegres ao lado de sua família. Ela é casada com Fábio há 10 anos e é mãe do Arthur, de nove anos, e da Maria Cecília, de quatro. Em seu tempo livre, gosta de estar com eles, seja no ambiente descontraído de uma fazenda, na piscina ou curtindo uma sessão de cinema.

E como Alane já tem muitos anos de casa, não poderíamos deixar de perguntar qual é sua lembrança mais marcante do Clube. Ela recorda da festa dos colaboradores que aconteceu em 2018, na qual ela e seu filho participaram de gincanas e se divertiram muito. "Essa foi apenas uma das muitas experiências positivas que já vivi por aqui." Agradecemos sua dedicação ao AP e contamos com você neste ano que se inicia, Alane. Sucesso! 

# AGENDA

## FEVEREIRO

### 2/2, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Tata Godoy – MPB e Bossa Nova

### 3/2, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Yoga

12h – Esquenta de Carnaval

### 9/2, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Chorinho Instrumental – Flauta, Violão Sete Cordas, Cavaquinho e Pandeiro

### 10/2, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Pilates

12h – Quiosque de Carnaval: Grupo Pé de Chinelo

### 13/2, TERÇA-FEIRA

12h – Matinê de Carnaval

12h – Quiosque de Carnaval: Grupo Quatro Cantos, Bateria de Escola de Samba e Passistas

### 16/2, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Giba Byblos Band – Blues, Soul e Standards do Jazz em Versão Acústica

### 17/2, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Funcional

### 22/2, QUINTA-FEIRA

19h – Espetáculo Musical, no Teatro Santander: *Tarsila, a Brasileira*

### 23/2, SEXTA-FEIRA

17h – Curso Livre: Fotolivro, com Eliane Tavelli

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

### 24/2, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Street Dance

13h30 – *Histórias de Viajantes*, por Cristiana Ceschi

14h – Torneio de Futebol 3x3

### 28/2, QUARTA-FEIRA

19h – Exibição do Filme *Narradores de Javé*

20h40 – Papo de Cinema com a Cineasta Eliane Caffé

### 29/2, QUINTA-FEIRA

12h45 – Passeio à Casa das Rosas

15h – Círculo de Leitura: *Plataforma*, de Michel Houellebecq

19h – Primeira Etapa do Ranking de Pôquer 2024

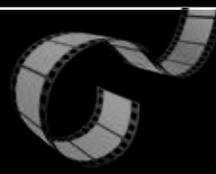


**AP/CRIANÇA**

Programação completa nas páginas 34 e 35.

**CINEMA/AP**

Confira a programação de filmes nas páginas 44, 45, 46 e 47.



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

# QUIOSQUES de



# CAR NA VAL

**10/2, sábado, das 12h às 16h30**

Venha sambar ao som do  
Grupo Pé de Chinelo.

**13/2, terça-feira, das 12h às 17h**

Grupo Quatro Cantos, bateria de escola  
de samba e apresentação de passistas.

Mais informações no Departamento Social.