

---

## MERCADO DE TRABALHO

DIRETORA DE RH DO AP  
DESTACA PONTOS PARA  
INCENTIVAR A PARTICIPAÇÃO  
FEMININA NOS NEGÓCIOS

---

## JOÃO BOSCO

CANTOR E COMPOSITOR  
FARÁ APRESENTAÇÃO  
NO TEATRO DO AP



**IRA!**  
no AP



ESPETÁCULO INFANTIL

# ***A FESTA DE MARI PILI***

CORES, SABORES E UM TAL FLAMENCO

9/3, sábado, às 15h

EVENTO GRATUITO • TEATRO DO AP

Ingressos e mais informações no Departamento Cultural.

## REVISTA MAIS/AP

Ano 16 / Nº 178  
Março 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@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**

**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: Patrimônio Histórico / Loteamentos da Cia. City
- 6. AP/News
- 8. Perfil
- 10. Especial
- 12. Capa
- 14. Esportes
- 27. Social
- 42. Cultural
- 48. CineClube AP
- 50. CineCult AP
- 51. CineKids AP
- 57. Livre Expressão
- 58. Bem-Estar
- 60. Papo Jovem
- 62. Perfil do Colaborador
- 63. Agenda

# MEMÓRIA/AP

EM 2014, UM EVENTO ESPECIAL DE PÁSCOA REUNIU A CRIANÇA DO AP PARA A TRADICIONAL CAÇA AO COELHO E UMA TARDE REPLETA DE CHOCOLATE, DIVERTINDO E ALEGRANDO TODA A TURMINHA.



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.

# PATRIMÔNIO HISTÓRICO / LOTEAMENTOS DA CIA. CITY

**PATRIMÔNIO HISTÓRICO É O CONJUNTO DE BENS NATURAIS E FÍSICOS** que fazem parte da riqueza histórica e cultural da sociedade.

O Decreto-Lei nº 25, de 1937, é responsável por proteger o patrimônio histórico e, em seu primeiro artigo, destaca tudo aquilo que pode ser agrupado dessa forma e, portanto, protegido por lei.

O patrimônio histórico representa a identidade de uma sociedade quanto aos costumes, às características e ao comportamento das pessoas que dela fazem parte. A preservação e restauração do patrimônio histórico são de grande importância para manter a memória coletiva e individual na formação social, além de responsáveis pelo conhecimento da história da cidade e do país.

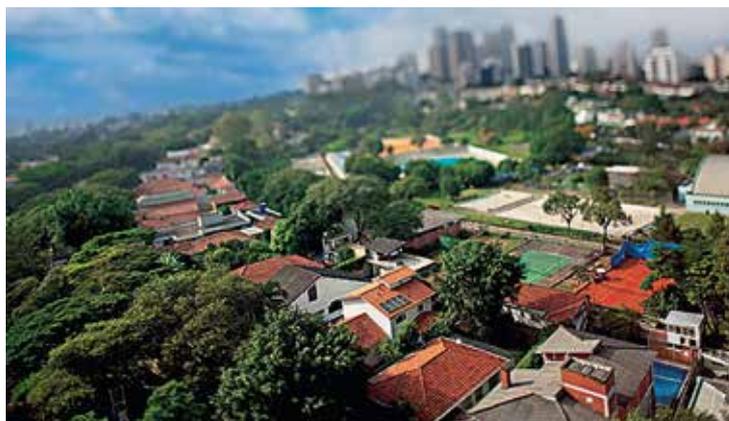
Os loteamentos da Cia. City são áreas especiais na malha urbana da cidade de São Paulo e alguns deles já se encontram tombados.

“O bairro Jardim América, loteamento da Cia. City, foi o primeiro a ser tombado, em 1986. Implantado em São Paulo a partir da segunda metade da década de 1910, tornou-se modelo no gênero ao trazer novos padrões urbanísticos e arquitetônicos de moradia, com casas instaladas em grandes terrenos arborizados, dispostos em ruas arborizadas, de acordo com experiências anglo-americanas da mesma época.” (Sílvia Wolff)

O bairro do Pacaembu, também loteamento da Cia. City, é uma das áreas tombadas da cidade (Livro do Tombo Arqueológico, Etnográfico e Paisagístico: inscrição nº 23, p. 307, 25/04/1991). O arruamento assenta-se sobre o vale do ribeirão de mesmo nome. Sua implantação se deu a partir de 1925, quando a Cia. City iniciou o processo de arruamento, respeitando as curvas de nível do terreno, numa perspectiva desconhecida em São Paulo até então. A cidade caracterizava-se por loteamentos de malha quadrada, como Cerqueira César ou Perdizes, onde a topografia foi totalmente ignorada, gerando subidas e descidas quase intransitáveis para pedestres ou cadeiras de rodas.

O bairro City Lapa foi tombado por sua importância cultural (Resolução de Tombamento 3/09), considerando a extraordinária qualidade ambiental e paisagística dos bairros Alto da Lapa e Bela Aliança, decorrente do padrão de uso, ocupação dos lotes, áreas verdes, solo permeável e traçado viário, típicos dos loteamentos da Cia. City. 

O tombamento dessas áreas foi resultado de movimentos de moradores e urbanistas. Entretanto, bairros também loteados pela Cia. City, como Alto de Pinheiros, Boaçava, Butantã, entre outros com as mesmas características, carecem de preservação garantida por lei, correndo o risco de ser invadidos, em função de mudança da legislação.



# AP/NEWS

CONFIRA OS CANAIS DIGITAIS DE COMUNICAÇÃO DO CLUBE

## O DIA A DIA DO AP NO SEU CELULAR

Fique por dentro de toda a programação do que acontece no Clube. Siga as instruções abaixo e faça parte da nossa lista de transmissão no WhatsApp.

- Salve o contato do Clube em sua agenda – **(11) 98918-8128** – ou acesse o QR Code abaixo.



- Envie uma mensagem com seu nome e número de título pelo WhatsApp.
- Aguarde a confirmação do seu cadastro na lista de transmissão.

Assim que o processo estiver concluído, você receberá os comunicados e informativos do Clube diretamente no seu celular.

## WHATSAPP DOS DEPARTAMENTOS

SALVE OS CONTATOS DE WHATSAPP DOS DEPARTAMENTOS DO CLUBE E TENHA MAIS PRATICIDADE PARA FALAR CONOSCO.



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK



**CULTURAL**  
(11) 99407-6875



**INFORMATIVO**  
(11) 98918-8128



**ESPORTES**  
(11) 98922-7295



**SECRETARIA**  
(11) 99275-7582



**FINANCEIRO**  
(11) 97095-7457



**SOCIAL**  
(11) 96603-9618



## SENHA DO WI-FI

Gostaríamos de lembrar aos associados que todos os meses a senha do Wi-Fi do Clube é atualizada automaticamente. A mudança ocorre por questões de segurança e é acompanhada de perto pelo Departamento de Tecnologia e Informação.

**REDE:** ClubeAP

**SENHA:** ap + ano + mês

**EX.:** ap202403



## VEJA UM BREVE PASSO A PASSO DE COMO BAIXAR E UTILIZAR O APP.

1. Do seu celular, vá até a Apple Store ou ao Google Play.
2. Busque pelo aplicativo "Clube Alto dos Pinheiros".
3. Clique para baixar.
4. Após o download, clique em "Abrir".
5. Clique em "Entrar".
6. Na tela de login, utilize a mesma senha usada para acessar a área restrita. Se sua senha não foi atualizada, entre em contato com a Secretaria Social pessoalmente ou pelo e-mail [secretaria@clubeap.com.br](mailto:secretaria@clubeap.com.br).
7. Ao entrar no aplicativo, navegue pelo guia rápido para ter dicas sobre as funcionalidades.

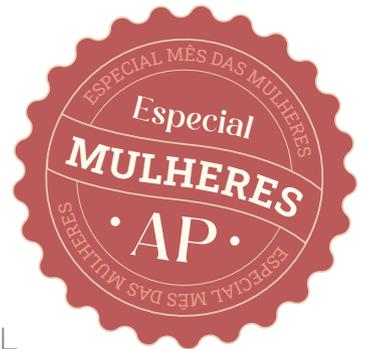


**! FIQUEM LIGADOS !**

O DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO ESTÁ PREPARANDO GRANDES NOVIDADES... AGUARDEM!

# UMA VIDA NO CLUBE

FÃ DE ESPORTES E REPRESENTANTE DA OUVIDORIA DO AP, MARIA AMÉLIA DIVIDE SUAS MEMÓRIAS NO CLUBE E FALA SOBRE SUA EXPERIÊNCIA COMO ORIENTADORA VOCACIONAL



FOTOS: ACERVO PESSOAL



**EM COMEMORAÇÃO AO DIA INTERNACIONAL DA MULHER**, a *Mais/AP* deste mês traz uma entrevista com Maria Amélia Altobelli Pinto – associada de longa data –, onde ela compartilha a importância das amizades que construiu no Clube. Apaixonada por esportes, Maria Amélia é mãe, esposa, amiga, orientadora vocacional e representante da ouvidoria do AP. Desta vez, é ela quem divide suas experiências, o que é um desafio, já que está mais habituada a ouvir. Acompanhe alguns trechos do nosso bate-papo.

## **Mais/AP – Desde quando você é associada do AP?**

**Maria Amélia** – Sou associada do Clube desde quando nasci. Meus pais, Marco Antonio Altobelli e Maria Perpetua Lima Altobelli, eram associados e vinham ao cinema, frequentavam as festas e mantinham muitas amizades no AP. Infelizmente, meu pai faleceu, mas minha mãe é associada até hoje e tem uma turma muito boa de amigos aqui dentro.

## **Mais/AP – Você guarda alguma lembrança marcante do AP?**

**Maria Amélia** – Tenho muitas lembranças boas do Clube: dos dias que passava na piscina com meus pais, da minha fase de adolescência, quando fiz muitas amigas, que conservo até hoje. Naquela época, havia dois times de vôlei muito bons, tanto masculino quanto feminino, e quando tínhamos aproximadamente 18 anos, fomos representar o AP na Argentina. Muitos dos integrantes daquele tempo são associados até hoje. Eu também conheci o Fabio, meu marido, aqui no Clube. Éramos da mesma turma de amigos, e esse foi um fato muito importante na minha vida, pois gosto muito dele. Quando éramos jovens, passávamos o dia inteiro aqui, praticando diversos esportes. Aos domingos, nos encontrávamos no tradicional “Cinema de Domingo”, que ficava lotado e no final oferecia café, chocolate quente e bolachinhas.

## **Mais/AP – O que sua família gosta de fazer no Clube?**

**Maria Amélia** – Meus filhos frequentam o AP desde bebês e estão diariamente no Clube. O mais velho, Pedro, que tem 22 anos, joga tênis e futebol – fazendo parte do Pannels –, além de ir à academia. O Murilo, de 20 anos, também joga no Pannels, no mesmo time do Pedro, faz musculação e está treinando para sua primeira corrida de 21 km. E o mais novo, o André, de 9 anos, ama o Clube e participa das aulas de futebol, tênis, natação e treinamento de goleiros. Meu marido, Fabio, faz musculação, joga tênis e futebol. Assim como eu, ele cresceu no AP. Inclusive, os pais dele, Fabio Teixeira Pinto e Dorinha Teixeira Pinto, são associados há muitos anos.

## **Mais/AP – Quais atividades você mais gosta de praticar no AP?**

**Maria Amélia** – Eu gosto muito de esportes. Se pudesse, praticaria o dia todo, apesar de todas minhas artroses e início de reumatismo. Treino natação com a professora Simone, que me desafia muito e me ajuda a superar meus limites. Participo

“ Saber ouvir e respeitar o próximo, como ele é, independentemente de gênero, cor e classe social, é essencial para quem quer seguir essa carreira ”

das travessias que o AP organiza, foi nelas que descobri minha paixão por nadar em águas abertas. Eu e meu irmão, Marco Altobelli, estamos treinando para a travessia de 5 km que irá acontecer em maio deste ano. Comecei a jogar tênis aos 50, e foi uma ótima opção. Treino com o professor Ricardo, que tem muita paciência comigo. Faço musculação e, como lazer, jogo beach tennis nos fins de semana. Geralmente, venho às festas com o Fabio, já passamos muitos réveillons aqui e adoramos as comemorações de aniversário do AP. Temos grandes amigos aqui. Amo o Clube e minha vida seria muito menos gostosa sem ele.

**Mais/AP – Como você descreve sua trajetória profissional?**

**Maria Amélia** – Sou psicóloga e trabalhei por mais de 25 anos na área de recursos humanos, fiz uma transição e hoje atuo na área clínica, com psicoterapia de jovens e adultos. Minha grande paixão no trabalho são os processos de orientação vocacional e reorientação de carreira.

**Mais/AP – Como orientadora vocacional, quais são os seus desafios no atendimento de jovens?**

**Maria Amélia** – Ajudar e possibilitar que os jovens entrem em contato com suas aptidões e habilidades e, principalmente, que eles aprendam a valorizá-las. Que identifiquem dentro de si o que gostam de fazer e consigam distinguir quais gostos pessoais podem se tornar uma profissão e quais podem ser hobbies para a vida toda. Aprofundamos, juntos, cada profissão e área de interesse por meio de pesquisas e entrevistas com profissionais já formados. Realizo um trabalho voluntário de orientação vocacional em grupo em escolas estaduais de São Paulo. Faço um exercício com os jovens que oriento, desafiando-os a entrevistarem pessoas das áreas profissionais que são do interesse deles. Muitos dos meus amigos do AP já foram entrevistados por eles.

**Mais/AP – Atualmente, quais são as principais preocupações dos jovens na escolha de uma profissão?**

**Maria Amélia** – A relação do homem com o trabalho mudou muito. Há cerca de vinte anos, quando alguém optava

por uma profissão, permanecia nela praticamente a vida inteira e depois ficava feliz ao se aposentar. Hoje em dia, quando o jovem vai escolher seu curso superior, ele tem três grandes preocupações: a primeira é conseguir se sustentar e, no mínimo, manter as conquistas financeiras proporcionadas por seus pais; a segunda é ser reconhecido pelo seu trabalho; e a terceira é ter uma vida em que trabalho e lazer caminhem lado a lado de maneira equilibrada.

**Mais/AP – O que você considera essencial para ser um psicólogo e quais conselhos daria para quem deseja se formar nessa área?**

**Maria Amélia** – Escolhi minha profissão meio que por acaso. Sempre fui uma pessoa tímida, que gostava mais de escutar do que de falar. Com o tempo, percebi que muitos amigos e amigas me procuravam para buscar ajuda ou uma opinião sobre a vida. Saber ouvir e respeitar o próximo, como ele é, independentemente de gênero, cor e classe social, é essencial para quem quer seguir essa carreira. Ser capaz de estabelecer limites e optar por uma abordagem teórica da psicologia, sabendo utilizar corretamente suas técnicas, é pré-condição para essa profissão. É muito importante que todo psicólogo faça terapia e supervisão e tenha um espaço para discutir os casos que atende com profissionais mais experientes que ele. //



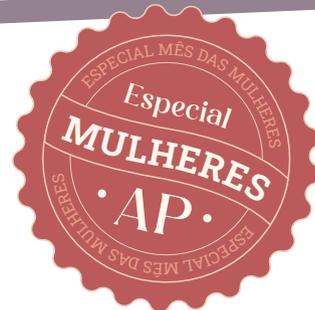


**GISLEINE GIOVANELLI, 48, É UM EXEMPLO DE MULHER DE DESTAQUE NO MERCADO DE TRABALHO.** Equilibrando os papéis de esposa, mãe, diretora de recursos humanos do AP e cofundadora e head de pessoas e cultura da *digitra.com*, uma exchange de criptoativos global – setor historicamente dominado por homens –, Gisleine acumula uma trajetória profissional inspiradora. Formada em psicologia, com certificação internacional em coaching e três décadas de experiência, ela compartilha, em entrevista à *Mais/AP*, seus insights, conquistas e desafios em negócios, bem como estratégias para fortalecer a presença feminina no mercado de trabalho, construindo um futuro profissional mais justo e inclusivo. Confira!

# MULHERES

## NO MERCADO DE TRABALHO

UMA CONVERSA COM GISLEINE GIOVANELLI, DIRETORA DE RH DO AP, QUE VAI ALÉM DA DATA COMEMORATIVA DE 8 DE MARÇO



**Mais/AP – Como você se tornou associada do AP?**

**Gisleine** – Tornei-me associada do Clube, em 2010, por causa dos meus filhos, que estudavam no Colégio Palmares, e o AP era ao lado da escola, fazendo com que a dinâmica da família ficasse mais fácil. O Clube sempre funcionou para que a família tivesse uma vida mais saudável, com a prática de esportes, mas também para estarmos mais próximos dos amigos dos nossos filhos e dos nossos amigos que já eram associados.

**Mais/AP – Como a empresa pode promover maior igualdade de gênero no ambiente corporativo?**

**Gisleine** – Promover mais equidade de gênero nas empresas envolve engajamento da liderança para implementar políticas de recrutamento, seleção e promoções justas, oferecer treinamentos de conscientização sobre preconceitos inconscientes, criar programas de mentoria para mulheres, estabelecer metas de diversidade e inclusão e garantir que as políticas de remuneração sejam transparentes e baseadas em mérito, entre outras medidas.

**Mais/AP** – Quando o assunto é mulher e mercado de trabalho, outro tema que vem à tona é a maternidade. Como foi para você dividir os papéis de mãe e profissional?

**Gisleine** – A minha primeira gestação aconteceu há 22 anos, quando eu estava na KPMG e indo superbem no trabalho, como consultora plena. Nessa época, as empresas eram predominantemente masculinas, então licença-maternidade era algo difícil de administrar e as promoções profissionais para mulheres nessa situação não aconteciam com muita frequência. Mesmo assim, minha gerente foi me visitar com a carta da minha promoção nas mãos. Outros desafios também vieram à tona depois disso, como a gestação da minha segunda filha e uma viagem de capacitação profissional ao Canadá. Acredito que tudo se torna possível quando encontramos uma pessoa que embarca nessas aventuras com a gente. Sou casada há 25 anos e tudo isso só foi possível por meu marido entender que não estava fazendo nada por mim, e sim pela nossa família e pelo nosso bem-estar. Então, quem tinha mais disponibilidade em um determinado dia pegava as crianças na escola, o outro estava fazendo o jantar e assim por diante. Hoje, as empresas evoluíram bastante com o tema da maternidade, algumas falam de licença-paternidade, e isso é ótimo, mas outras precisam evoluir muito ainda. Cabe a cada um de nós escolher o melhor lugar para trabalhar.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

**Mais/AP** – Você trabalha com RH focado em negócios. Quais estratégias estão sendo trabalhadas para o crescimento de profissionais do sexo feminino na empresa?

**Gisleine** – Alguns pontos que estão na pauta da área de pessoas e cultura, o antigo RH, são:

**DESIGUALDADES SALARIAIS** – discutir a disparidade salarial entre homens e mulheres e a importância da igualdade de remuneração pelo mesmo trabalho.

**REPRESENTATIVIDADE NOS CARGOS DE LIDERANÇA** – explorar a falta de representação feminina em cargos de liderança.

**DIVISÃO DE TRABALHO NÃO REMUNERADO** – abordar o trabalho doméstico e de cuidado não remunerado.

**ACESSO À EDUCAÇÃO E OPORTUNIDADES** – analisar as barreiras que as mulheres enfrentam no acesso à educação e ao desenvolvimento profissional, principalmente para mulheres de classes sociais menos favorecidas.

**COMBATE À DISCRIMINAÇÃO E AO PRECONCEITO** – destacar práticas que combatam a discriminação de gênero e promovam um ambiente de trabalho inclusivo e igualitário.

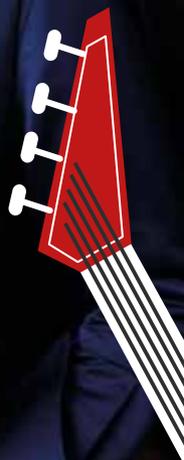
**PROGRAMAS DE CAPACITAÇÃO E MENTORIAS** – discutir iniciativas e oferecer oportunidades de mentorias para ajudá-las a avançar em suas carreiras.

**POLÍTICAS DE LICENÇA PARENTAL E FLEXIBILIDADE NO TRABALHO** – explorar políticas que apoiem a licença parental igualitária, equilibrando as responsabilidades familiares e profissionais.

**CONSCIENTIZAÇÃO E ENGAJAMENTO** – conscientizar as pessoas sobre as questões de gênero e promover a igualdade.

**Mais/AP** – Como você enxerga o futuro das mulheres no mercado de trabalho?

**Gisleine** – As mulheres estão preparadas para os desafios, só precisam acreditar mais nelas e ser capazes de assumir mais riscos. Mais que ações, ou campanhas para o Dia Internacional da Mulher, as estratégias mencionadas anteriormente podem trazer muito mais reconhecimento para as mulheres. 



# IRA!

A BANDA  
QUE MARCOU  
ÉPOCA ESTÁ  
DE VOLTA

no AP

FOTO: DIVULGAÇÃO | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



No mês de abril, o AP realizará um grande show, com presença confirmada da banda Ira!. Com quase quatro décadas de estrada, o grupo é considerado um ícone do rock nacional, tendo uma trajetória marcada por canções poderosas e mensagens que se mantêm atuais até os dias de hoje.

A banda anunciou seu término em setembro de 2007, mas em 2014 retornou aos palcos. Apesar de algumas controvérsias, segue seu caminho, sendo considerada uma das bandas mais influentes e respeitadas do rock nacional. Com muito carisma e energia, sua música é tocada por todo o país, emocionando fãs antigos e conquistando novos admiradores aqui e fora dos portões do AP.

Atualmente, a banda Ira! é formada por Nasi (vocal), Edgard Scandurra (guitarra), Evaristo Pádua (bateria) e Johnny Boy (baixo).

As famosas músicas *Dias de Luta*, *Envelheço na Cidade*, *Flores em Você*, *Tarde Vazia*, *Eu Quero Sempre Mais*, *Núcleo Base*, *O Girassol*, *Vida Passageira* e *Rubro Zorro* não podem faltar nas apresentações da banda, além de pérolas como *15 Anos (Vivendo e Não Aprendendo)*, *Longe de Tudo* e muito, muito mais.

Experientes, afiados e com a energia juvenil e genuína de uma banda de rock, o quarteto mais irado do país promete animar o AP no mês de abril e você não pode perder. Vida longa ao rock'n' roll do Ira! Pois Ira! é o que se sente! 



## 13/4, SÁBADO, A PARTIR DAS 20H30

Convites à venda a partir de 12/3, na Secretaria Social.  
Idade mínima recomendada: 14 anos

### VALORES

Associados: R\$ 155 • Convidados: R\$ 215

Sem devolução ou restituição do ingresso adquirido.  
Alimentos, bebidas e serviço de valet serão cobrados à parte.

# COMEÇOU O PANELAS 2024

A EDIÇÃO DE 2024 DO PANELAS, TRADICIONAL CAMPEONATO DE FUTEBOL INTERNO DO AP, TEVE INÍCIO NO DIA 24 DE FEVEREIRO. NESTE ANO, DEZESSETE TIMES INGRESSARAM NA COMPETIÇÃO, SENDO NOVE EQUIPES NA CATEGORIA LIVRE E OITO NA CATEGORIA MASTER.

## CATEGORIA MASTER

All Blacks • Coiotes • Gran Reservas • Juventus  
Lalatas • Marombas • Ondas do Rádio • Tigres de Bengala

## CATEGORIA LIVRE

Cetrak • Grillos • Juvelinus • Last Dance • Pekhos  
Safra 04 • Senka • Vulcaniters • Xangô

**O PONTAPÉ INICIAL DO CAMPEONATO FOI DADO** com o primeiro jogo da categoria Master, entre Gran Reservas e Coiotes. Em manhã inspirada de **Rodrigo Wright Pipponzi**, que anotou quatro gols, o Coiotes saiu vencedor do duelo por 7 a 3. **Fabiano Zocco Bombarda** (duas vezes) e **Rodrigo Pavim Zerati** fizeram os outros três gols do Coiotes, enquanto **Paulo Roberto Andrade** (duas vezes) e **Robson Roberto Khachikian** descontaram para o Gran Reservas.

Na segunda partida da manhã, Lalatas e All Blacks entraram em campo para uma disputa repleta de gols. **Lucas Simões Borelli**, com um hat-trick, **Rodrigo A. Azambuja e Silva** e **Martin Oyangueren**, com dobradinha para ambos, e **Luciano Silva de Deus** e **Marcelo Luis Steiner**, com um tento cada, marcaram os nove gols do All Blacks, na vitória por 9 a 1. **Guilherme Alves Cattai** anotou o gol de honra do Lalatas.

Tigres de Bengala e Marombas se enfrentaram no terceiro, e mais equilibrado, jogo do dia. O placar final de 2 a 1 surgiu pelos pés de **Eduardo J. Rodrigues Siqueira**,

que anotou duas vezes para o Tigres de Bengala, enquanto **Rodrigo Litieri Pereira** marcou pelo Marombas.

Fechando os confrontos da primeira rodada, Ondas do Rádio e Juventus jogaram uma bela partida, totalizando oito gols. O placar final de 5 a 3 foi favorável para o Juventus, que marcou seus gols com **Fabio Floriano M. Martins** (três vezes) e **Pedro Capuani Rocha** (duas vezes). Os gols do Ondas vieram por meio de **Carlos Jeronimo V. de Toledo**, **Leonardo Tadeu Salgado Xavier** e **Marcelo Alves de Carvalho Almeida**.

Confira tabela, resultados, classificação, artilheiros e mais informações sobre o campeonato da categoria Master acessando o QR Code ao lado.



## TORNEIO INÍCIO DA CATEGORIA LIVRE

Para marcar o começo do Pannels na categoria Livre, tradicionalmente é realizado o Torneio Início, uma competição onde todos os times inscritos se enfrentam em jogos eliminatórios até uma equipe ser coroada campeã. A ideia do torneio é fazer com que as equipes e os jogadores participantes do Pannels se conheçam e tenham um primeiro contato.

As regras do torneio consistem em jogos de 15 minutos, com eliminatória simples na fase classificatória, e jogos com 20 minutos na etapa de chaveamento. A grande final foi disputada em dois tempos de 15 minutos. Confira ao lado o chaveamento final do campeonato.

	EQUIPE 1			EQUIPE 2		
15H	LAST DANCE	7	X	0	JUVELINUS	
15H15	JUVELINUS	2	X	2	GRILLOS	(PÊNALTIS 2 X 1)
15H30	GRILLOS	1	X	7	LAST DANCE	
15H50	XANGÔ	7	X	0	SENKA	
16H10	SAFRA 04	1	X	0	CETRAK	
16H30	PEKHOS	2	X	1	LAST DANCE	
16H50	VULCANITERS	7	X	0	JUVELINUS	
17H10	XANGÔ	3	X	0	PEKHOS	
17H30	SAFRA 04	1	X	1	VULCANITERS	(PÊNALTIS 3 X 2)
17H50	XANGÔ	5	X	1	SAFRA 04	<b>FINAL</b>

## FINAL: XANGÔ X SAFRA 04

Equipe estreante em 2023, e que terminou a temporada na quarta colocação geral do Pannels, o Xangô, mais uma vez, mostrou sua força e foi um dos finalistas do Torneio Início.

Do outro lado, ninguém menos do que o tradicional Safra 04, time que retornou ao Pannels após atuar como Arfas 40 em 2023 e chegar à final da categoria Prata.

As campanhas da equipe até a finalíssima foram completamente diferentes. O Xangô anotou dez gols e não sofreu nenhum, enquanto o Safra 04 venceu seus dois jogos por 1 a 0 e, depois de empatar em 1 a 1 com o Vulcaniters, levou nos pênaltis por 3 a 2.

Na grande final, o Xangô se impôs e venceu sem dificuldades por 5 x 1, com gols marcados por **Guilherme Alves Santos** (três vezes), **Francisco Almeida** e **Inácio Matheus**. **Felipe Gonçalves** fez o gol de honra do Safra 04.

O dia 2 de março foi confirmado para marcar o início da temporada regular da categoria Livre. Confira tabela, resultados, classificação, artilheiros e mais informações sobre o campeonato da categoria Livre acessando o QR Code ao lado. 



**XANGÔ - CAMPEÃO**



**SAFRA 04 - VICE-CAMPEÃO**

# AREIAS/AP

## NOVIDADES NO BEACH TENNIS

CONFIRA O QUE ORGANIZAMOS PARA VOCÊ

A partir de abril, o AP estenderá os horários para a prática de beach tennis, permitindo que mais associados possam desfrutar a modalidade.

Além disso, serão oferecidas reposições de aulas, que poderão ser agendadas pelo app do Calçadão: o aluno de beach tennis que faz uma aula por semana terá direito a uma reposição; aquele que frequenta duas aulas por semana poderá fazer duas reposições; e assim por diante, conforme as regras de reposição.

A monitoria do beach tennis foi aprimorada, possibilitando um controle de tempo mais eficiente. E para manter todos informados, haverá um calendário exclusivo da modalidade no site, com todas as atividades programadas. Não perca essa oportunidade de se divertir e praticar esporte com mais comodidade e organização. Venha jogar beach tennis conosco!

Para saber mais, acesse o calendário e a tabela de horários pelo QR Code ao lado. //





# TORNEIO DE BEACH TENNIS

Rei e Rainha das Quadras

6 e 7/4, a partir das 8h

## DATAS E CATEGORIAS

**6/4, sábado**

8h – Masculino C

10h – Masculino A

12h – Masculino B

**7/4, domingo**

8h – Feminino C

10h – Feminino A

12h – Feminino B

## MAIS EVENTOS DO BEACH TENNIS

1º SEMESTRE DE 2024

**18 E 19/5**

BEACH TENNIS  
INTERNO

**15 E 16/6**

BEACH TENNIS  
MISTO

Inscrições até 2/4, na Secretaria de Esportes  
ou pelo e-mail [esportes@clubead.com.br](mailto:esportes@clubead.com.br).

Datas sujeitas a alteração.



# CIRCUITO LÚDICO

**13/4, sábado, a partir das 15h**

Para alunos de 2 a 5 anos  
da Escola de Esportes.

**VENHA SE DIVERTIR!**

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

## PRIMEIRA TURMA DE BABY FUT DO AP

PREPARE SEU FILHO PARA O FUTURO

Com atividades que estimulam a coordenação motora e noção espacial, como corrida, salto e muito mais, seu filho terá uma base sólida para futuramente se aventurar no futebol. Por meio de uma abordagem lúdica e divertida, as aulas promovem hábitos saudáveis e disciplina, preparando a criança para os desafios do esporte.

Não perca essa oportunidade,  
matricule seu pequeno hoje mesmo.  
Idade: 4 anos completos e 5 anos  
(nascidos em 2019)

AULAS ÀS SEXTAS-FEIRAS,  
NO CAMPO DE FUTEBOL

Manhã: 10h às 10h30 - Professor Thomas

Tarde: 15h às 15h30 - Professor Bruno

**Programa experimental de futebol de base.**

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



# PASSEIO DE **SKATE**

Manobras radicais e muita adrenalina em um passeio imperdível.

**16/3, sábado, a partir das 9h**

# **FESTIVAL LÚDICO** GAME OF SKATE

Venha vibrar com as manobras incríveis e se divertir.

**6/4, sábado, a partir das 9h**

Idade: a partir de 8 anos

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





# PICKLEBALL

MAIS UMA MANEIRA DE  
PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO  
E SE DIVERTIR NO AP

**POR CIMA DA REDE DE TÊNIS, UMA PEQUENA BOLA LEVE E PERFURADA AVANÇA NO AR**, de um lado para o outro. À esquerda da quadra, um jogador se move em direção à bola, evitando que ela quique no chão. "Você está indo bem", comenta o instrutor, enquanto observa as jogadas.

Entre um rodízio e outro, os jogadores interagem, conversam e riem. Não é uma partida de tênis. É o pickleball. Fácil de aprender e divertido, o esporte é uma mistura de tênis e pingue-pongue que já

conquistou diversos jogadores em todo o mundo.

As jogadas são mais lentas que as do tênis, já que a quadra é menor e há menos espaço para percorrer: basta sacar a bola por baixo e torcer para que ela atinja o chão do adversário, sem necessidade de grande esforço físico.

Na quadrinha do AP, alguns fãs do esporte, tanto experientes quanto curiosos, se reúnem para praticar e aproveitar a companhia dos amigos. "A ideia do AP é seguir as inovações esportivas

e oferecer o máximo possível de atividades para os associados, além de ser uma nova tendência", comenta o coordenador de esportes Wesley Nascimento.

Se você tiver interesse em participar da modalidade, o Clube disponibiliza os equipamentos para a prática, como raquetes e bolas. Procure a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br) para ficar por dentro das datas e dos horários dos próximos jogos de pickleball. Bora lá! 

# TORNEIO DE TÊNIS

INFANTIL E  
INFANTOJUVENIL

## DATAS E CATEGORIAS

7/4, domingo – Sem Saques Misto

13/4, sábado – M10

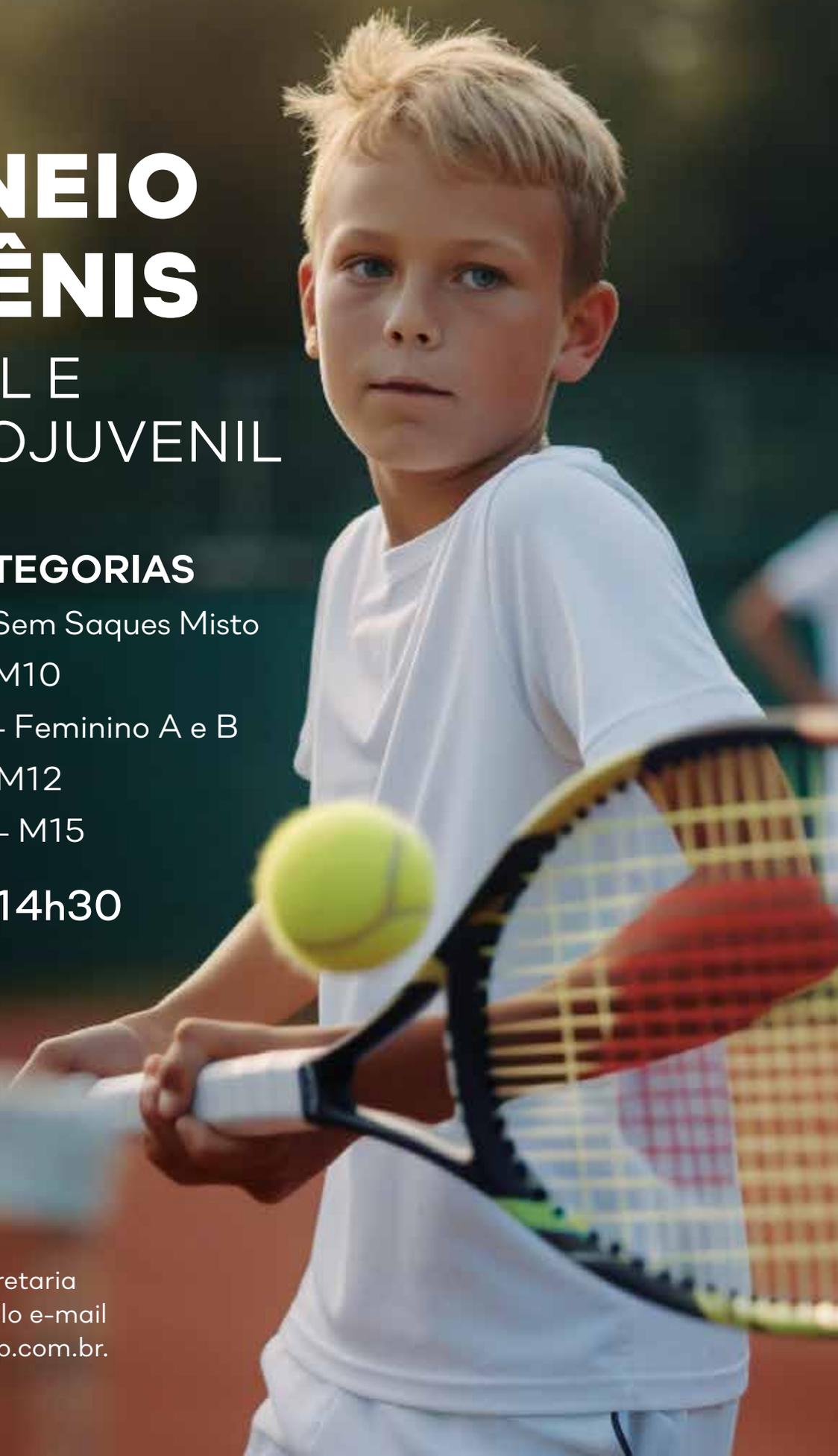
14/4, domingo – Feminino A e B

27/4, sábado – M12

28/4, domingo – M15

**A partir das 14h30**

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



# DE VOLTA ÀS QUADRAS

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS AULAS DE VOLEIBOL

## AS TURMAS MASCULINA E FEMININA

de voleibol master voltaram com tudo no mês de janeiro. Para atender melhor os participantes, as aulas acontecem em diferentes horários. Se você tem interesse em aprender ou aperfeiçoar suas habilidades no voleibol, não perca a oportunidade de participar das aulas no AP. Procure a Secretaria de Esportes, realize sua inscrição e agende uma aula-teste. 



FOTOS: CLUBE AP



### TURMA MASCULINA

Quinta-feira, das 19h30 às 21h30

### TURMA FEMININA

Segunda-feira (só para convocadas), das 19h30 às 21h30

Terça e quinta-feira, das 9h às 11h

Quarta-feira, das 19h30 às 21h

Sábado, das 10h às 12h

## PENEIRA PARA SELEÇÃO FEMININA

Às segundas-feiras, o AP oferece um horário de treinamento exclusivo para a seleção feminina de vôlei do Clube se preparar para campeonatos externos. Para fazer parte da equipe de 2024, é obrigatório participar das peneiras que serão realizadas nos dias 11, 18 e 25 de março, às 19h30, no ginásio.

Todas as associadas com idade a partir de 35 anos podem participar das peneiras. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br).

# PREPARE-SE PARA O QUE VEM POR AÍ

DATA DA SEGUNDA ETAPA DO RANKING DE PÔQUER JÁ ESTÁ CONFIRMADA

## NA NOITE DE 29 DE FEVEREIRO, OS JOGADORES DE PÔQUER DO AP

se reuniram para participar da primeira etapa do Ranking de Pôquer. O evento ocorreu após o fechamento desta edição e os resultados serão divulgados na revista de abril, mas os competidores já podem se preparar para a segunda etapa, que está marcada para o dia 28 de março, às 19h. E não se esqueça: os vinte melhores jogadores do ranking terão a chance de disputar a grande final, em novembro. Para mais informações, entre em contato com a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br). Prepare suas cartas e que venham mais jogos! ♠

PRÓXIMA ETAPA

28/3, às 19h



# BIATLO NO AP

13/4, sábado, a partir das 9h

## DOIS DESAFIOS DE TIRAR O FÔLEGO

- Participe da emocionante prova de nado de 600 metros.
- Supere seus limites no exercício bike indoor de 2,5 quilômetros.

Para associados com idade a partir de 15 anos.

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

# PROGRAMAÇÃO ESPECIAL *para elas*



OS DEPARTAMENTOS DO AP PREPARARAM UMA SÉRIE DE ATIVIDADES PARA CELEBRAR O MÊS DAS MULHERES. AULAS, PROGRAMAÇÃO FITNESS, ESPAÇO ZEN, QUIOSQUE MUSICAL, CINEMA E MUITO MAIS. CONFIRA!

## VIDA COM QUALIDADE

8/3, SEXTA-FEIRA

9h às 9h45 - Alongamento

10h15 às 11h - Hidroginástica



## TREINO ESPECIAL VÔLEI FEMININO

9/3, SÁBADO,  
ÀS 9H30

No ginásio do AP.



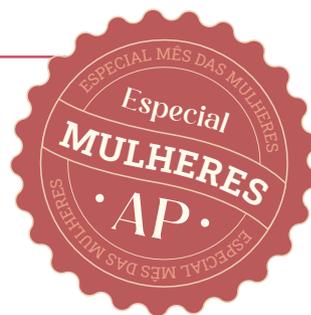
## AULAS DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES

Atendendo aos pedidos das associadas, iremos lançar neste mês, em caráter experimental, aulas de defesa pessoal para mulheres, em parceria com a metodologia Demian Maia. Durante o mês de março, os encontros acontecerão na sedinha, às quartas-feiras, às 18h30.

Para inscrições e mais informações, entre em contato com o Departamento de Esportes.



**DEMIAN  
MAIA**



# PROGRAMAÇÃO FITNESS

**2/3, SÁBADO**

9h às 10h / 10h às 11h

## BIKE

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

**9/3, SÁBADO**

9h às 10h / 10h às 11h

## BIKE

**Professor:** Ton  
**Local:** Bike Indoor

**16/3, SÁBADO**

9h às 10h / 10h às 11h

## BIKE

**Professor:** Jean  
**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## TREINAMENTO FUNCIONAL

**Professores:** Renato e Henrique  
**Local:** Sala de Ginástica

11h às 12h

## YOGA

**Professora:** Lívia  
**Local:** Salão de Eventos

11h às 12h

## PILATES

**Professora:** Valéria  
**Local:** Sala de Ginástica

**23/3, SÁBADO**

9h às 10h / 10h às 11h

## BIKE

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

11h às 12h

## FUNCIONAL

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





# ESPAÇO ZEN

## VENHA RELAXAR NO AP!

Na semana que marca o Dia Internacional da Mulher, o AP convida as associadas para uma programação dedicada à descontração e ao bem-estar. Música relaxante, aulas de yoga, ambiente aromatizado e massagem estarão à disposição das mulheres que desejam desfrutar um momento de cuidado pessoal, no Espaço Zen, montado no salão de eventos.

### DATAS E HORÁRIOS

6 a 8/3, das 11h às 20h, e 9/3, das 10h às 16h

Reserve um horário de massagem a partir de 1º de março, no Spa.  
VAGAS LIMITADAS. WhatsApp: (11) 98922-7164

# O AP ESQUENTOU!

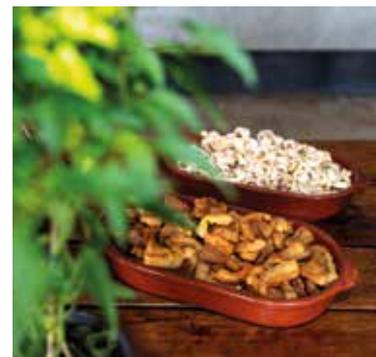
CARNAVAL NO ESQUENTA 2024 REÚNE EXPRESSIVO NÚMERO DE ASSOCIADOS E CONVIDADOS

**O MÊS DE FEVEREIRO COMEÇOU COM UMA EXPLOSÃO DE ALEGRIA NO AP,** por conta do tradicional Esquenta de Carnaval. Desta vez, quem animou a galera foi o Fundo de Quintal, que agitou o público com seus sucessos musicais, e o grupo de samba Quatro Cantos. Novamente, a bateria da Rosas de Ouro foi a responsável pela animadíssima batucada final. O evento foi um grande sucesso, contando com a presença de cerca de quinhentas pessoas, entre associados e convidados, que se divertiram muito no dia 3 de fevereiro. Os abadá's feitos especialmente para a ocasião deram um toque ainda mais colorido e animado ao Esquenta de Carnaval 2024. Confira os momentos mais marcantes da nossa festa e sinta a energia! 



FOTOS: CLUBE AP





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





APOIO:





# QUIOSQUES DE CARNAVAL

MUITA MÚSICA, GRUPOS DE SAMBA E PASSISTAS AGITAM QUIOSQUE EM DOIS DIAS

## A ENERGIA CONTAGIANTE DO CARNAVAL TOMOU CONTA DO AP.

No dia 10 de fevereiro, o Grupo Pé de Chinelo animou a tarde dos associados com muito samba e folia. Já o Grupo Quatro Cantos, a bateria de escola de samba e a apresentação de passistas agitaram o feriado do dia 13, proporcionando momentos de alegria e descontração. 



FOTOS: CLUBE AP





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

# MATINÊ DE CARNAVAL

## GAROTADA DO AP CAI NA FOLIA

**O AP TAMBÉM ORGANIZOU UMA GRANDE FESTA PARA A CRIANÇA: A MATINÊ DE CARNAVAL.** No dia 13 de fevereiro, fantasiados e cheios de energia, os pequenos foliões aproveitaram cada minuto da brincadeira. As gincanas temáticas, com jogos e atividades criativas, garantiram a diversão das crianças. As marchinhas de Carnaval, entoadas com entusiasmo, animaram o ambiente e colocaram todo mundo para dançar. 



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



## eco kids!

A exposição à natureza na infância é extremamente importante para o desenvolvimento das crianças. Esse contato ajuda a melhorar a saúde, a criatividade e a capacidade de aprendizagem. Pensando nisso, criamos o Eco Kids, um programa de oficinas relacionadas ao meio ambiente e à reciclagem, onde as crianças terão a oportunidade de trabalhar com elementos naturais de diversas formas. Confira!

FOTOS: INTERNET | ILUSTRAÇÕES: FREEPIK



### 2/3 – MÓBILE DE MATERIAIS RECICLÁVEIS

Use diversos materiais recicláveis e decorativos para fazer um móbile.



### 3/3 – DOMINÓ DE PAPELÃO

Crie seu jogo de dominó e divirta-se com seus amigos.



### 9/3 – COLAR DE JORNAL

Reaproveite tirinhas de jornal de várias espessuras para fazer um adereço único e criativo.



### 10/3 – ESTOJO DE GARRAFA PET

Aprenda a aproveitar a garrafa e crie um estojo personalizado para guardar o que quiser.



### 16/3 – IOIÔ

Você sabia que o ioiô é um dos brinquedos mais antigos? Aprenda a fazer um com tampinhas de garrafa.



### 17/3 – JOGO DA MEMÓRIA DE PICOLÉ

Utilize palitos de sorvete e crie um divertido jogo da memória para testar seu raciocínio e desafiar os amigos.



### 23/3 – LOUSINHA

Decore sua própria lousa com giz colorido e papel.



# especial PÁSCOA NO AP

A Páscoa é uma das datas mais encantadoras e mágicas para as crianças, podendo gerar memórias afetivas e especiais. E para deixar essa ocasião ainda mais deliciosa, nada como muito chocolate para nossa Páscoa ficar mais divertida e saborosa. Confira as oficinas!



## 24/3 – PIRULITO DE CHOCOLATE

Com o ingrediente que não pode faltar, nossos pequenos prepararão um lindo pirulito de chocolate e criarão um desenho representando a Páscoa.



## 30/3 – TRUFAS DE CENOURAS

Uma trufa com formato de cenoura? Isso mesmo! Como mágica, os pequenos irão transformar trufas cones em cenouras de chocolate.

## 31/3 – PÁSCOA NO AP

O senhor coelho estará por aqui, levando alegria e diversão para

a garotada, com muita música e várias brincadeiras temáticas.



# 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.

2/3 – Quem Está com o Chocalho?

3/3 – História Animada

9/3 – Jogo Sério

10/3 – Atar e Desatar o Nó

16/3 – Bolinha às Cegas

23/3 – Corrida de Saco, Pegando Bolinhas

24/3 – Jogo da Memória Divertido

30/3 – Dança das Almofadas



# ENCONTROS DIVERTIDOS

EM OFICINA DE CARNAVAL, AS CRIANÇAS CAÍRAM NA FOLIA DO JEITINHO DELAS

**EM FEVEREIRO, AS ATIVIDADES REALIZADAS NO AP CRIANÇA** foram organizadas para estimular a criatividade por meio de brincadeiras e trabalhos manuais, auxiliando no desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas dos pequenos associados. Quebra-cabeça, gravura de isopor e desenho com areia colorida foram algumas das práticas manuais realizadas pelos pequenos no Ateliê do AP.

Em comemoração a um dos feriados mais animados aqui no Clube, foi promovida a oficina Carna AP. A garotada celebrou a ocasião com muita alegria e caiu na folia do seu jeitinho, confeccionando viseiras e máscaras coloridas, além de chapéus, gravatinhas de palhaço e outros adereços de Carnaval.

E como de costume, as brincadeiras ao ar livre fizeram o maior sucesso entre as crianças, que não dispensam uma oportunidade para ir ao playground e bagunçar muito. Veja alguns cliques das atividades e diversões de fevereiro. //



FOTOS: CLUBE AP





# SER FELIZ

BANDA ARTEIROS TRAZ MÚSICA, HISTÓRIAS E DIVERSÃO PARA A CRIANÇA DA

**MUITO COLORIDA, MUSICAL E CHEIA DE HISTÓRIAS**, assim foi a tarde de 27 de janeiro no AP Criança. Os pequenos associados ficaram encantados com o show interativo apresentado pela Banda Arteiros na ocasião. Alguns pais e mães também entraram na brincadeira, registrando momentos especiais com seus filhos. Confira algumas imagens dessa tarde divertida. 



FOTOS: CLUBE AP



# QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras, das 19h às 23h

## 1º/3 – ALINE NASCIMENTO

MPB, BOSSA NOVA E POP

## 8/3 – CANTO PARA ELAS

EM COMEMORAÇÃO AO DIA  
INTERNACIONAL DA MULHER,  
A CANTORA ANAÍ ROSA E  
A PIANISTA CARLA ARNONI  
HOMENAGEIAM AS MULHERES.

## 15/3 – MR. FREUD

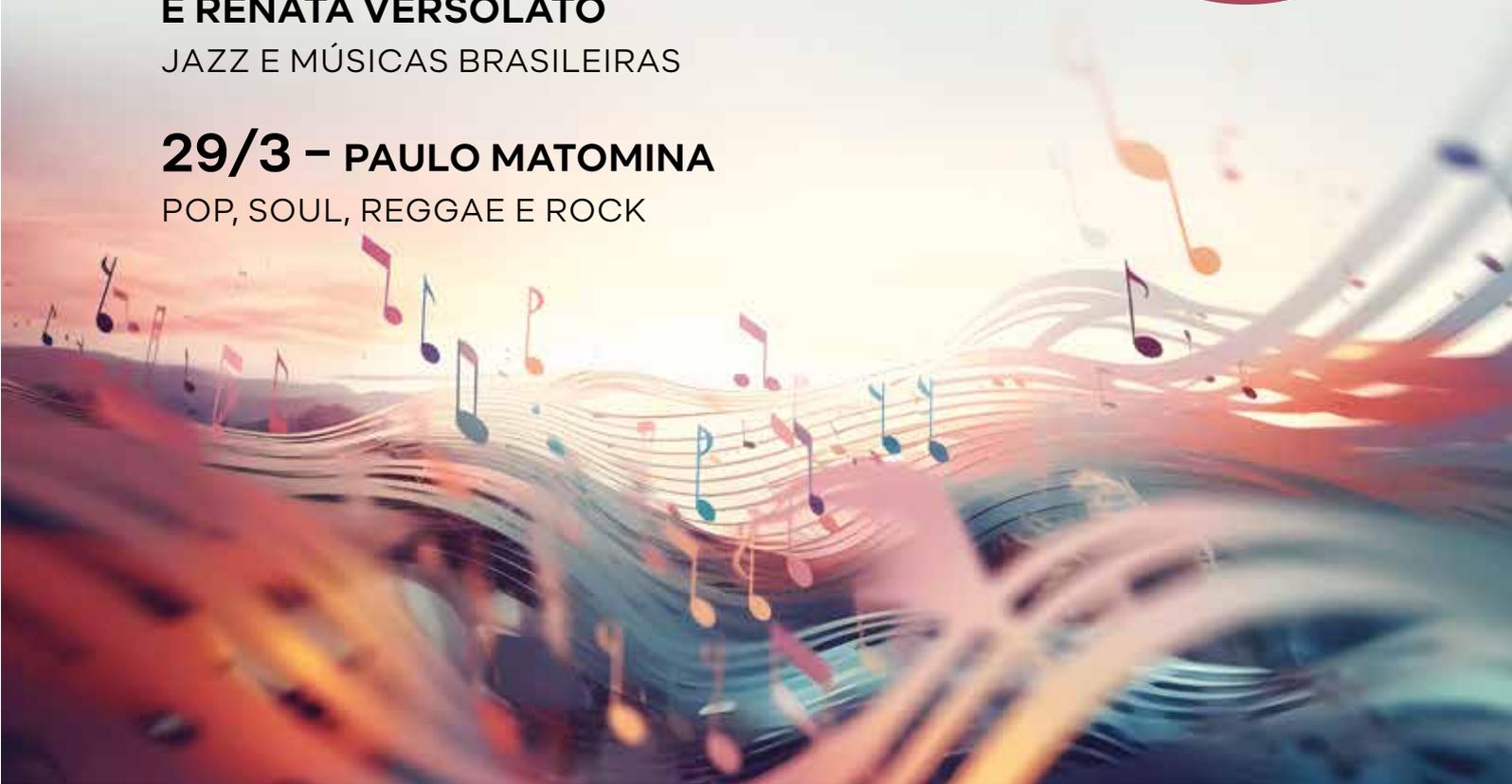
POP ROCK NACIONAL E INTERNACIONAL

## 22/3 – RODRIGO BRAGA E RENATA VERSOLATO

JAZZ E MÚSICAS BRASILEIRAS

## 29/3 – PAULO MATOMINA

POP, SOUL, REGGAE E ROCK



Clube Alto dos Pinheiros apresenta

# JOÃO BOSCO

14/3, quinta-feira, às 20h30

NO TEATRO DO AP

Com um álbum novo sendo produzido, João Bosco, o lendário, como aclamado pelo jornal *The New York Times*, continua a apresentação do show que celebra seus 50 anos de carreira, voltando ao premiado álbum *Abricó-de-Macaco*, que rendeu a ele e seu filho duas indicações ao Grammy Latino e o prêmio de Melhor Canção em Língua Portuguesa. Clássicos como *Incompatibilidade de Gênios*, *O Mestre-Sala dos Mares*, *O Bêbado e a Equilibrista* e *Corsário* aparecem para resgatar memórias enquanto atravessam gerações, transformando-se em sucessos eternos e atemporais.

## INGRESSOS

**Associados:** R\$ 150 • **Convidados:** R\$ 250 (vendas a partir de 7/3)

Não é permitida a devolução ou a troca de ingressos de associados por ingressos de convidados.

Vendas na Secretaria Social.

Para mais informações, entre em contato com o Departamento Cultural.





# ELAS ATRÁS DAS CÂMERAS

PARA COMEMORAR O DIA INTERNACIONAL DA MULHER, SAIBA MAIS SOBRE ALGUMAS PIONEIRAS DO CINEMA E ACOMPANHE A PROGRAMAÇÃO ESPECIAL DESTES MÊS

**A PRESENÇA FEMININA NO COMANDO DAS PRODUÇÕES CINEMATOGRÁFICAS** representa uma verdadeira mudança no mundo do cinema. Muitas mulheres notáveis deixaram sua marca nesse setor, como a francesa Alice Guy-Blaché, que entrou na indústria cinematográfica por acaso, trabalhando como secretária de Léon Gaumont, engenheiro francês pioneiro da indústria de filmes e fundador do estúdio Gaumont Film Company.

Alice é considerada a mãe do cinema por ser a primeira diretora e roteirista da história, além de precursora do cinema narrativo, que explorou efeitos especiais, técnicas de luz e recursos de áudio. Foi

a cineasta que percebeu o verdadeiro potencial da sétima arte para construir narrativas de ficção, pois acreditava que o desenvolvimento do maquinário tinha uma capacidade que ia além da curiosidade científica e do caráter documental. Seu primeiro lançamento foi *A Fada do Repolho*, em 1896.

A contribuição de Alice, bem como de outras mulheres ao longo dos anos, abriu caminho para maior diversidade e representatividade feminina dentro da indústria cinematográfica. Nas próximas páginas, conheça algumas dessas mulheres notáveis que são lembradas até hoje por seu talento e dedicação à sétima arte.



### MABEL NORMAND

Antes de o mundo conhecer a genialidade de Chaplin, a atriz e diretora de filmes Mabel Normand já explorava o território da comédia na telona, tendo seu próprio estúdio e companhia de produção. Mabel também ficou conhecida por estrelar filmes ao lado de grandes nomes do cinema, como Charlie Chaplin e Roscoe Arbuckle. Alguns escândalos prejudicaram sua carreira, como o assassinato do diretor William Desmond Taylor e posteriormente o atentado ao negociante de petróleo Courtland Dines. Sua saúde entrou em declínio e Mabel faleceu bastante jovem, aos 37 anos.



### HELENA SOLBERG

Diretora, produtora e roteirista brasileira reconhecida como a única mulher com uma produção significativa no Cinema Novo. Filha de pai norueguês e mãe brasileira, Helena entrou para o curso de Línguas Neolatinas, na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), em 1958. Na faculdade, iniciou seu contato com o Cinema Novo por meio da amizade com Arnaldo Jabor, Cacá Diegues, Nelson Pompéia e Celso Guimarães, entre outros. A cineasta sempre se interessou por questões da América Latina e principalmente pelo olhar estrangeiro sobre nossa cultura.



### AGNÈS VARDA

Figura importante no cenário cinematográfico e uma das mais conceituadas cineastas francesas. Antes mesmo de o movimento da Nouvelle Vague ganhar força, ela já apresentava um radicalismo narrativo em seus filmes, abordando assuntos a partir de uma perspectiva feminista e social. Ao longo de sua carreira, a cineasta, nascida na Bélgica e radicada na França, mostrou-se particularmente interessada em personagens marginalizados e rejeitados pela sociedade.

### ANNA MUylaERT

Cineasta brasileira de destaque que, no início de sua carreira, foi responsável pela realização de diversos curtas-metragens, além de publicar críticas de cinema em jornais e revistas. Em 2002, Anna Muylaert dirigiu seu primeiro longa, *Durval Discos*, pelo qual recebeu duas indicações no Grande Prêmio do Cinema Brasileiro. Em seus filmes, como *Que Horas Ela Volta?* e *Mãe Só Há Uma*, a diretora e roteirista questiona situações simples de forma imersiva, refletindo sobre a sociedade brasileira e seus estigmas.



### ADÉLIA SAMPAIO

Foi a primeira mulher negra a dirigir um longa no Brasil. Seu filme de estreia, *Amor Maldito*, apresentava os embates de uma lésbica com a Justiça, explicitando a misoginia e homofobia no país, destacando-se ainda por ter sido produzido em um sistema cooperativo. Além de diretora, Adélia também atuou como produtora, montadora, câmera, continuísta e maquiadora. É marca de suas obras a abordagem de temas sob uma perspectiva social.

FOTOS: INTERNET



**KATHRYN BIGELOW**

Cineasta norte-americana que se tornou a primeira mulher a ganhar um Oscar de Melhor Direção pelo filme *Guerra ao Terror* (2010), que também recebeu a estatueta dourada de Melhor Filme, Melhor Roteiro Original, Melhor Montagem, Melhor Edição de Som e Melhor Mixagem de Som. Apesar de esse filme ter levado Bigelow ao topo, ela fez seu primeiro longa-metragem em 1982, *The Loveless*, em colaboração com Monty Montgomery.



**MERYL STREEP**

Mais uma atriz e diretora de filmes que merece destaque. Considerada a "melhor atriz de sua geração" pela mídia, Streep é conhecida por sua versatilidade em diferentes papéis. Ela é recordista de indicações ao Globo de Ouro e ao Oscar.

**PETRA COSTA**

Cineasta brasileira conhecida por seus documentários poéticos e ensaísticos, Petra cursou antropologia na Barnard College, da Universidade Columbia, em Nova Iorque, e terminou os estudos em Londres, com um mestrado em Comunidade e Desenvolvimento, na London School of Economics. *Elena* e *Democracia em Vertigem* são alguns de seus filmes, que receberam reconhecimento internacional e foram indicados a prêmios importantes, como o Oscar de Melhor Documentário.



**SOFIA COPPOLA**

A cineasta e atriz norte-americana é conhecida por filmes como *O Estranho que Nós Amamos* e *Maria Antonieta*. Premiada no Oscar e em Cannes, Sofia traz um olhar instigante e transgressor a respeito da fama, família e sociedade. *Priscilla*, o longa mais recente da diretora, inspirado na vida da viúva do cantor norte-americano Elvis Presley, Priscilla Beaulieu, é o novo sucesso de sua trajetória cinematográfica.

## ALGUNS FILMES DE MAIOR BILHETERIA NO MUNDO DIRIGIDOS POR MULHERES

Nas últimas décadas, temos visto um aumento significativo da presença feminina no cinema. Alguns dos filmes com maior venda de ingressos no mundo foram dirigidos por mulheres, como foi o caso de *Barbie*. O longa, com direção de Greta Gerwig, ultrapassou a marca mundial de US\$ 1 bilhão em arrecadação, tornando Gerwig a primeira mulher a faturar mais de US\$ 1 bilhão em vendas mundiais como diretora solo.

Outros sucessos de bilheteria dirigidos por mulheres: *Valente* (2012) – Brenda Chapman e Mark Andrews; *Matrix Reloaded* (2003) – Lana Wachowski e Lilly Wachowski; o famoso *Mulher-Maravilha* (2017), que atraiu milhares de espectadores em todo mundo – Patty Jenkins; *Capitã Marvel* (2019) – Anna Boden, juntamente com Ryan Fleck; e a história congelante *Frozen* (2013 e 2019) – Jennifer Lee e Chris Buck. 



Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, a partir do dia 6 de março, o AP irá oferecer uma programação especial, com obras de mulheres cineastas que ajudaram a construir a linguagem audiovisual na sociedade. Além das sessões, acontecerá também um Cinema na Mesa, conduzido pela anfitriã de conversas, curadora de discussão de filmes e palestrante Juliana Sabbag. Confira a programação completa e venha participar. Esperamos você!

## EM CARTAZ

FOTOS: INTERNET



**6 DE MARÇO, 20H**  
**AS PRAIAS DE AGNÈS**  
 Direção: Agnès Varda  
 2008 | 14 anos |  
 Documentário



**8 DE MARÇO, 20H**  
**CRESCENDO JUNTAS**  
 Direção: Kelly Fremon Craig  
 2023 | 12 anos |  
 Comédia dramática



**9 DE MARÇO, 20H**  
**CAFARNAUM**  
 Direção: Nadine Labaki  
 2018 | 16 anos |  
 Drama

## 13 DE MARÇO, 19H

# CINEMA NA MESA

Com Juliana Sabbag

## FILME: ENTRE MULHERES

Direção: Sarah Polley

2022 | 1h44 | 14 anos | Drama



Projeção: Teatro do AP

Bate-papo com queijos e vinhos: Salão de Eventos  
 20 vagas • Ingressos: R\$ 75 (associados)  
 Faça sua inscrição no Departamento Cultural.

## SOBRE O PROJETO CINEMA NA MESA

Um espaço de troca, conexão e formação humana por meio de conversas sobre filmes diversos que fazem um convite ao pensamento crítico e a reflexões sobre temas da atualidade. 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.

# CINECLUBE/AP

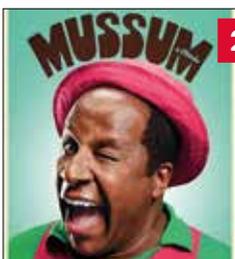
CONFIRA A PROGRAMAÇÃO QUE A NOSSA CURADORIA DE FILMES PREPAROU PARA AS NOITES DE SEXTA-FEIRA E SÁBADO DE MARÇO.



**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.



**8 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H**

**CRESCENDO JUNTAS**  
2023 | 1h46 | 12 anos | Comédia dramática

Margaret, de 11 anos, muda-se para uma nova cidade e começa a contemplar tudo sobre a vida, a amizade e a adolescência. Ela conta com o apoio amoroso de sua mãe e de sua avó nessa nova fase de sua vida.



**9 DE MARÇO – SÁBADO, ÀS 19H**

**CAFARNAUM** 2018 | 2h | 16 anos | Drama

Aos doze anos, Zain carrega uma série de responsabilidades: é ele quem cuida de seus irmãos no cortiço em que vive junto com os pais. Quando sua irmã de 11 anos é forçada a se casar com um homem mais velho, o menino fica extremamente revoltado, decide deixar a família e passa a viver nas ruas junto com refugiados e outras crianças que, diferentemente dele, não chegaram lá por conta própria.



**15 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H**

**AMERICAN FICTION** 2023 | 1h57 | 16 anos | Comédia dramática

O escritor Thelonious "Monk" Ellison fica irritado depois que um de seus trabalhos não é aceito pelas editoras, pois sua obra não é considerada "negra o suficiente". Enquanto isso, o livro de Sinatra Golden chega à lista dos mais vendidos. Ao perceber em qual tipo de conteúdo o público está interessado, Thelonious decide escrever um romance satírico sob pseudônimo, na intenção de expor as hipocrisias do mundo editorial.

FOTOS: INTERNET

**16 DE MARÇO – SÁBADO, ÀS 19H****PEQUENA MAMÃE** 2021 | 1h12 | 10 anos | Drama/Fantasia

Depois de sua avó falecer, Nelly conhece a casa onde sua mãe cresceu e morou por muitos anos. Ao explorar o bosque onde sua mãe costumava brincar, Nelly conhece uma garota de sua idade que está construindo uma cabana. As duas meninas, com a mesma idade, tornam-se melhores amigas, construindo uma tenda juntas, dividindo lanches e conversando sobre as transições de vida e corpo que estão por vir.

**22 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H****MAESTRO** 2023 | 2h10 | 16 anos | Drama/Romance

O longa conta a história do compositor, músico e pianista Leonard Bernstein (Bradley Cooper), responsável pela composição da trilha sonora de musicais aclamados da Broadway. Bernstein ocupou o cargo de principal condutor da Orquestra Filarmônica de Nova York durante 18 anos e se consagrou como um dos músicos mais importantes dos Estados Unidos. A produção apresenta sua complexa relação com a atriz de TV e teatro Felicia Montealegre (Carey Mulligan), em um casamento que durou 25 anos.

**23 DE MARÇO – SÁBADO, ÀS 19H****O CONDE** 2023 | 1h50 | 18 anos | Comédia/Terror

Filme mostra Augusto Pinochet como um vampiro envelhecido e isolado em uma mansão abandonada, decidido a morrer de uma vez por todas. Frustrado com a forma como o veem, e cercado por uma família decepcionante e oportunista, já não vê nenhuma razão para continuar sua trajetória pela vida eterna. Porém, quando tudo parece perdido, acaba descobrindo uma inspiração que faz ele querer abandonar seus planos.

**29 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H****NAPOLEÃO** 2023 | 2h38 | 16 anos | Guerra/Ação

Dirigido por Ridley Scott, o filme é um olhar original e pessoal sobre as origens de Napoleão Bonaparte (Joaquin Phoenix) e sua rápida e implacável ascensão a imperador, visto através do prisma de seu relacionamento visceral e muitas vezes volátil com sua esposa e verdadeiro amor, Josephine (Vanessa Kirby). Era no calor da batalha que a mente talentosa de Napoleão como estrategista militar brilhava mais, ao mesmo tempo em que travava outra guerra: uma cruzada romântica com sua esposa adúltera.

**30 DE MARÇO – SÁBADO, ÀS 19H****FOLHAS DE OUTONO** 2023 | 1h21 | 14 anos | Comédia/Romance

Filme finlandês que acompanha a história de Ansa, uma estoquista de supermercado, e Holappa, um ex-alcoólatra. Completamente desconhecidos, os caminhos dos dois acabam se cruzando em um bar de karaokê. Atraídos um pelo outro, eles decidem começar um relacionamento improvável que pode ser a solução para afastar a solidão existencial de ambos.

# CINECULT/AP

VEJA OS CLÁSSICOS DO CINEMA QUE SERÃO EXIBIDOS NESTE MÊS.

FOTOS: INTERNET



**6 DE MARÇO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## AS PRAIAS DE AGNÈS

2008 | 1h52 | 14 anos | Documentário

Com fotografias, fragmentos de filmes, entrevistas e pequenas encenações, Agnès Varda, a decana das cineastas francesas, compõe uma autobiografia, em um passeio do tempo de

criança na Bélgica até Paris, da descoberta do cinema até a participação na Nouvelle Vague, do casamento e dos filhos até a vida depois da morte de Jacques Demy.



**20 DE MARÇO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## SINDICATO DE LADRÕES

1954 | 1h48 | 14 anos | Thriller/Crime

Marlon Brando, em uma de suas mais eletrizantes atuações, recebeu o Oscar de Melhor Ator nesta obra

vencedora do Oscar de Melhor Filme. O ex-lutador Terry Malloy (Marlon Brando) costumava ser um competidor, mas agora trabalha no porto para Johnny Friendly (Lee J. Cobb), o chefe do sindicato. Terry se sente culpado quando serve como isca na morte de um grevista, mas conquista o amor de Edie Doyle (Eva Marie Saint), a irmã do trabalhador morto, que mostra a ele o baixo nível a que chegou. Quando seu irmão desonesto, Charley (Rod Steiger), é brutalmente assassinado por se recusar a matá-lo, Terry luta para acabar com o império do submundo de Friendly.



## CINEMA NA MESA



**13 DE MARÇO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 19H

## ENTRE MULHERES

2022 | 1h44 | 14 anos | Drama

O longa acompanha um grupo de mulheres que moram em uma comunidade cristã menonita. Alvos de crimes sexuais cometidos pelos homens da comunidade, elas formam um plebiscito para

escolher se deixam a comunidade, que representa tudo o que conhecem até então, ou se ficam e lutam para torná-la um lugar mais seguro – uma opção não muito mais fácil, visto que quase todos os homens adultos do local se dispuseram a pagar a fiança dos criminosos e deram às suas esposas, mães, irmãs e filhas um ultimato: ou elas perdoam os agressores, ou terão de se arriscar à danação eterna.



**27 DE MARÇO**  
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

## PRESENTE DE GREGO

1987 | 1h50 | 12 anos | Comédia/Romance

Em Manhattan, J.C. Wiatt (Diane Keaton), uma executiva de meia-idade que

está prestes a atingir um dos postos mais altos na empresa onde trabalha, tem sua vida profissional e pessoal totalmente alterada quando "herda" a guarda de Elizabeth, uma menina que é filha de um parente distante que morreu. Gradativamente, se envolve com a criança e resolve assumir sua educação, mas acaba perdendo o emprego. Ela então se muda com a garotinha para o interior, disposta a recomeçar do zero. Mas o que J.C. não poderia imaginar é que, indiretamente, a criança seria responsável por um sucesso que ela nunca tinha alcançado.

# CINEKIDS/AP

VENHA SE DIVERTIR COM OS FILMES QUE SERÃO EXIBIDOS NESTE MÊS.

FOTOS: INTERNET



**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.



**16 DE MARÇO**  
SÁBADO, ÀS 15H

## AS TARTARUGAS NINJA: CAOS MUTANTE

2023 | 1h40 | 10 anos | Ação/Comédia

Esta nova aventura segue as versões adolescentes de Leonardo, Raphael, Michelangelo e Donatello, as quatro tartarugas que, após

serem expostas a uma substância radioativa, acabam se transformando em animais antropomórficos – com características e emoções humanas. Agora, o grupo assume o posto de vigias e protetores da cidade de Nova York, devendo lutar contra as mais variadas ameaças do Clã do Pé, comandado pelo vilão e arqui-inimigo dos heróis, Shredder.



**23 DE MARÇO**  
SÁBADO, ÀS 15H

## ANIMAIS FANTÁSTICOS: OS SEGREDOS DE DUMBLEDORE

2022 | 2h23 | 10 anos | Aventura/Fantasia

Sequência das aventuras de Newt Scamander (Eddie Redmayne), um magizoologista que carrega

em sua maleta uma coleção de fantásticos animais do mundo da magia. Desta vez, ele é convocado por Albus Dumbledore (Jude Law) na luta contra o vilão Grindelwald (Mads Mikkelsen). A trama mostra por que o célebre bruxo de Hogwarts confia no magizoologista para liderar uma equipe de bruxos em uma missão perigosa. Ao longo do enredo, eles encontrarão velhos e novos animais fantásticos, além de enfrentar a crescente legião de seguidores do vilão.



**30 DE MARÇO**  
SÁBADO, ÀS 15H

## NIMONA

2023 | 1h38 | 12 anos | Aventura/Fantasia

Um cavaleiro é acusado de um crime que não cometeu, e a única pessoa que pode ajudá-lo a provar sua inocência é Nimona, uma adolescente que muda de forma e que também pode ser um monstro que ele jurou matar.

# TARSILA, A BRASILEIRA

UMA IMERSÃO NA VIDA, OBRA E INFLUÊNCIA DA ARTISTA TARSILA DO AMARAL

**NA NOITE DE 22 DE FEVEREIRO**, um grupo de associados saiu em um passeio para assistir ao musical *Tarsila, a Brasileira*, em que a famosa artista Tarsila do Amaral é interpretada pela atriz Claudia Raia. A bela paleta de cores e as atuações marcantes do elenco, bem como a complexidade e a riqueza da cultura brasileira, especialmente a paulista, proporcionaram ao público uma encantadora experiência. Confira a seguir alguns registros do espetáculo. 



FOTOS: CLUBE AP





# PINA CONTEMPORÂNEA

22/3, sexta-feira

**A PINACOTECA DE SÃO PAULO** inaugurou em 2023 seu novo prédio: a Pina Contemporânea. Esse terceiro edifício, além de exibir a coleção de arte contemporânea da instituição, conta com exposições temporárias, diversas galerias, biblioteca, praça e áreas de café e restaurante. O complexo da Pinacoteca de São Paulo, agora formado por Pina Luz, Pina Estação e Pina Contemporânea, passa a ser o segundo maior museu da América Latina, ficando atrás apenas do Museu Nacional de Antropologia do México.

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural. 

27 vagas

**Associados:** R\$ 80 (vendas a partir de 5/3)

**Convidados:** R\$ 120 (vendas a partir de 15/3)

**Encontro na biblioteca:** 12h45

**Saída do Clube:** 13h

**Visita educativa:** 14h às 16h

**Previsão de retorno:** 17h



IMAGEM: FREEPIK

# CÍRCULO DE LEITURA

**28/3, quinta-feira, às 15h**

Atividade gratuita • Mediadora: Vivian Schlesinger • Local: Salão de Eventos

Mais informações no Departamento Cultural.

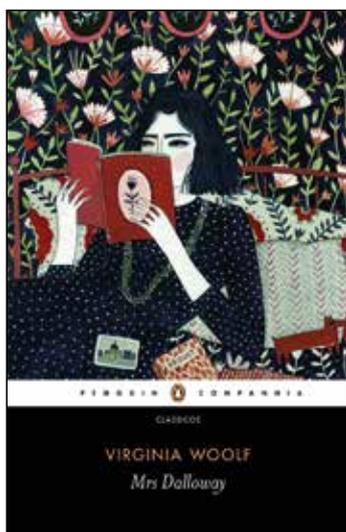


FOTO: INTERNET

## **MRS DALLOWAY, DE VIRGINIA WOOLF**

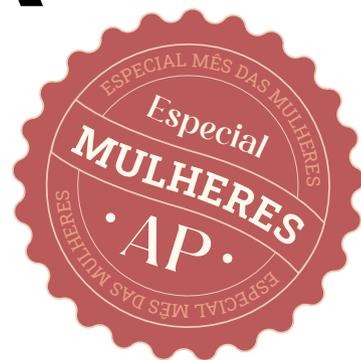
Obra mais famosa de Virginia Woolf, *Mrs Dalloway* narra um único dia da vida da famosa protagonista Clarissa Dalloway, que percorre as ruas de Londres dos anos 1920 cuidando dos preparativos para a festa que realizará no mesmo dia à noite. Pioneiro na exploração do inconsciente humano por meio do fluxo de consciência, *Mrs Dalloway* consagrou-se tanto pelo experimentalismo linguístico quanto pelo retrato preciso das transformações da Inglaterra do período entre guerras. Misto de romance psicológico com ensaio filosófico, o livro resiste a classificações simplistas e inaugura um gênero por si só. Precursor de algumas das maiores obras literárias do século XX, o romance é uma leitura incontornável que todo mundo deve fazer ao menos uma vez na vida.

### **CÍRCULO DE LEITURA**

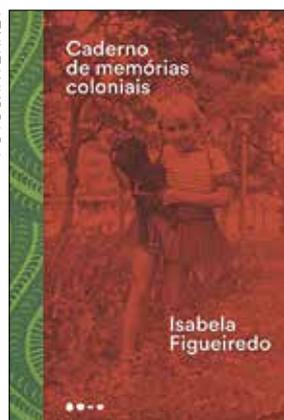
O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. As obras sugeridas pelo Círculo de Leitura estão disponíveis para empréstimo na biblioteca do AP. Faça sua inscrição no Departamento Cultural e participe conosco.

# DICAS DE LEITURA

Aproveite o mês de março para fazer boas leituras com as obras indicadas pelo nosso bibliotecário Lucas Meirelles.

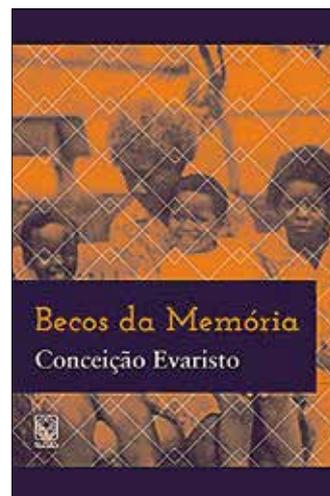


FOTOS: INTERNET



## **Caderno de Memórias Coloniais, de Isabela Figueiredo**

Genial acerto de contas da autora com o passado colonial de Portugal e com seu pai, um eletricitista português radicado em Moçambique, que parece personificar Portugal: despreza e explora os nativos. Tudo isso é visto pelos olhos de Isabela, que lá nasceu em 1963 e mudou-se para Portugal nos anos 1970, durante o contexto da descolonização. O livro tem origem num blog da autora, canal pioneiro para tentar trazer mais realidade à narrativa edulcorada do Portugal africano. Até então, havia uma enxurrada de memórias cor-de-rosa e piedosas de brancos que cresceram nas colônias portuguesas e que nunca tratavam das questões reais e duras do passado, como a exclusão da população local (negra).



## **Becos da Memória, de Conceição Evaristo**

*Becos da Memória* é um dos mais importantes romances memorialistas da literatura contemporânea brasileira. A autora traduz, a partir de seus muitos personagens, a complexidade humana e os sentimentos profundos dos que enfrentam cotidianamente o desamparo, o preconceito, a fome e a miséria; dos que a cada dia têm a vida por um fio. Sem perder o lirismo e a delicadeza, a autora discute, como poucos, questões profundas da sociedade brasileira.

## NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



### **Elza, de Zeca Camargo**

Zeca Camargo narra a história de Elza Soares, da infância pobre ao sucesso, consagrada em discos que marcaram a música brasileira e, mais recentemente, nos ovacionados e premiados *A Mulher do Fim do Mundo* e *Deus é Mulher*. Nas palavras de Zeca: "Esta é a versão final, definitiva, contada por ela. Elaborada por mim, mas a matéria-prima é a memória de Elza".



### **Não Fossem as Sílabas do Sábado, de Mariana Salomão Carrara**

Uma tragédia acaba com uma família, um amor, uma história. Depois da morte de André, o lar de Ana fica dolorido. Sem o marido, ela passa a gestar a filha e a lidar com Francisca, a babá que intervém com seus tentáculos de ajuda, e com Madalena, a vizinha, viúva do outro homem envolvido no absurdo acidente que vitimou André.

# CURSOS DE **TEATRO**

## **TEATRO INFANTIL**

A partir de 6 anos

3ª feira – 9h às 10h30 e 17h às 18h30

Valor: R\$ 113,67

## **TEATRO MUSICAL**

A partir de 9 anos

4ª e 6ª feira – 10h às 11h45

2ª e 4ª feira – 18h às 19h45

Valor: R\$ 227,35

## **TEATRO ADULTO**

A partir de 18 anos

3ª feira – 20h às 22h

Valor: R\$ 75,78

Inscrições e mais informações  
no Departamento Cultural.



FOTO: CLUBE AP



LEDICE PEREIRA

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!

# QUEBRANDO A CORRENTE

**QUANDO CHEGUEI JÁ ERA MUITO TARDE**, o barco já ia muito longe, pude vê-lo se distanciando cada vez mais.

E nele partia Renato, que eu julgava ser meu grande amor.

No dia anterior, tivemos um encontro conflitante. Lançamos farpas um no outro. Agredimo-nos verbalmente.

Ele insistia em querer me dominar e não aceitava que eu brilhasse na atividade que exercia. O fato de ser meu superior não lhe dava o direito de me diminuir na frente dos outros arquitetos.

Quando fui admitida por ele, foi o meu currículo que o impressionou. No entanto, a partir do momento que passei a me destacar, senti uma ponta de ciúme dele sobre mim.

Até que a paixão foi mais forte e começamos a nos relacionar.

Ele colocava defeito em todos os meus projetos, ainda que os mesmos encantassem os clientes.

Nossa relação profissional passou a interferir no pessoal.

Passei a sentir-me acorrentada e, quando tentei terminar o namoro, ele ficou muito violento, demonstrando sua verdadeira personalidade.

Ameaçou me desligar do escritório de arquitetura se eu não o acompanhasse na viagem de barco que faria no dia seguinte.

Deu-me uma noite para pensar. E eu não preguei o olho, adormecendo quando o dia clareava.

Acordei assustada com o barulho dos carros que invadiam minha rua, descobrindo que teria exatos cinquenta minutos para chegar ao porto de onde os barcos partiam pontualmente.

Corri o que pude para vencer os tantos quilômetros que me separavam do ponto de partida, cheguei com segundos de atraso.

Havia rezado tanto, pedindo proteção ao meu anjo da guarda, que, creio, foi ele quem me fez adormecer pela manhã.

Tive a certeza de que jamais seria feliz ao lado de alguém tão dominador. //



# JEJUM INTERMITENTE

ENTENDA OS BENEFÍCIOS, RISCOS E O QUE ACONTECE COM O CORPO AO FAZER A DIETA

**O JEJUM INTERMITENTE É O MÉTODO DE ALTERNAR OS PERÍODOS DE ALIMENTAÇÃO** (chamados de “janelas de alimentação”) e jejum, sendo praticado principalmente por quem pretende perder peso e surgindo como contraponto àqueles que fazem refeições leves de três em três horas.

O período de jejum pode variar de 12 a 36 horas – isso mesmo, a pessoa pode ficar até um dia e meio em restrição alimentar. Com tanto tempo sem comer, a dieta também acaba causando alguns burburinhos e muita polêmica. O seu objetivo central consiste em forçar o corpo a utilizar as reservas de gordura como principal fonte de energia para que a pessoa realize suas atividades diárias e, assim, diminua a massa gorda.

Existem diferentes tipos de jejum intermitente e a maioria passa por privação de calorias por um determinado período, conforme descrevemos a seguir.

**JEJUM 16/8:** o período de jejum é de 16 horas e ocorre uma janela de alimentação com 8 horas de duração. São também comuns os jejuns de 12 ou 20 horas, com janelas de alimentação de 12 ou 4 horas, respectivamente.

**JEJUM EM DIAS ALTERNADOS:** quando há ingestão de alimentos em um dia e, em outro, a pessoa faz jejum completo.

**DIETA 5/2:** quando as refeições são feitas durante cinco dias da semana e durante os outros dois há restrição na ingestão calórica.

## ALGUMAS DESCOBERTAS SOBRE O JEJUM INTERMITENTE

Um estudo publicado em outubro de 2023 no *Journal of the American Medical Association (JAMA)* mostrou que o jejum baseado em tempo pode proporcionar maior perda de peso do que a restrição calórica. O trabalho foi realizado por professores e médicos da Universidade de Chicago, considerando a hipótese de que o jejum intermitente poderia apresentar melhor resultado na perda de peso e no controle de açúcar no sangue do que uma dieta tradicional, com restrição calórica, para pessoas com diabetes tipo 2 – hipótese que foi confirmada ao final do estudo. Para isso, foi feita uma comparação entre os dados de 75 participantes, todos eles com diabetes tipo 2, sobrepeso e idade entre 18 e 80 anos. Foi constatado que o grupo que fez o jejum intermitente teve uma perda de peso mais significativa do que o grupo que adotou a restrição de calorias em sua dieta. Outro dado importante apontou que os participantes que jejuaram também conseguiram reduzir, em média, cerca de 300 calorias, ou seja, aqueles que fizeram jejum intermitente conseguiram diminuir mais o consumo de calorias por dia do que os que monitoravam o que comiam.

O jejum intermitente não é indicado para qualquer pessoa. Portanto, para descobrir se essa é a melhor estratégia para o seu caso, é imprescindível procurar um profissional, que irá avaliar os hábitos, a rotina e a viabilidade de adotar essa prática. Para esclarecer algumas dúvidas, conversamos com a endocrinologista e doutora pela USP, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia de São Paulo, Lorena Lima Amato, sobre as consequências e os benefícios do jejum intermitente na rotina alimentar.

Na avaliação da médica, não há nenhuma evidência de que o jejum seja perigoso ou possa causar danos à saúde. Mas, quando não é realizado da maneira apropriada e não conta com a orientação de um profissional, alguns riscos podem vir à tona. “Em pessoas com problemas de saúde ou baixa reserva energética, podem acontecer alguns efeitos colaterais, como hipoglicemia, fraqueza intensa, mal-estar e dificuldades de concentração”, destaca a doutora. Mesmo nos casos em que a pessoa possui alguma doença crônica, o jejum intermitente pode ser realizado, desde que acompanhado por um médico ou nutricionista.

Confira a seguir os benefícios apontados pela Dra. Lorena Amato.

- Redução de inflamação no organismo.
- Melhora da sensibilidade à insulina, ajudando a controlar a curva glicêmica e a reduzir os riscos de diabetes.
- Melhora de funções cognitivas, como a concentração e a sensação de bem-estar.
- Estímulo ao rejuvenescimento celular, auxiliando no envelhecimento saudável. 



# O SUCESSO DOS PODCASTS



SAIBA MAIS SOBRE O FORMATO DE CONTEÚDO QUE DEVE CRESCER NOS PRÓXIMOS ANOS, ESPECIALMENTE ENTRE OS JOVENS

**EXISTE POR AÍ UMA COMUNIDADE FORMADA POR INDIVÍDUOS QUE VALORIZAM CONVERSAS** sobre cinema, comportamento, finanças ou, ainda, entrevistas descontraídas, pautas de humor e notícias. Seja no caminho para o trabalho ou até durante uma faxina em casa, essas pessoas costumam trocar a playlist de músicas pelo podcast, um formato de comunicação que vem ganhando cada vez mais ouvintes no Brasil e em todo o mundo.

O podcast costuma gerar uma conexão profunda com a audiência, oferecendo conteúdo nichado e otimizando o tempo do ouvinte, e por isso é a melhor companhia de muitos brasileiros em tempos de grande produção de informações. Notícias, entrevistas com

celebridades, ciência e negócios estão entre os principais temas abordados nesse formato de conteúdo. O termo podcast deriva de iPod – aparelho da Apple que ajudou a popularizar o estilo de programa de rádio gravado – e broadcast (transmissão, em português), trazendo a ideia de um programa de rádio que pode ser ouvido a qualquer hora e em qualquer lugar.

Apesar do recente sucesso, o podcast não é uma grande novidade, pois sua origem remonta aos anos 90, quando o americano Carl Malamud criou um talk show inovador chamado *Internet Talk Radio*, em 1993. O programa era distribuído em arquivos de áudio que só podiam ser ouvidos fazendo seu download na internet, o que já proporcionava a ideia de distribuição de

áudio sob demanda. Infelizmente, ainda era tudo bastante limitado nessa época: os computadores não tinham uma interface adequada para conteúdos multimídia, não havia a internet rápida de hoje e nem o MP3. Assim, o armazenamento de dados digitais era feito em disquetes, o que significa que criar um podcast e subir na internet dava muito trabalho. A maior parte dos registros indica que há divergência sobre quem pode ter sido o pai do podcast, pois havia várias pessoas tentando criar algo parecido durante os primórdios da internet banda larga.

Em 2004, os empreendedores Dave Winer e Adam Curry desenvolveram um software para distribuir arquivos de áudio pela internet. Dave é conhecido por criar o RSS (*Really Simple Syndication*), um sistema de distribuição de informações em tempo real pela internet, junto com Adam, um ex-VJ da MTV. A dupla trabalhou para conceber um aplicativo que facilitasse o acesso e a reprodução de podcasts. Em 2005, a tecnologia de podcasting começou a se popularizar e surgiram vários diretórios para encontrar e baixar os arquivos de áudio, cuja distribuição por lista foi atraindo cada vez mais adeptos. O sucesso foi tanto que a Apple desenvolveu um suporte a podcasts no iTunes a partir de julho de 2005, fazendo a novidade decolar.

O Brasil está entre os países que mais escutam música no mundo, o que já demonstra certa familiaridade com o consumo de áudio no dia a dia, e o podcast chegou como mais uma opção de conteúdo. Segundo estimativa do relatório Global Podcast Listener Forecast 2021–2025, mais de 39 milhões de pessoas são ouvintes de podcasts no país e serão 52,4 milhões em 2025. Outro dado interessante é que, no ano passado, o Spotify identificou um aumento impressionante no consumo de podcasts educativos pela geração Z – jovens nascidos entre 1995 e 2010 –, que tem buscado mais conhecimento por meio desses programas. Além disso, também cresceu a curiosidade da geração Z por podcasts de religião, espiritualidade, saúde e fitness. 

Em geral, o podcast pode ser baixado por aplicativos ou diretamente em serviços de streaming, sendo os mais populares o Spotify e o Apple Music. Confira o top 5 de podcasts do Spotify no Brasil.

### CAFÉ COM DEUS PAI

Apresentado por Junior Rostirola, pastor da Igreja Reviver, fundador da organização Escolhi Amar e autor do famoso best-seller *Café com Deus Pai*.

### THE NEWS

Programa com um resumo semanal de notícias locais, estaduais, nacionais e mundiais.

### JOTA JOTA

Apresentado pelo autor best-seller e mestre em ciências do esporte pela USP, Joel Jota. O programa traz conversas sobre assuntos relacionados à alta performance diante de situações do dia a dia.

### PODPAH

Com episódios do Carona Podpah em vídeo.

### PSICOLOGIA NA PRÁTICA

A psicóloga Alana Anijar, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, traz conteúdos práticos, simples e acessíveis, ajudando seu público a aplicar conceitos da psicologia, como autoestima, inteligência emocional e saúde mental, no dia a dia.

Outros podcasts para você ouvir a qualquer hora e em qualquer lugar: Inteligência Ltda., Os Sócios, Flow, PrimoCast, JesusCopy e Posse de Bola.

No podcast *É Nóia Minha?*, a roteirista, escritora e associada do AP Camila Fremder conduz conversas descontraídas e animadas sobre diversos assuntos, compartilhando suas próprias 'nóias' e também as de seus convidados. Os ouvintes podem desfrutar novos episódios do podcast todas as segundas e quintas-feiras, no Spotify. Bora ouvir?





**THALIANE LUZ,**  
RECEPCIONISTA

# COLABORADOR/AP

## VIVENDO E APRENDENDO

**APROVEITANDO QUE NO MÊS DE MARÇO COMEMORA-SE O DIA INTERNACIONAL DA MULHER,** conversamos com uma colaboradora do AP que é o nosso cartão de visita. Apesar de discreta, e até um pouco tímida, Thaliane Luz é uma pessoa bem-humorada e muito esforçada. Durante a entrevista com a jovem, descobrimos que desde pequena ela aprendeu a assumir responsabilidades importantes dentro de casa, como cuidar dos seus irmãos e ajudar a mãe em seu empreendimento.

Thaliane trabalha no AP há seis anos, iniciando sua jornada por aqui aos 15 anos, como jovem aprendiz. O trabalho no Clube foi seu primeiro emprego formal e, antes disso, ajudava sua mãe, Edvanilda, em seu negócio de bolos, doces e salgados para festas, além de deliciosos acarajés. Ela também trabalhou com a mãe na venda de café da manhã na Avenida Nove de Julho. Ali, Thaliane teve seus primeiros desafios e aprendizados.

Como recepcionista do AP, atuando no atendimento ao público, o trabalho exigiu dela um esforço extra: vencer a timidez. Mas, com o passar dos anos, foi desenvolvendo essa habilidade e, embora ainda seja discreta, já se sente mais confortável e no ritmo do Clube. "Já me sinto melhor. Com o passar do tempo, vamos conhecendo mais os associados, ganhando e doando mais afeto, e as coisas vão melhorando", comenta.

Thaliane estuda psicologia e sempre imaginou seguir nessa área desde criança. No momento, está no quinto semestre do curso e ainda não decidiu em qual segmento da psicologia irá trabalhar, mas pensa em ter seu próprio consultório no futuro. "É um campo bem amplo de atuação, com diversos ramos: organizacional, jurídico, escolar, esportivo. Então, ainda não decidi em qual vou atuar, pois tenho tempo para me debruçar sobre os planos daqui para frente."

A recepcionista Thaliane Luz é uma colaboradora dedicada e comprometida que encontrou no AP uma oportunidade de crescer profissionalmente e se desenvolver pessoalmente. Sua história de superação e esforço é inspiradora e mostra que, com determinação, podemos alcançar nossos objetivos. Continue brilhando, Thaliane Luz! 



# AGENDA

## MARÇO

### 1º/3, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Aline Nascimento – MPB, Bossa Nova e Pop

### 2/3, SÁBADO

9h – Aula Especial do Fitness: Bike  
11h – Aula Especial do Fitness: Treinamento Funcional

### 6/3, QUARTA-FEIRA

11h – Especial Semana da Mulher: Espaço Zen  
20h – Mulheres no Cinema: *As Praias de Agnès*, de Agnès Varda

### 7/3, QUINTA-FEIRA

11h – Especial Semana da Mulher: Espaço Zen

### 8/3, SEXTA-FEIRA

9h – Vida com Qualidade  
11h – Especial Semana da Mulher: Espaço Zen  
19h – Quiosque Musical: *Canto para Elas*, com a cantora Anaí Rosa e a pianista Carla Arnoni  
20h – Mulheres no Cinema: *Crescendo Juntas*, de Kelly Fremon Craig

### 9/3, SÁBADO

9h – Aula Especial do Fitness: Bike  
9h30 – Treino Especial de Vôlei Feminino  
10h – Especial Semana da Mulher: Espaço Zen  
11h – Aula Especial do Fitness: Yoga  
15h – Espetáculo Infantil: *A Festa de Mari Pili*  
20h – Mulheres no Cinema: *Cafarnaum*, de Nadine Labaki

### 13/3, QUARTA-FEIRA

19h – Cinema na Mesa, com Juliana Sabbag: *Entre Mulheres*

### 14/3, QUINTA-FEIRA

20h30 – Show com João Bosco

### 15/3, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Mr. Freud – Pop Rock Nacional e Internacional

### 16/3, SÁBADO

9h – Aula Especial do Fitness: Bike  
11h – Aula Especial do Fitness: Pilates  
12h – Passeio de Skate

### 22/3, SEXTA-FEIRA

12h45 – Visita à Pina Contemporânea  
19h – Quiosque Musical: Rodrigo Braga e Renata Versolato – Jazz e Músicas Brasileiras

### 23/3, SÁBADO

9h – Aula Especial do Fitness: Bike  
11h – Aula Especial do Fitness: Funcional  
20h – Noite Dançante, com a Banda Sunday

### 28/3, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *Mrs Dalloway*, de Virginia Woolf  
19h – 2ª Etapa do Ranking de Pôquer

### 29/3, SEXTA-FEIRA

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

### 31/3, DOMINGO

12h – Almoço de Páscoa



**AP/CRIANÇA**

Programação completa nas páginas 36 e 37.



**CINEMA/AP**

Confira a programação de filmes nas páginas 48, 49, 50 e 51.

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



ALMOÇO DE

# Páscoa

31/3, domingo,  
a partir das 12h

Brincadeiras e  
oficina especial  
de Páscoa para  
a criançada.

*Viva uma deliciosa  
experiência no AP!*

As reservas de mesas poderão ser feitas  
a partir de 12/3, terça-feira. Para mais  
informações, procure o Departamento Social.