

**NOVA PARCERIA**  
ATENDIMENTO NO  
AMBULATÓRIO PASSA  
A SER REALIZADO POR  
ENFERMEIROS DO EINSTEIN

**PANELAS**  
CONHEÇA AS EQUIPES  
DO CAMPEONATO  
QUE AGITA O AP



## AP NO DIGITAL

LANÇAMENTO  
OFICIAL DAS REDES  
SOCIAIS DO CLUBE



# ALMOÇO DE **DIA DAS MÃES**

TRAGA SUA FAMÍLIA PARA  
CELEBRAR ESSE DIA ESPECIAL.

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

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

Mais informações no  
Departamento Social.

Reservas a partir de 23/4.





@ClubeAltodosPinheiros

#CLUBEAP



Caros associados e colaboradores  
do Clube Alto dos Pinheiros

É com grande satisfação que compartilho com  
você uma iniciativa que visa fortalecer nossos  
laços e promover um diálogo mais próximo  
entre a diretoria e todos aqueles que tornam o  
AP um lugar especial: o Café com o Presidente.

Em parceria com o Departamento de Recursos  
Humanos e a colaboração fundamental da  
nossa diretora, Gisleine Giovanelli, decidimos  
estabelecer esse encontro semanal, sempre às  
quartas-feiras, para que possamos compartilhar  
ideias, discutir questões e, principalmente, ouvir  
atentamente as sugestões e preocupações dos  
colaboradores do Clube.

Na nossa gestão, reconhecemos que a parceria  
entre a equipe e a direção é fundamental para  
mantermos a qualidade e a excelência dos  
serviços que oferecemos, honrando a história  
e a importância do Clube Alto dos Pinheiros.

Acreditamos, sinceramente, que esse diálogo  
direto é uma das melhores formas de  
compreendermos as necessidades e aspirações  
daqueles que trabalham diariamente para fazer  
do nosso clube um lugar cada vez melhor.

O Café com o Presidente não é apenas uma  
oportunidade de tomar uma xícara de café,  
mas sim um encontro onde todos têm voz e  
onde juntos podemos moldar o futuro do AP.

Um forte abraço,

MARCELO PUJOL

PRESIDENTE

# SUMÁRIO

## 6. AP/NEWS

8. Colabora/AP

10. Associado/AP

14. Aconteceu/AP: Esportes

32. Aconteceu/AP: Teatro

35. Aconteceu/AP: Passeio

38. Aconteceu/AP: Brincadeiras

## 40. CAPA

44. Vem Ai/AP

## 57. DICAS/AP

62. Gastronomia

64. Papo Jovem

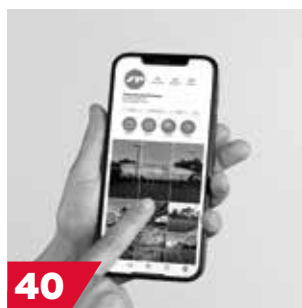
66. Artigo: Hortas Urbanas

67. Colaborador/AP

68. Memória/AP

69. Livre Expressão

## 71. AGENDA



# AP/NEWS



FOTO: FREEPIK

## AMBULATÓRIO EINSTEIN

No dia 11 de março, o ambulatório do AP passou a contar com a excelência do Hospital Israelita Albert Einstein. Este serviço disponibiliza no ambulatório uma equipe de enfermagem altamente treinada, apoiada pela experiência do Centro de Telemedicina do Einstein quando for necessária intervenção médica.

Esta inovação eleva substancialmente o nível de cuidado à saúde disponível, reforçando nosso compromisso com um atendimento completo e eficiente. Um dos benefícios é a oferta de exames dermatológicos a qualquer momento, facilitando o acesso às piscinas, superando as limitações anteriores de disponibilidade.

A equipe do Einstein, acessível no ambulatório diariamente das 6h às 23h, está pronta para gerenciar ocorrências de saúde, assegurando a qualidade e segurança no cuidado. Este avanço é apenas o



HOSPITAL ISRAELITA  
ALBERT EINSTEIN

início de uma série de melhorias previstas para o ambulatório para os próximos meses, visando aprimorar ainda mais nossos serviços e infraestrutura, em alinhamento com o bem-estar dos associados.

Estamos confiantes de que essa iniciativa elevará o padrão de qualidade do nosso serviço de saúde, reafirmando o compromisso do AP com o bem-estar e a saúde de nossa comunidade.



## ACESSIBILIDADE AO GINÁSIO

O AP concluiu as obras de acessibilidade ao ginásio. Uma plataforma elevatória foi instalada em uma das escadas que leva até o piso superior. Além disso, foram adicionadas coberturas nas entradas do espaço para facilitar o acesso em dias chuvosos. Todas essas modificações foram realizadas em colaboração com o arquiteto original do ginásio, Marton Alexandre Gyuricza.



## NOVOS PRODUTOS NO SPA

No decorrer do mês de março, o Spa do AP implantou uma nova política de distribuição de produtos aos associados. Foram instalados novos dispensadores de shampoo, condicionador e sabonete nos boxes das saunas, que passam a receber produtos da linha Castanha do Brasil, da tradicional marca brasileira Granado. Visto que antes eram distribuídos kits individuais, espera-se que tal mudança resulte em uma diminuição significativa no consumo de plástico no espaço, contribuindo para a preservação do meio ambiente.



Na tarde do dia 21 de março, o presidente do AP, Marcelo Pujol, a convite do associado e vereador Reginaldo Tripoli, participou de um almoço com o prefeito de São Paulo, Ricardo Nunes. Além de conversarem sobre o bairro Alto de Pinheiros e vários temas da cidade, Pujol aproveitou a ocasião para estreitar o relacionamento do AP com o poder público.

# COLABORA/AP

Colabora/AP é a mais recente seção da revista *Mais/AP*, dedicada a fomentar uma colaboração ativa entre os associados e o Clube, tornando cada membro um agente de mudança positiva. Os temas abordados serão diversos e fundamentais, incluindo convivência, bem-estar e segurança, tanto dentro quanto fora das instalações do Clube.

Convidamos você a participar ativamente do aprimoramento contínuo do AP, transformando-o não apenas em um local de lazer, mas também em um espaço para cooperação. Junte-se a nós nessa jornada de colaboração e responsabilidade mútua, pois, quando você contribui, beneficia não só a si, mas a toda a comunidade AP.

## DICAS DE SEGURANÇA PARA CIRCULAÇÃO PELO ENTORNO DO CLUBE

Com o intuito de alertar associados e colaboradores durante sua circulação pelas redondezas do Clube, o tema do Colabora/AP deste mês é a segurança. Compilamos uma lista de boas práticas para você seguir e se prevenir de furtos e assaltos nas proximidades do AP. Confira.

- Quando andar pelas calçadas, procure caminhar pelo centro delas, de preferência no sentido contrário ao trânsito.
- Evite o uso de celulares, fones de ouvido e demais dispositivos eletrônicos nos trajetos ao redor do Clube.
- Antes de entrar ou sair do seu veículo, verifique o entorno para identificar possíveis riscos.
- Seja breve no embarque e desembarque e sempre tranque as portas do seu veículo quando estiver dentro dele.
- Se realizar o trajeto até o Clube a pé, dê preferência ao acesso da Rua Guerra Junqueiro, próximo das guaritas de segurança.
- Mantenha bolsas e mochilas firmemente junto ao corpo e preferencialmente posicionadas na frente.
- Sempre que possível, ande acompanhado(a) de mais pessoas no entorno do Clube.
- Lembre-se que os vigilantes estão sempre à disposição para acompanhar e auxiliar no embarque e desembarque.
- Caso veja alguma movimentação suspeita, acione um dos vigilantes ou colaboradores do Clube.

Adotar essas precauções contribui para a sua segurança e tranquilidade ao circular pelas proximidades do Clube. Lembre-se sempre de estar atento ao seu entorno e de seguir essas orientações para minimizar os riscos de incidentes. Seja os olhos do AP, esteja sempre vigilante para ajudar e cuidar do nosso espaço!





# 神韻晚會 2024 SHEN YUN

A CHINA ANTES DO COMUNISMO



“Uma experiência extraordinária... Primorosamente belo!”

—Cate Blanchett, atriz, vencedora do Óscar

*Quando foi a última vez  
que você viu algo tão belo  
que mudou sua vida?*

O SHEN YUN É UM ESPETÁCULO BELÍSSIMO e, ao mesmo tempo, empolgante, comovente e inspirador; é diferente de tudo o que você já viu. *Qual é o segredo?* As apresentações do Shen Yun têm raízes em uma estética clássica e em virtudes atemporais. Transcendendo artisticamente as tendências de nossos dias, o Shen Yun leva aos palcos a cultura tradicional chinesa, que é algo que você provavelmente não conhece. Você descobrirá o que é estar em um reino onde tudo é novo, de uma beleza inspirada no divino e com perfeição artística.

26 ABRIL a 5 MAIO  
Teatro Bradesco - São Paulo

7 e 8 MAIO  
Teatro Positivo - Curitiba

10 e 11 MAIO  
Teatro do SESI - Porto Alegre

ShenYun.com/brasil  
📞 +55 11 5118-1881

# ASSOCIADO/AP

## UMA VIDA DEDICADA ÀS MARCAS

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**NESTA EDIÇÃO DA MAIS/AP,** a seção Perfil do Associado conversa com Luciano Deos, renomado profissional da área de branding e design, além de diretor de comunicação e marketing do Clube Alto dos Pinheiros. Fundador e CEO do GAD, uma das mais importantes consultorias de marca do Brasil, o arquiteto de 59 anos é formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e possui uma carreira de quatro décadas dedicadas ao mundo das marcas. Neste bate-papo, Luciano compartilha conosco um pouco de sua jornada, desde a descoberta do AP até sua atuação na implementação de novas estratégias de comunicação para o Clube.

### **MAIS/AP – Como você conheceu o Clube?**

**Luciano Deos** – Conheci o AP quando vim morar em São Paulo, há 19 anos, em 2005. Escolhi morar no Alto de Pinheiros e, quando visitei a região, deparei-me com o Clube. Pouco tempo depois de estar estabelecido no bairro, me movimentei para virar associado, criando um vínculo forte com o espaço desde o meu começo aqui em São Paulo.

### **MAIS/AP – Quais atividades e áreas você costuma praticar e frequentar no Clube?**

**Luciano Deos** – Uso muitas áreas do Clube, quase diariamente... Jogo futebol semanalmente no Panelas e nos rachões, pratico tênis, faço academia, gosto muito de ir à sauna e à piscina, além, é claro, de frequentar assiduamente o Restaurante Altíssimo e os quiosques. Também sou presença certa nas festas. Então, diria que faço quase tudo aqui no AP!

### **MAIS/AP – Em 2019, você e sua empresa foram responsáveis pelo rebranding da marca AP. Fale um pouco sobre como foi esse processo.**

**Luciano Deos** – O processo de branding do Clube foi uma iniciativa que surgiu quando fui convidado pelo antigo presidente, Fabio Candalaft, no seu primeiro mandato, para ser diretor de marketing. Na época, eu disse que toparia o desafio, mas com o foco em fazer um trabalho de branding para o AP, pois eu, como associado, já conhecendo um pouco do espaço, percebi que o Clube tinha uma identidade, um conceito muito forte, mas isso não era expresso. Achei que tudo isso merecia uma reflexão, uma análise, para que a gente pudesse estabelecer novas diretrizes de posicionamento, de conceito, de linguagem e direcionar não só a nossa comunicação, mas todas as expressões do Clube, desde os espaços até uniformes, conceitos, etc. A partir disso, fizemos um diagnóstico bastante profundo. Lançamos uma pesquisa de imagem para os associados e, em cima dela, criamos um conceito, um posicionamento e redesenhamos toda a identidade do AP. De certa forma, realizamos uma evolução na identidade que originalmente foi desenhada por nosso antigo sócio, João Carlos Cauduro.

**MAIS/AP – Desde a implementação do branding, o Clube vem passando por um processo de digitalização na parte de comunicação. Qual a importância desse processo para o AP?**

**Luciano Deos –** A gente vem passando por um processo de evolução e modernização, não só de digitalização. Obviamente que a questão da digitalização faz parte da modernização de qualquer empresa ou instituição, principalmente ambientes e espaços focados na prestação de serviço. O mundo todo vem passando por uma transformação muito grande, no sentido de proporcionar melhor qualidade aos seus serviços, e o Clube, sendo fundamentalmente uma comunidade, precisa também evoluir e prestar um serviço e criar melhores experiências para os seus associados. E essas experiências, obviamente, vão muito além da qualidade. Este é, na verdade, o nosso foco: criar um ambiente de harmonia e excelência, dentro do conceito de um espaço que podemos relaxar no meio desse caos urbano. E, nesse sentido, queremos dar maior fluidez, agilidade e proximidade em nossa comunicação, por isso é importante estarmos conectados nas redes sociais e termos um processo de digitalização dos nossos canais. Precisamos falar a língua dos nossos clientes, dos associados, sejam eles pessoas já maduras, mais experientes, eventualmente da terceira idade, sejam as crianças, sejam os jovens. Todos são associados do AP.

**MAIS/AP – Quais as principais tendências que você enxerga para a área de comunicação nos próximos anos?**

**Luciano Deos –** Eu acho que a principal tendência para a área nos próximos anos está em olhar mais para a experiência de fato do que para a comunicação. Quem está nesse mercado de comunicação, de marcas, de marketing tem visto uma tendência da comunicação como um instrumento fundamental na relação entre todas as partes envolvidas no mercado, seja um colaborador, um cliente, uma sociedade. Mais do que comunicar, ter um olhar muito atento para a formação da imagem e para a construção da reputação. Fundamentalmente, a grande tendência é a questão da experiência. Hoje, quando vemos as empresas, começamos a ver as áreas de marca e expe-

riência porque, no fim do dia, as pessoas olham para as marcas a partir das experiências que elas têm. Se eu tenho uma experiência com uma boa marca, tenho uma imagem positiva.

**MAIS/AP – Para finalizarmos, gostaria que falasse um pouco do que o AP significa para você.**

**Luciano Deos –** O AP significa muito para mim. É a minha segunda casa, literalmente e fisicamente, até porque eu moro em uma rua atrás do Clube. Aqui é um ambiente muito importante na minha vida e na dos meus filhos. Há treze anos, quando me divorciei, eu comecei a frequentar o Clube com mais intensidade, quase diariamente. Eu diria que é um ambiente que me acolheu muito, onde eu conheci pessoas maravilhosas, fiz grandes amigos. Realmente é um lugar que fez e faz muita diferença na minha vida e pelo qual eu sou muito grato. Hoje, é difícil imaginar minha vida sem pensar no nosso clube. Não tenho palavras para agradecer tudo que o AP me proporciona e, mais do que isso, acho que trabalhar à frente da diretoria de comunicação e marketing nesses anos tem sido um pouco da minha retribuição ao que o Clube tem me dado. 



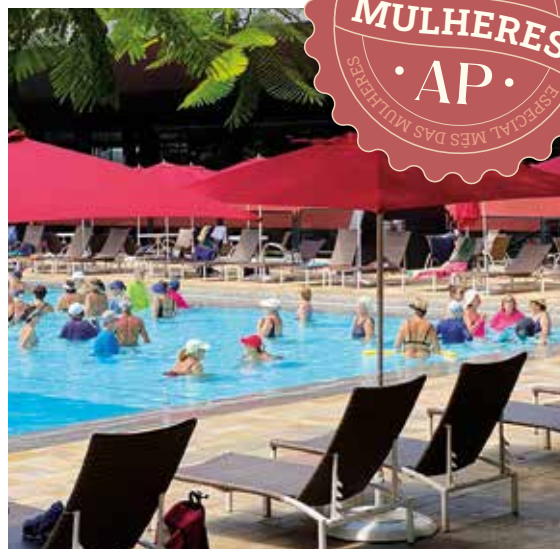
FOTO: CLUBE AP

# ACONTECEU/AP

## Elas NO AP

EM CLIMA DE COMEMORAÇÃO,  
ASSOCIADAS APROVEITAM  
ATIVIDADES PARA RELAXAR E  
CUIDAR DA SAÚDE

**O RITMO ACELERADO DA VIDA MODERNA** exige atenção especial ao autocuidado, especialmente por parte das mulheres que assumem diversas responsabilidades. Por ocasião do Dia Internacional da Mulher, o AP organizou algumas atividades no Clube para promover o bem-estar das associadas. Confira algumas fotos dessa semana dedicada às mulheres do AP. 



FOTOS: CLUBE AP

A hidroginástica proporcionou momentos de descontração na área da piscina do AP.

Em caráter experimental, o AP também organizou aulas de defesa pessoal feminina com a metodologia do Demian Maia. A ocasião foi uma boa oportunidade para quem busca aprender técnicas de defesa e aumentar a autoconfiança.





No dia 9/3, as jogadoras de vôlei do AP se reuniram no ginásio para um treino especial da modalidade. A atividade foi marcada por muita energia e vibração.



No Espaço Zen, em um ambiente acolhedor, elas desfrutaram momentos de paz e conexão consigo mesmas, com massagens e músicas relaxantes. Para cuidar da saúde e renovar as energias, as associadas também participaram de aulas de alongamento, yoga e pilates.

**ACONTECEU/AP**

**NO ESPORTE**

# EMOÇÃO A CADA TACADA

AP ORGANIZA MAIS EDIÇÕES DO TORNEIO DE SINUCA

**NOS DIAS 27 E 29 DE FEVEREIRO, ACONTECEU UMA VIBRANTE ETAPA DO TORNEIO DE SINUCA**, reunindo doze associados apaixonados pela modalidade. Divididos em quatro grupos de três jogadores, os participantes se enfrentaram em jogos emocionantes na fase classificatória.

O sucesso do evento comprova a paixão dos associados pela sinuca e o compromisso do AP em promover a prática esportiva e a integração entre seus membros. Lembremos que o Torneio de Sinuca deste ano terá mais uma edição no primeiro semestre e duas etapas no segundo semestre. Prepare-se para acompanhar a emoção das próximas disputas. A seguir, confira os primeiros colocados da competição de fevereiro. 



FOTOS: CLUBE AP

**Campeão:** Cristiano Kato (bicampeão em 2023)  
**Vice-campeão:** Renato Machado (vice-campeão em 2023)  
**Terceiro colocado:** Alfredo Soncini



# O JOGO CONTINUA

CONFIRA A DATA DA TERCEIRA ETAPA DO RANKING

**A PRIMEIRA ETAPA DO RANKING DE PÔQUER** foi realizada em 29 de fevereiro e contou com a participação de 24 jogadores. Em uma disputa acirrada pelo topo da competição, o grande vitorioso da noite foi Wagner José Pereira (Wawa). A segunda etapa do Ranking de Pôquer também já aconteceu (dia 21/3) e o vencedor será divulgado na próxima edição. Enquanto isso, os competidores podem ir se organizando para o terceiro encontro, marcado para o dia 25 de abril. Até lá! 



FOTOS: CLUBE AP | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



**PRÓXIMA ETAPA**  
25/4, às 19h

**Campeão da 1ª etapa:**  
Wagner José Pereira (Wawa)



# ACONTECEU/AP

## NO ESPORTE

# EM ALTO MAR

### ASSOCIADOS PARTICIPAM DA PRIMEIRA ETAPA DO CIRCUITO MARES

**A PRIMEIRA ETAPA DO CIRCUITO MARES**, realizada em Caraguatatuba, fez muito sucesso entre o grupo de associados que é apaixonado por natação em mar aberto. A temporada de 2024 tem como tema diferentes tipos de embarcações e, por isso, a primeira etapa foi batizada de Viking. O evento reuniu cerca de 2.900 participantes, demonstrando a força do esporte e a vibração da competição. Confira os registros dos melhores momentos. //



FOTOS: CLUBE AP

### DEM AÍ A SEGUNDA ETAPA DO CIRCUITO MARES DE 2024!

Guarujá, SP

**4 e 5 de maio**

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

# APRENDER JOGANDO

JOGADORES DE BASQUETEBOL DO AP PARTICIPAM DE AMISTOSOS PARA FUTUROS DESAFIOS DA MODALIDADE

## NO DIA 5 DE MARÇO, OS AMISTOSOS ENTRE AS EQUIPES DO AP E DO F&M BASKETBALL

foram marcados pelo empenho e espírito esportivo dos participantes. Embora não sejam jogos oficiais de campeonato, os amistosos de basquetebol oferecem oportunidades de aprendizado e contribuem para a formação integral dos jovens atletas. A presença da arbitragem e da torcida nas partidas proporcionou um clima saudável, motivando os jogadores do AP a darem o seu melhor em cada lance. Foi mais uma ocasião para os associados vivenciarem a experiência de jogar contra uma equipe adversária. Além dos amistosos, no dia 12 de março, os alunos das categorias sub-15 e sub-17 assistiram ao jogo profissional do NBB entre Pinheiros e Caxias, uma experiência enriquecedora para os garotos, que puderam observar de perto o alto nível do basquetebol nacional e se inspirarem nos jogadores profissionais. Parabéns pela dedicação e obrigado pela presença, turma! Confira a foto de alguns alunos. 



FOTOS: CLUBE AP



# O BEACH TENNIS NÃO PARA

ASSOCIADOS APRENDEM TÁTICAS DE JOGO COM THALES SANTOS

**NO DIA 2 DE MARÇO, O AP VIBROU COM A REALIZAÇÃO DA PRIMEIRA CLÍNICA DE BEACH TENNIS DO ANO**, que contou com a participação de 54 associados. Divididos em três turmas, eles tiveram oportunidade de aprender e aprimorar suas habilidades no esporte com o renomado atleta Thales Santos. O profissional ministrou a clínica compartilhando seu conhecimento e sua experiência com os associados. A turma, composta por jogadores de diferentes níveis, recebeu instruções sobre fundamentos técnicos, táticas de jogo e dicas para aperfeiçoar suas jogadas. 

ACONTECEU/AP

NO ESPORTE

# FESTIVAL DE TÊNIS ADULTO MISTO

DUPLAS DISPUTAM MAIS UMA PARTIDA EMOCIONANTE

O **FESTIVAL DE TÊNIS ADULTO MISTO** foi realizado no dia 9 de março e reuniu trinta associados. As duplas foram divididas nas categorias A e C, disputando as partidas com dedicação e espírito esportivo. Na categoria A, o formato todos contra todos proporcionou um dia de jogos intensos e muita interação entre os participantes. Já na categoria C, a disputa foi emocionante, com jogos eliminatórios em um único set que definiram os campeões. Casais, pais e filhos, amigos e familiares se uniram pela paixão pelo tênis, aproveitando a bela tarde de sábado nas quadras do AP. Confira a seguir os campeões e vice-campeões de cada categoria. //



## CATEGORIA A

**Campeões:** Pedro Fernandes e Joana Azevedo

**Vice-campeões:** Felipe Peixoto e Ana Beatriz Peixoto



## CATEGORIA C

**Campeões:** Tatiana Steiner e Edric Brianezi

**Vice-campeões:** Camilla Salzano e Lucas Brelaz

# FUTURO DO FUTEBOL

CATEGORIAS DE BASE DISPUTAM AMISTOSOS NO CLUBE MONTE LÍBANO

**NO DIA 16 DE MARÇO**, as categorias sub-9, sub-11, sub-13 e sub-15 do programa de futebol de base do AP participaram de jogos amistosos no Clube Monte Líbano, vivenciando uma experiência que contribui para o crescimento individual e coletivo dos jogadores, preparando-os para futuros desafios da modalidade. Agradecemos a participação de todos os envolvidos. Confira as fotos das equipes. 



FOTOS: CLUBE AP

# FUTEVÔLEI É NOSSA PRAIA

CONHEÇA OS VENCEDORES DO TORNEIO DE FUTEVÔLEI

**NA MANHÃ DE 23 DE MARÇO**, o AP promoveu um emocionante Torneio de Futevôlei para os fãs da modalidade. O evento contou com a presença de dezesseis associados, que foram divididos em duas categorias: Iniciante/Intermediário e Mista. Parabéns a todos os participantes! Confira a seguir a classificação final do torneio: 



## CATEGORIA INICIANTE/INTERMEDIÁRIO

**Campeões:** Fábio Vessoni e Thiago Levy

**Vice-campeões:** Felipe Gomara e Fábio Couto

**3º lugar:** Marcelo Steiner e Nicolas Giovanelli



## CATEGORIA MISTA

**Campeões:** Nicole Chiachiarini e Thiago Twidale

**Vice-campeões:** Luisa Correa e Nicolas Giovanelli

ACONTECEU/AP

NO ESPORTE

# ALMANAQUE PANELAS 2024

A EDIÇÃO DE 2024 DO NOSSO CAMPEONATO INTERNO DE FUTEBOL, O **PANELAS**, vem se destacando como uma das mais competitivas e empolgantes disputas das últimas temporadas, com oito equipes na categoria Master e nove na categoria

Livre demonstrando a força do torneio e sua integração ao espírito do Clube. Mantendo a tradição, a *Mais/AP* preparou o Almanaque Panelas 2024, apresentando breves perfis de cada equipe, os elencos e as fotos oficiais de todos os times participantes. Confira!

## CATEGORIA MASTER



### ALL BLACKS

**EQUIPE:** Alexandre Mirandez de Almeida, André Barbara, Fabio Pereira Reis, Geraldo Passarelli Coelho, Lucas Simões Borelli, Luciano Deos, Marcelo Luis Steiner, Marcio Martinez, Marco Antonio Albamonte Arruda, Martin Oyangurem, Pedro Macedo Fernandes, Rafael Villac Vicente de Carvalho e Rodrigo Arnaldo de Azambuja e Silva.

Reunindo um grupo de amigos, o All Blacks já se tornou um nome tradicional no Panelas Master. O patrono do time é André Barbara e nesta temporada a equipe quer apresentar novamente um time competitivo para a disputa do campeonato.



## COIOTES

**EQUIPE:** Alvaro Andres Loosli Martinez, Carlos Eduardo Rebouças Di Pietro, Daniel Cassoli Sartori, Daniel Moura, Emilio Zerati Junior, Fabiano Zocco Bombarda, João Marcello Gomes Pinto, Laerte Rodrigues Alves Santos, Marcelo Rebello da Cunha Gaspar, Rafael Tiercelin Almeida dos Santos, Rafael Vaz de Queiroz, Ricardo de Oliveira Freire Gaspar, Rodrigo Pavim Zerati, Rodrigo Pippónzi e Theo Lima.

Fundado em 1992, campeão da Ouro em 1995 e com oito semifinais da Ouro no currículo, o Coiotes renasce agora no Pannels 2024, com seu tradicionalíssimo uniforme roxo, trazendo em seu elenco todos os remanescentes da época de ouro para tentar fazer bonito neste ano.

## GRAN RESERVAS

**EQUIPE:** Alexandre Tuzzolo Paulino, Alfredo José Martins da Conceição, Bruno Barbosa Serra, Eduardo Hortal Pereira Barretto, Guilherme M. S. Andrade, Marcelo Gomes Candeloro, Paulo Camara, Paulo Roberto Andrade, Paulo Sergio Ricardi, Pedro Ponikwar Girardelli, Rafael Marchetti Marcondes, Ricardo Freitas Pandolfi e Robson Roberto Khachikian.

Com sua fundação em 2003 para disputar a categoria principal, o Reservas é uma ONG sem fins lucrativos (títulos e prêmios não fazem parte do seu estatuto). O time começou com a ideia de juntar pais e filhos (ou sobrinhos) num mesmo elenco. Em 2016, criou-se o Gran Reservas (pois todos envelheceram) para disputar a categoria dos veteranos, ainda com a ideia de pai e filho jogarem juntos.



# ACONTECEU/AP

## NO ESPORTE



### JUVENTUS

**EQUIPE:** Antonio Carlos Solera Tarantino, Carlos Roberto E. Arruda Junior, Eduardo Barbosa de Oliveira, Fabio Cardoso de Souza, Fábio Floriano Melo Martins, Fabio Peralta Mathias, Fabio Pinheiro, Fernando Moraes Mattar, José Laercio Soares Júnior, Marcus Vinicius Lima, Murilo de Castro Moraes Trigo, Pedro Capuani Rocha, Renato Portella de Filippo, Richard Henry Twidale e Tiago Samos Santovito.

"Os Travessos do AP". Esse foi o apelido dado ao Juventus, time fundado no fim de 2019 por um grupo de amigos apaixonados por futebol e cerveja. O nome foi escolhido para refletir o espírito de alegria e diversão, personificado na imagem do mascote do Juventus da Mooca. Assim como no futebol profissional, sócios corintianos, são-paulinos, santistas e palmeirenses demonstram grande carinho e respeito pela equipe grená.

### LALATAS

**EQUIPE:** Fabio Rosé, Fernando Scarpa Rezende Leite, Guilherme Alves Cattai, Luis Augusto Egydio Canedo, Manoel A. de Andrade Maia, Mario Henrique Guimarães Elias, Paulo Gonçalves Costa Junior, Reynaldo da Costa Mina, Rodrigo de Abreu S. S. Gouveia, Rodrigo Mandia Martirani, Rodrigo Soares Junqueira, Rogerio Miranda Dias e Ronaldo Marson.

**TÉCNICO:** André Balestra

O Lalatas era um dos principais times do Pannels no início dos anos 90. No fim do ano passado, Mario Elias, ex-integrante do Lalatas, teve a intenção de montar um time para a categoria Master e, com a ajuda de Álvaro Martinez, foi reunido um grupo de associados de outras modalidades esportivas, como futevôlei e tênis, que não participavam de campeonatos, e todos aderiram a essa valorosa marca.





## MAROMBAS MASTER

**EQUIPE:** Alexandre da Costa M. Villaboim, André Luis Fontana Cavaggione, Celso Marconi, Deusiney Robson de Araujo Farias, Fabio Teixeira Pinto, Fernando Aires Duarte, Fernando Balassanian, Leandro Campos, Marcelo Ayoub Fernandes, Paulo Roberto da Cunha Lima, Pio Torre Lara, Regis da Silva, Rodrigo Litieri Pereira e Walter Henrique da Costa.

O Marombas é um time composto por frequentadores da academia do AP. Extinta no ano de 2010, a equipe ressurgiu em 2018, trazendo em seu DNA o espírito de reunir os amigos para se divertir, sempre com muita descontração, alegria e bom humor, dentro e fora de campo. Com a idade chegando, os amigos André Cavaggione e Marcelo Ayoub tiveram a iniciativa de formar o time e levar esse espírito para a categoria Master.

## ONDAS DO RÁDIO

**EQUIPE:** Carlos Eduardo Goulart Moreira, Carlos Jeronimo Vilhena de Toledo, Henrique Marques Biasioli, Leonardo Tadeu Salgado Xavier, Marcelo Alves de Carvalho Almeida, Marcelo Gabriolli, Marcelo José Silva Pujol, Marcelo Pereira Macedo, Paulo Elias Correa Dantas, Ricardo de Gaspar Bruno, Ricardo Dutra, Ricardo Nogueira Gomes dos Santos, Sergio Pennone Pereira e Wilson Roberto Bueno.

**TÉCNICO:** Sidney Bombarda (Neyzão)

O nome do time é uma homenagem aos 100 anos do rádio brasileiro, comemorados oficialmente em 2022, e aos 100 anos do rádio paulista, celebrados em 2023. O patrono é Antonio Adami e a formação da equipe se deu no dia a dia do Clube. O objetivo do Ondas é competir, sim, mas também se divertir em paz. É um time de bons amigos, como todos os outros.



# ACONTECEU/AP

## NO ESPORTE



### TIGRES DE BENGALA

**EQUIPE:** Alexandre Piccirillo Braga, Antonio Carlos Marinho Moreira, Eduardo Correa da Fonseca, Eduardo J. Rodrigues Siqueira, Eduardo Porchat Cauduro, Flavio Eduardo Siviero, João Paulo Vecchi Celidonio, José Luiz de Aguiar Machado Freire, Renato de Oliveira Freire Gaspar, Roberto Lourenço Belluzzo, Rogerio de Oliveira Freire Gaspar, Sandro Ghimenti Beretta e Victor Zockun.

O Tigres de Bengala é basicamente uma junção de amigos de décadas e que fizeram parte de dois times campeões do Pannels no anos 90 - o Real (títulos em 1994, 1997, 1998 e 2000) e o CCD (título em 1993) - e de muitas finais nos anos 2000. A base do Tigres é conhecida de muitos, já que vários jogadores eram do antigo Old Boys, bicampeão da Master (títulos em 2019 e 2023).

## CATEGORIA LIVRE

### CETRAK

**EQUIPE:** Artur Leal Kapaz, Bruno Shih, Bruno Vieira Moreira, Felipe Rosa Freire Gaspar, Gabriel Lanna Hatoum, Guilherme Tito Costa Pereira, Gustavo Garoni Sucupira, João Lanna Hatoum, Joaquim da Silva Cardoso, Joaquim Filinto P. Lima, Luca Fonseca Von Beust, Lucca Fernandes Martinez, Matias Henrique G. Yusta e Vitor Romano Artese.

Campeão da série Prata em 2022 e vice-campeão da série Ouro em 2023, o Cetrak vem para sua terceira temporada no Pannels em busca do caneco. A equipe está mais entrosada e conta com reforços importantes para voltar a brigar entre os principais times da competição.

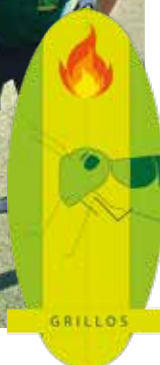




## GRILLO'S

**EQUIPE:** Antonio Gandour, Caio Menezes Arruda, Eduardo Cesar de Almeida, Fabio Teixeira Pinto, Gilberto C. Luporini, Guilherme Pestana Brom, Guilherme Teixeira P. Vieira da Costa, Lucas Henry Costa Twidale, Mateus A. Pinheiro Lanhoso, Murilo Altobelli T. Pinto, Pietro Filardo Bisordi, Teo Pedroso Mattar, Thiago Penteado Vessoni, Tomas de Toledo Piza, Tomas P. Teixeira de Barros e Vitor Perini Chantre.

O Grillo's é um time de amigos que jogaram nas categorias de base do AP quando eram crianças e que voltaram a se reunir exclusivamente para o Pannels. Em sua terceira temporada, a equipe quer espantar a má fase e conquistar a inédita vaga para os playoffs.



## JUVELINUS

**EQUIPE:** Caio Cesar Candeloro, Daniel Cella Mascarenhas, Daniel Moura, Fernando Buso Lima, Henrique de Oliveira Molina, Laerte Rodrigues Alves Santos, Marcelo Gomes Candeloro, Marcus Vinicius Lima, Murilo de Castro Moraes Trigo, Pedro Capuani Rocha, Pedro Imparato Beraldi, Rafael Pereira de Almeida Faro, Stefano Romano Gregoraci e Tiago Samos Santovito.

O Juvelinus é um time de futebol singular, fruto da união entre um pai e seus filhos com um propósito claro: mostrar garra e determinação em campo. Concebido não apenas como uma equipe, mas como uma extensão dos laços familiares, o time representa valores de união, esforço conjunto e paixão pelo esporte. O compromisso com a excelência e o desejo de superar adversidades são a essência do Juvelinus, tornando cada partida não apenas um jogo, mas uma demonstração de força, união e dedicação em busca da vitória.



# ACONTECEU/AP

## NO ESPORTE



### LAST DANCE

**EQUIPE:** Adriano Soncini, Alvaro Andres Loosli Martinez, Arthur Hadler Ferreira Machado, Cayna Ruda Neves Cândido, Felipe Canicais Miele, Felipe Rousseaux de Campos Mello, Felipe Santos Teixeira, Fernando Lincoln Leite, João Otavio Martins Ribeiro, Luiz Fillippe M. de Goes Nunes, Milton Paulo de Carvalho Neto, Pedro Carlstron Franco, Rafael Mandia e Victor Arcanjo Pozella.

O Last Dance surgiu com a ideia de vários associados que disputaram outras edições do Pannels, nas categorias Livre e Master, se reunirem para uma "última dança". Inspirado na equipe do Chicago Bulls da temporada de 1997-1998, o Last Dance traz consigo um espírito aguerrido e lutador, que usará até a última gota de energia para tornar esta última experiência marcante e especial.



### PEHKOS

**EQUIPE:** André Celidonio Mansur Haddad, Bruno Gouveia Paulino, Diego Cardoso Ragnole Silva, Fernando Aires Duarte, Flamarion Pirtouscheg, Gustavo Rossi Rudge, Leonardo Pereira Max, Lucas Amaral Lisboa, Lucas Pavim Zeratti, Murilo Blanco Mello, Pedro Capuani Rocha, Pedro Rossi Rudge, Rafael Celidonio Mansur Haddad, Rafael Pereira de Almeida Filho e Renato Paixão de Mendonça.

O time celeste, atual bicampeão do Pannels, vem em busca da "Dinastia" ou "Trinastia", como o leitor preferir. Equipe mais antiga do campeonato, o Pehkos vem para sua décima primeira temporada, mantendo o seu estilo de jogo único, que mescla experiência e raça com muita entrega e disciplina tática.





### SAFRA 04

**EQUIPE:** Alexandre Mirandez, Enrico Ballarati, Filipe Gonçalves, Flavio Magaldi, Matheus Aguiar, Matheus Sucena, Pedro Borrelli Alves, Pedro Lins Coutinho, Pedro Meinberg, Pedro Paulo Cilento, Rafael Queiroz, Rodrigo Camara, Rodrigo Gonzalez e Theo Lima.

**TÉCNICO:** Nicolas Joloidovsky

A equipe do Safra 04 é uma das mais tradicionais entre todas as participantes do Pannels. Jogando sua sétima temporada seguida, o time conta com algumas finais disputadas. Desde sua fundação, chegou cinco vezes consecutivas à final – em 2016, 2017, 2018, 2019 e 2021 –, faturando o caneco em 2019. Em 2023, a equipe não performou como esperado, mas após um excelente começo de temporada, tudo indica que os safranos serão fortes candidatos ao título.

### SENKA

**EQUIPE:** Eduardo Santiago N. Sanches, Enrico Degani Candalaft, Felipe Marchi Pujol, João Lavrador Xavier, Joaquim Grimaldi Roso, Joaquim Tavares Elias, Lucas Panelli Xavier, Martin Takiuti Pasetto Nobrega, Pedro Ayoub Fernandes, Raphael Storino Ribeiro e Thiago Henry Costa Twidale.

Em seu segundo ano no Pannels, o Senka está com sede de vitória para a temporada de 2024.

Senka significa sombra, em croata, e este é o espírito que o time traz para a competição: ser a sombra que acompanha os pensamentos dos adversários e nunca os abandona.



# ACONTECEU/AP

## NO ESPORTE



### VULCANITERS

**EQUIPE:** Alvaro Gonzales de Carvalho, Gabriel Borrelli Ferreira Alves, Gabriel Filardo Bisordi, Gabriel Loures, Lourenço de Ávila Ballarati, Lucas Filardo Bisordi, Lucca Bueno Piovesan, Lucca Reis Longhi Adami, Nicholas Camargo Giovanelli, Pedro Diniz Bicudo, Rodrigo Correa Sparapani, Rodrigo Puglisi de Paula Souza, Thiago Nascimento Mansur Levy e Tomás Savoldi da Rocha Azevedo.

Um dos times que mais empolgaram durante as últimas edições do Pannels, o Vulcaniters quer usar a competição de 2024 para mostrar sua força e se estabelecer entre as principais equipes do torneio. Após boas apresentações em 2022 e 2023, o time vem concentrado e focado em mostrar seu poderio ofensivo tão característico para se colocar novamente entre os melhores.

### XANGÔ

**EQUIPE:** Andre Vessoni, Antonio Romano, Diego Sartori, Francisco Almeida (Chicão), Frederico Elias, Guilherme Torres, Gustavo Barros, Inacio Candiotta, Luca Siqueira, Matheus Piovesan, Pedro Arruda, Pedro Cruz e Ricardo Ronconi.

O Xangô, que recentemente conquistou o título do Torneio Início, destaca-se não apenas por sua destreza em campo, mas também pela notável coesão e pelo espírito de equipe que permeiam suas conquistas. A habilidade técnica e tática do time foi evidenciada nas partidas, resultando em uma vitória merecida. Além dos feitos esportivos, o Xangô ganhou reputação por suas animadas resenhas, contribuindo para fortalecer os laços entre os jogadores e criar um ambiente de camaradagem. A diversidade de talentos torna o Xangô não apenas uma força no esporte, mas também uma equipe multifacetada que valoriza a união, a diversão e a expressão artística.



## RODADAS DO MÊS DE MARÇO

E o Pannels segue a todo vapor. Durante o mês de março, tivemos quatro rodadas da categoria Master e três da categoria Livre. Algumas equipes já começaram a se destacar, enquanto outras ligaram o sinal de alerta para não ficar de fora da fase final. Confira a seguir os jogos e resultados dos confrontos. //

### RESULTADOS MARÇO - CATEGORIA MASTER

| 2ª RODADA       |    |   |   |                   |
|-----------------|----|---|---|-------------------|
| Marombas Master | 10 | x | 2 | Ondas do Rádio    |
| Coiotes         | 8  | x | 3 | Tigres de Bengala |
| Lalatas         | 5  | x | 5 | Juventus          |
| Gran Reservas   | 0  | x | 3 | All Blacks        |

| 3ª RODADA     |    |   |   |                   |
|---------------|----|---|---|-------------------|
| All Blacks    | 5  | x | 1 | Juventus          |
| Coiotes       | 12 | x | 2 | Ondas do Rádio    |
| Gran Reservas | 1  | x | 3 | Tigres de Bengala |
| Lalatas       | 2  | x | 5 | Marombas Master   |

| 4ª RODADA         |    |   |   |                 |
|-------------------|----|---|---|-----------------|
| Coiotes           | 16 | x | 3 | Lalatas         |
| Tigres de Bengala | 13 | x | 1 | Ondas do Rádio  |
| All Blacks        | 7  | x | 1 | Marombas Master |
| Gran Reservas     | 8  | x | 2 | Juventus        |

| 5ª RODADA         |   |   |   |                 |
|-------------------|---|---|---|-----------------|
| Gran Reservas     | 3 | x | 4 | Ondas do Rádio  |
| Juventus          | 1 | x | 3 | Marombas Master |
| Tigres de Bengala | 2 | x | 4 | Lalatas         |
| All Blacks        | 2 | x | 2 | Coiotes         |

### CLASSIFICAÇÃO

|                   | P  | J | V | E | D | GP | GC | SG  |
|-------------------|----|---|---|---|---|----|----|-----|
| Coiotes           | 12 | 4 | 4 | 0 | 0 | 43 | 11 | 32  |
| All Blacks        | 12 | 4 | 4 | 0 | 0 | 24 | 3  | 21  |
| Tigres de Bengala | 9  | 4 | 3 | 0 | 1 | 21 | 11 | 10  |
| Marombas Master   | 6  | 4 | 2 | 0 | 2 | 17 | 13 | 4   |
| Juventus          | 4  | 4 | 1 | 1 | 2 | 13 | 21 | -8  |
| Gran Reservas     | 3  | 4 | 1 | 0 | 3 | 12 | 15 | -3  |
| Lalatas           | 1  | 4 | 0 | 1 | 3 | 11 | 35 | -24 |
| Ondas do Rádio    | 0  | 4 | 0 | 0 | 4 | 8  | 40 | -32 |

### RESULTADOS MARÇO - CATEGORIA LIVRE

| 1ª RODADA |   |   |    |             |
|-----------|---|---|----|-------------|
| Pekhos    | 6 | x | 0  | Juvelinus   |
| Grillo's  | 2 | x | 11 | Safra 04    |
| Cetrak    | 5 | x | 5  | Last Dance  |
| Xangô     | 4 | x | 4  | Vulcaniters |

| 2ª RODADA |   |   |    |             |
|-----------|---|---|----|-------------|
| Senka     | 3 | x | 10 | Last Dance  |
| Cetrak    | 2 | x | 6  | Safra 04    |
| Pekhos    | 2 | x | 3  | Vulcaniters |
| Grillo's  | 3 | x | 18 | Xangô       |

| 3ª RODADA  |   |   |   |           |
|------------|---|---|---|-----------|
| Pekhos     | 6 | x | 2 | Grillo's  |
| Senka      | 8 | x | 2 | Juvelinus |
| Cetrak     | 2 | x | 6 | Xangô     |
| Last Dance | 5 | x | 2 | Safra 04  |

|             | P | J | V | E | D | GP | GC | SG  |
|-------------|---|---|---|---|---|----|----|-----|
| Safra 04    | 6 | 2 | 2 | 0 | 0 | 17 | 4  | 13  |
| Xangô       | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 22 | 7  | 15  |
| Last Dance  | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 15 | 8  | 7   |
| Vulcaniters | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 7  | 6  | 1   |
| Pekhos      | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 8  | 3  | 5   |
| Cetrak      | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 7  | 11 | -4  |
| Senka       | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3  | 10 | -7  |
| Juvelinus   | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0  | 6  | -6  |
| Grillo's    | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 5  | 29 | -24 |

ACONTECEU/AP

NO ESPORTE

# AULÃO PARA A TURMA

ASSOCIADOS PARTICIPAM DE ATIVIDADES LÚDICAS DA ESCOLA DE ESPORTES

**NO DIA 16 DE MARÇO, ASSOCIADOS DE 6 A 10 ANOS DE IDADE** marcaram presença em um aulão da Escola de Esportes. A turma se divertiu muito ao brincar nas estações esportivas, podendo vivenciar modalidades como skate, iniciação à raquete e ginástica artística, entre outras. Para celebrar a jornada, bolas personalizadas do AP e kits de lanche foram entregues à garotada, coroados um dia de aprendizado e alegria. Veja alguns desses momentos nas fotos a seguir. 



# AGITOS NO CAMPINHO

FESTIVAL DE FUTEBOL 3X3 ANIMA  
FIM DE SEMANA NO ESPAÇO TEEN

**UMA TARDE MARCADA POR MUITA ALEGRIA, DRIBLES, PASSES E GOLS.** Assim foi o Festival de Futebol 3x3, realizado no dia 24 de março. Os trinta e seis associados que passaram a tarde jogando e se divertindo no campinho do Espaço Teen participaram de disputas amigáveis, com troca de experiências e táticas de jogo. Na arquibancada, amigos e familiares vibraram a cada jogada, incentivando a turma de crianças e adolescentes do AP. Ao final do evento, as equipes finalistas receberam bolas de futebol e prêmios pelo esforço e dedicação. A seguir, os campeões e vice-campeões do festival. 



**CAMPEÕES:** Matheus Gasbarro, Cecilia Diehl e José Guilherme Nogueira.



**VICE-CAMPEÕES:** Aron Santana, Bento Cardoso, Antonio Mininel e Artur de Castro.



FOTOS: CLUBE AP



# ADRENALINA SOBRE RODAS

CONFIRA COMO FOI A AVENTURA DOS ASSOCIADOS NO RAJAS SKATEPARK

**EM 16 DE MARÇO, A ADRENALINA TOMOU CONTA DA GALERA DO AP** no Rajas Skatepark, espaço com uma das melhores pistas de skate de São Paulo. Na ocasião, doze associados passaram o dia curtindo um clima descontraído e divertido. Nas áreas de street e bowl, manobras radicais e clássicas eram executadas com ousadia e criatividade. O professor Renan e o monitor Marcos acompanharam cada momento, incentivando e orientando os skatistas do Clube. Agradecemos a participação de todos nesse desafio. Até a próxima! 

ACONTECEU/AP

NO TEATRO

# JOÃO BOSCO

**O LENDÁRIO CANTOR, VIOLONISTA E COMPOSITOR BRASILEIRO** João Bosco apresentou-se no Clube na noite de 14 de março. Em um show emocionante, o artista deixou o público maravilhado ao interpretar os grandes sucessos de seus 50 anos de carreira. //





João Bosco  
segue colhendo os  
belos frutos de seus  
50 anos de carreira.

# ACONTECEU/AP

NO TEATRO

## A FESTA DE MARI PILI

**NO PALCO DO TEATRO, UMA FUSÃO DE DANÇA, MÚSICA E CORES VIBRANTES** prendeu a atenção do público durante a apresentação do espetáculo infantil *A Festa de Mari Pili*, que aconteceu no dia 9 de março. Entre as dançarinas de flamenco, a personagem Mari Pili encantou o público com sua atuação hilária e envolvente. Foi uma tarde de alegria e descontração para as famílias, que desfrutaram uma história divertida e cheia de surpresas. 



FOTOS: CLUBE AP



Uma tarde de cores, sabores e um tal flamenco no palco do AP.

## PASSEIO

# CASA DAS ROSAS

A VISITA À CASA DAS ROSAS foi realizada no início de março. Um grupo de associados visitou o local e teve a oportunidade de conferir de perto a mansão, em estilo clássico francês, após sua última restauração. //



# SEXTOU!

NO ANO PASSADO, A PINACOTECA DE SÃO PAULO INAUGUROU SEU NOVO EDIFÍCIO, a Pina Contemporânea, espaço visitado pelos associados no dia 22 de março. Em uma escapada cultural, o grupo foi ao recém-inaugurado museu para conhecer a coleção de arte contemporânea, as galerias e a biblioteca. Confira algumas fotos da ocasião. //



Associados visitam a Pina Contemporânea, novo prédio da Pinacoteca de São Paulo.

# ACONTECEU/AP FESTA

## A NOITE FOI NOSSA!

**A NOITE DANÇANTE REUNIU ASSOCIADOS E SEUS CONVIDADOS NO SALÃO DE EVENTOS**, em 23 de março. O som contagiante da Banda Sunday, que trouxe os melhores ritmos das décadas de 60, 70 e 80, agitou a festa. Foi um evento de pura energia, renovação e confraternização, onde todos se divertiram muito e compartilharam momentos agradáveis. Confira alguns cliques dessa noite especial. 



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



Acompanhados dos personal dancers, os presentes na festa não ficaram parados e dançaram a noite inteira.



ACONTECEU/AP

BRINCADEIRAS

# O QUINTAL DA IMAGINAÇÃO

CONFIRA OS MELHORES MOMENTOS DA TURMINHA NO AP

**PEDAÇOS DE PLÁSTICO, TIRINHAS DE JORNAL E UMA PORÇÃO DE OUTROS MATERIAIS** recicláveis ganham forma em criações que encantam e divertem. Na oficina Eco Kids, basta um pouco de orientação para os pequenos associados colocarem toda sua capacidade de criatividade em prática. Aproveitando o céu azul e as altas temperaturas do mês de março, a criançada também se divertiu muito nas atividades ao ar livre. E nas oficinas especiais de Páscoa, o cheirinho de chocolate deixou a turminha com água na boca. Veja alguns cliques do que a garotada aprontou. 



FOTOS: CLUBE AP





# UM AP MAIS DIGITAL



## NO RITMO ACELERADO DA ERA DIGITAL,

adaptar-se às novas tecnologias e tendências de comunicação tornou-se uma necessidade para as instituições. Aqui no AP, não seria diferente. Nos últimos anos, adotamos uma série de iniciativas digitais para melhorar nossa comunicação com os associados.

Desde rebranding, no fim de 2019, que incluiu a reformulação do logotipo, o lançamento do novo site e a atualização da comunicação visual, constantemente, o AP tem buscado maneiras de se manter conectado e informado com seus frequentadores.

Uma das primeiras medidas adotadas foi a introdução de e-mails marketing, em 2021, fornecendo aos associados informações sobre atrações, eventos e notícias do Clube. Em 2022, demos um passo adiante ao lançar nosso aplicativo, que permite aos associados acessarem facilmente notícias, atividades, aulas e outras informações relevantes do dia a dia, como 2ª via de boletos, diretamente de seus dispositivos móveis.

Ainda no mesmo ano, instalamos totens digitais em pontos estratégicos do Clube. Com oito painéis distribuídos nas principais áreas de circulação do AP, essa iniciativa introduziu uma nova dinâmica para informar os associados – por meio de vídeos, animações e pôsteres digitais –, agregando uma experiência visual e interativa às nossas comunicações.

**“A ativação da nossa presença digital, sem dúvida, é um foco e será muito importante para evoluirmos nas experiências”**

Em um esforço para manter os associados ainda mais atualizados, em 2022, foi criado o “Informativo”, um canal de comunicação via lista de transmissões do WhatsApp. Por esse meio, os associados recebem informações diretamente em seus celulares, de forma ágil e direta.

Para Luciano Deos, diretor de comunicação e marketing, o objetivo do AP é exatamente este: dar maior agilidade e proximidade em nosso processo de comunicação. “Agora em abril, vamos lançar as nossas redes sociais, com foco no Instagram e no LinkedIn, para que tenhamos ferramentas onde possamos, com maior velocidade, comunicar e informar tudo o que acontece no Clube. Todos os ambientes, serviços, o que oferecemos... E mais do que isso, passar o conceito, o *mood* do Clube! Precisamos de ferramentas mais ágeis para podermos ter essa proximidade com o associado e capturar esses momentos”, comenta Luciano.

## LANÇAMENTO DAS REDES SOCIAIS

Para 2024, o Clube dará mais um passo em sua jornada digital ao ingressar nas redes sociais. O lançamento oficial das contas do AP no Instagram e no LinkedIn marcam uma expansão significativa de nossa presença digital.

O Instagram surgiu em outubro de 2010 e, desde então, acumula mais de 2 bilhões de usuários ativos, e segue crescendo. Adquirido pelo grupo Meta em 2012, o Instagram ganhou popularidade no Brasil nesse período e, hoje, aproximadamente 100 milhões de pessoas utilizam o aplicativo diariamente.

O LinkedIn nasceu em 2003, mas foi ganhar popularidade mundial apenas em 2012. De lá para cá, 800 milhões de usuários já se cadastraram na rede, que está presente em mais de 190 países. No ano de 2023, registrou 63 milhões de usuários brasileiros, consolidando-se no top 10 de redes sociais mais usadas no país.

“Pensando como uma instituição, o Clube ter um LinkedIn bastante ativo significa que podemos atrair

talentos porque, no fim do dia, são pessoas cuidando de pessoas nessa grande comunidade, nessa grande família. A qualidade da informação e a precisão são muito importantes para nós. Então, a ativação da nossa presença digital, sem dúvida, é um foco e será muito importante para evoluirmos nas experiências”, complementa Deos.

Essas plataformas proporcionarão uma nova maneira de os associados se conectarem, compartilhando conteúdos relevantes e promovendo as atividades do nosso oásis no concreto de forma mais rápida e ampla.

Para acompanhar as redes sociais do AP é muito fácil. No Instagram, você pode buscar pelo nosso perfil: @clubeatodospinheiros. Por lá, serão postados informativos, novidades, divulgações e coberturas de eventos, além de imagens, vídeos e diversos conteúdos sobre o dia a dia no AP.

No LinkedIn, basta procurar por “Clube Alto dos Pinheiros” e começar a seguir. Nesse canal, falaremos da parte institucional do Clube, desde ações internas para os colaboradores e vagas até ações beneficentes, como o AP Solidário.

Deos também considera que a principal evolução para a área de comunicação e marketing, que na gestão Pujol se uniram para trabalhar de forma integrada, é que estejamos focados na experiência. “Precisamos olhar a nossa oferta, muito mais do que serviços, ambientes e atividades e, dentro desse conceito de experiência, captar, por meio de pesquisas e monitoramento, os desejos e expectativas dos associados para desenhar e oferecer melhores soluções.”

Todas essas mudanças refletem o compromisso contínuo do Clube Alto dos Pinheiros em se manter acessível e conectado em um mundo cada vez mais digital. Por meio dos canais digitais, o AP empenha-se em estabelecer uma conexão cada vez mais próxima com seus associados.

Estamos ansiosos para fortalecer ainda mais essa relação e continuar a compartilhar momentos e conteúdos relevantes, mantendo o Clube como um ponto de referência digital na vida da comunidade AP. 

# AP/VISITA

TEATRO

## GOSTAVA MAIS DOS PAIS

12/4, sexta-feira, no Teatro Porto Seguro

FOTO: DIVULGAÇÃO



**UMA COMÉDIA IMPERDÍVEL EM QUE BRUNO MAZZEO E LUCIO MAURO FILHO** revelam com muito humor as dificuldades de entender seu lugar no mundo contemporâneo, ao mesmo tempo em que lidam com o peso de ser filhos de dois ícones do riso – Chico Anysio (1931-2012) e Lucio Mauro (1927-2019), uma das duplas mais emblemáticas da comédia brasileira. O título faz alusão a uma situação vivida inúmeras vezes pelos atores quando alguém os interpela na rua, tece mil elogios, mas finaliza o encontro com a frase: "Gostava mais do seu pai".

**Gênero:** comédia | **Duração:** 90 minutos  
**Classificação:** 14 anos

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.

28 vagas

**Encontro na biblioteca do AP:** 18h15

**Saída do Clube:** 18h30

**Início do espetáculo:** 20h

**Local:** Teatro Porto Seguro

### INGRESSOS

#### Associados:

R\$ 250,00 (inteira)

R\$ 125,00 (meia-entrada 60+)

#### Convidados:

R\$ 300,00 (inteira)

R\$ 150,00 (meia-entrada 60+)

LANÇAMENTO

# INCOMPARÁVEL EM PERDIZES

## MOTIVOS PARA ESCOLHER O TERRARIUM

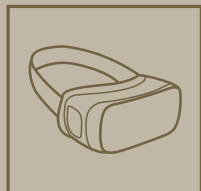
- O mais completo lazer, no maior terreno de Perdizes (5.300m<sup>2</sup>)
- Terreno no ponto mais alto (nível da Av. Paulista), onde se pode fazer tudo a pé
- Torres exclusivamente residenciais
- Exclusividade e privacidade: excelente relação entre a quantidade de unidades e tamanho do terreno
- Itens de sustentabilidade e tecnologia presentes no projeto
- Plantas diversificadas e funcionais, com layouts adequados para o seu estilo de vida

TERRARIUM  
PERDIZES

Apartamentos de  
**82, 91, 107 e 123m<sup>2</sup>**

2 e 3 suítes | 2 e 3 vagas

Terreno com mais de  
**5.300m<sup>2</sup>**



## VISITE OS DECORADOS FÍSICO E VIRTUAL

Endereço: Rua Cotoxó, 1.055 - Perdizes

Stand de Vendas: Prof. Alfonso Bovero, 1.333

T.: 3596.6985 | [terrariumperdizes.com.br](http://terrariumperdizes.com.br)



Acesse e saiba mais

Coincorporação:

 **bradesco**  
bsp empreendimentos

Coincorporação, Realização e Intermediação:

 **REM**  
CONSTRUTORA E INCORPORADORA

Registro de Incorporação R.5 da Matrícula 113.955, no 2º Oficial de Registro de Imóveis de São Paulo, em 01/12/2023. VIA SANTANA EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS LTDA., CNPJ nº 44.223.625/0001-98 e BSP EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS DT17 LTDA., CNPJ/MF nº 20.529.636/0001-32. O endereço oficial do residencial será a Rua Cotoxó e sua numeração será atribuída pela Prefeitura do Município de São Paulo quando da expedição do Certificado de Conclusão do empreendimento. Imagens e perspectivas são meramente ilustrativas, podendo sofrer alteração sem aviso prévio, inclusive quanto à forma, à cor, à textura e ao tamanho. Os acabamentos, a quantidade de móveis, os equipamentos e os utensílios serão entregues conforme o Memorial Descritivo. O porte da vegetação na entrega do empreendimento será de acordo com o Projeto Paisagístico e poderá apresentar diferença de tamanho, pois o projeto será entregue com vegetação ainda jovem, recém-plantada (mudas). Inclusive, o plantio será conforme projeto de compensação ambiental aprovado junto à Secretaria do Verde-SP, conforme estabelece o Termo de Compromisso Ambiental (TCA) no 369/2023, que mediante lei não deve ser alterado pós-ocupação. Comercialização: REM Consultoria e Vendas - CRECI J-3320.

# DEM AÍ/AP

## BAZAR DAS MÃES

4 e 5 de maio, sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Galeria do Cultural

OPÇÕES IMPERDÍVEIS PARA  
TODOS OS GOSTOS. PARTICIPE!

### VEJA COMO SER UM EXPOSITOR.

#### INSCRIÇÕES

Associados: a partir de 3/4 • Valor: R\$ 570

Não associados: a partir de 15/4 • Valor: R\$ 800

#### SORTEIO DAS BANCAS

24/4, quarta-feira, às 16h

Local: Salão Social



## FUTEBOL



# AP BUSCA BONS RESULTADOS

ACOMPANHE AS NOVIDADES DO CAMPEONATO INTERCLUBES DE FUTEBOL DE CAMPO

**A BOLA JÁ ESTÁ ROLANDO NO CAMPEONATO INTERCLUBES DE FUTEBOL DE CAMPO.** Os jogos do torneio começaram em março e irão se estender até dezembro. Em sua terceira participação, o AP enfrenta times de alto nível e busca obter um bom desempenho na competição. O time dedicado e entrosado, treinado pelo experiente professor Fabão, representa a categoria principal do Clube e avança com garra e empenho a cada partida. Os treinos para os associados acontecem às segundas-feiras, das 21h15 às 22h30. Venha apoiar o AP e fazer parte da nossa torcida! 

## GAMES

## BORA JOGAR?!

AP ORGANIZA FESTIVAL DE PS5 - FIFA 2024

27/4, sábado, às 14h

Local: Espaço Teen

**É FÃ DE VIDEOGAME?** Então, prepare-se para uma tarde incrível no Espaço Teen. No dia 27 de abril, a partir das 14h, acontecerá um torneio de videogame com o jogo *FIFA 2024* e alguns desafios no campinho. As inscrições podem ser realizadas na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [esportes@clubead.com.br](mailto:esportes@clubead.com.br). Não perca essa chance de se divertir e ganhar prêmios. 



**DEM AÍ/AP**

**TÊNIS**

# FESTIVAL RELÂMPAGO DE TÊNIS ADULTO DE DUPLAS 2024

As inscrições para o Festival de Tênis de Duplas estão abertas. Para participar, procure a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para [esportes@clubeadp.com.br](mailto:esportes@clubeadp.com.br) até o dia 6 de maio. O início do torneio está marcado para 11 de maio. Participe!



FOTO: CLUBE AP

## **DATAS E CATEGORIAS**

11/5 – Masculino A e C  
18/5 – Feminino A e C  
19/5 – Masculino B  
26/5 – Feminino B

FITNESS

# PROGRAMAÇÃO DAS AULAS FITNESS DE ABRIL

**6/4, SÁBADO**

9h às 10h e 10h às 11h

## BIKE

**Professor:** Mauricio

**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## YOGA

**Professor:** Mauricio

**Local:** Sala de Ginástica

**27/4, SÁBADO**

9h às 10h e 10h às 11h

## BIKE

**Professor:** Renato

**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## FUNCIONAL

**Professor:** Renato

**Local:** Sala de Ginástica

**13/4, SÁBADO**

8h, 9h e 10h

## BIATLO

NATAÇÃO 600 M E BIKE 15 KM

**Local:** Piscina

Inscrições na Secretaria de Esportes

11h às 12h

## GAP

**Professor:** Tom

**Local:** Sala de Ginástica

**20/4, SÁBADO**

9h às 10h e 10h às 11h

## BIKE

**Professor:** Mário

**Local:** Bike Indoor

11h às 12h

## FUNCIONAL

**Professor:** Mário

**Local:** Sala de Ginástica



**VEM AÍ/AP**

**MÚSICA**

# CINEPIANO TONY BERCHMANS

8/5, quarta-feira, às 20h

Teatro do AP • Gratuito

**O CINEPIANO É UMA EXPERIÊNCIA AUDIOVISUAL ÚNICA**, com apresentação de grandes clássicos do cinema. Ao piano, Berchmans improvisa a trilha sonora musical ao vivo, utilizando temas de sua autoria, sempre em intenso diálogo com a narrativa dos filmes. Retire o ingresso no Departamento Cultural. 



FOTOS: DIVULGAÇÃO

## EXIBIÇÕES:

### O ENCOURAÇADO POTEMKIN

1925 | 1h15 | 12 anos | Guerra/Thriller

Direção: Sergei Eisenstein

Em 1905, na Rússia czarista, aconteceu um levante que presagiou a Revolução de 1917. Tudo começou no navio de guerra Potemkin, com os marinheiros cansados de ser maltratados, sendo que até carne estragada era dada a eles. Como alguns se recusam a comê-la, os oficiais do navio ordenam a execução deles. A tensão aumenta e a situação sai cada vez mais do controle. Os marinheiros erguem a bandeira vermelha e tentam levar a revolução no navio até a sua terra natal, a cidade de Odessa.

### RUA DA PAZ

1917 | 24 min | Livre | Comédia

Direção: Charlie Chaplin, Edward Brewer

Carlitos vive um vagabundo que é convertido por um pastor e uma missionária. Ele se torna policial e patrulha a Rua da Paz. Nesse local, existe um bandido que costuma expulsar todos os policiais de lá, mas ele fará de tudo para transformar o lugar em algo mais parecido com seu nome.

MÚSICA

# AO VIVO NO QUIOSQUE DO AP

Sextas-feiras, das 19h às 23h

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## 5/4 – CHORINHO

### QUARTETO PAULISTA INSTRUMENTAL

Uma noite agradável com melodias como *Apanhei-te Cavaquinho*, de Ernesto Nazareth, *Conversa de Botequim*, de Noel Rosa, *Carinhoso*, de Pixinguinha, e *Som de Carrilhões*, de João Pernambuco.



## 12/4 – CLÁSSICOS DO JAZZ

### RODRIGO ANTÃO

O artista traz um espetáculo repleto das canções mais conhecidas do jazz e interpreta músicas eternizadas nas vozes de Frank Sinatra, Tony Bennett, Ella Fitzgerald, Billie Holiday e outras personalidades. Além dos clássicos do jazz, Rodrigo ainda apresenta algumas canções do pop rock muito conhecidas pelo público, tudo dentro da linguagem rítmica do jazz. Venha ouvir!



## 19/4 – MÚSICAS INTERNACIONAIS

### JULIO OLIVER

O cantor, músico e compositor Julio Oliver possui uma vasta experiência em shows internacionais e exposições em eventos, apresentando em seu repertório interpretações emocionantes de clássicos como *With or Without You* (U2), *Take on Me* (A-ha) e *Every Breath You Take* (The Police).



## 26/4 – POP, SOUL, REGGAE E ROCK

### PAULO MATOMINA

Uma viagem musical ao som dos maiores sucessos de artistas lendários, como Bob Marley, Jack Johnson e Phil Collins. Com seu talento e sensibilidade, o músico angolano Paulo Matomina já participou de diversas apresentações musicais em cidades do Brasil, obtendo destaque em São Paulo.

**VEM AÍ/AP**

**TEATRO**

APRESENTAÇÃO INFANTIL

# A ARCA DE NOÉ

Com Andi Rubinstein e Deni Domênico

27/4, sábado, às 15h

Teatro do AP • Gratuito

**AO SE ESPREMEREM POR TANTO TEMPO DENTRO DE UMA ARCA,** os animais saem irreconhecíveis e são modelados em argila diante do público até se tornarem quem realmente são. Livremente inspirada na obra de Vinicius de Moraes, a apresentação conta um pouco da biografia do grande poetinha por meio de seus poemas e canções. 

Retire o ingresso com antecedência no Departamento Cultural.



TEATRO

# NOITE DE STAND-UP

25/4, quinta-feira, às 20h30

**NA MAIS DIVERTIDA NOITE DE STAND-UP DOS ÚLTIMOS TEMPOS**, os humoristas Fabiano Cambota, Lea Maria e Lucas Cunha apresentarão o melhor de seus shows no AP. Os três comediantes são conhecidos por arrancar gargalhadas por onde passam e prometem fazer dessa noite uma experiência hilária. 

**DURAÇÃO:** 80 minutos • **CLASSIFICAÇÃO:** livre

Associados: R\$ 80 • Convidados: R\$ 130

Vendas a partir de 3/4, na Secretaria Social.

Mais informações no Departamento Cultural.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



**Lucas Cunha**  
**HOJE EU FUI NO TEATRO**

20 minutos

O comediante é um sucesso na internet, com 2,8 milhões de seguidores no TikTok e mais de 3 milhões de inscritos no seu canal do YouTube. Seus vídeos contam com mais de 1 bilhão de visualizações.



**Lea Maria**  
**ALEMÃ DE CRIA**

20 minutos

O Brasil segundo a alemã mais brasileira. Lea Maria conta sua experiência no país pelo qual se apaixonou seis anos atrás e fala sobre seus perrengues, choques culturais e as primeiras impressões da vida de solteira no Brasil.



**Fabiano Cambota**  
**AVÓS E VIOLÃO**

40 minutos

O apresentador do fenômeno televisivo *A Culpa é do Cabral* relata novas passagens hilárias da sua vida, fazendo um paralelo com o passado distante e pouco promissor. A consagrada habilidade em fazer comédia de maneira simples fica evidente neste solo do humorista que, desde os primórdios como vocalista da banda Pedra Letícia, agrega espectadores de todas as idades e tribos.

VEM AÍ/AP

CINEMA

## CINECLUBE

CONFIRA OS FILMES QUE SERÃO EXIBIDOS NAS NOITES DE SEXTA-FEIRA E SÁBADO DE ABRIL.

5 DE ABRIL – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

## CAMALEÕES

2023 | 2h16 | 14 anos |  
Drama/Suspense

Uma jovem agente imobiliária é brutalmente assassinada e Tom Nichols (Benicio Del Toro), um detetive experiente e durão da Nova Inglaterra, tenta desvendar o caso. O crime está recheado de reviravoltas, em que nada é o que parece ser. Ao longo da investigação, Nichols se depara com segredos de sua própria vida, desmontando ilusões do passado.



FOTOS: INTERNET

6 DE ABRIL – SÁBADO, ÀS 19H

## 12TH FAIL

2023 | 2h26 | 12 anos |  
Drama

Baseado em fatos reais, o filme indiano traz a história do oficial do IPS Manoj Kumar Sharma e da oficial do IRS Shraddha Joshi. Vindo de uma cidadezinha, um estudante dedicado que quer ser policial em Deli deve enfrentar uma série de obstáculos sistêmicos antes mesmo de encarar a difícil seleção para oficial.



19 DE ABRIL – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

## O MUNDO DEPOIS DE NÓS

2023 | 2h20 | 16 anos |  
Thriller/Mistério

O casal Amanda (Julia Roberts) e Clay (Ethan Hawke) aluga uma casa de luxo para passar alguns dias tranquilos longe da cidade grande com seus filhos. Mas uma catástrofe misteriosa vira o país de cabeça para baixo. G.H. e Ruth batem à sua porta afirmando que são os donos originais da mansão e pedem abrigo no lugar.

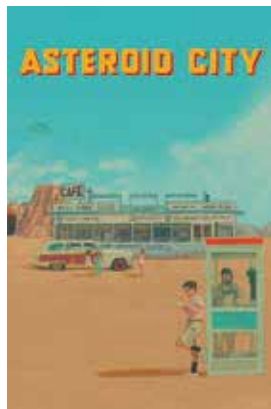


20 DE ABRIL – SÁBADO, ÀS 19H

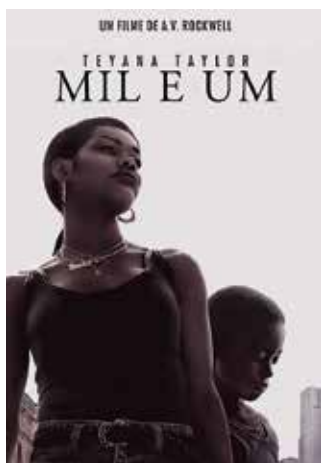
## ASTEROID CITY

2023 | 1h45 | 14 anos |  
Comédia dramática

Na década de 1950, Augie viaja com os filhos para visitar o sogro, Stanley (Tom Hanks). Porém, seu carro inguiça em Asteroid City, palco da tradicional convenção Junior Star-gazer, que reúne estudantes e seus familiares entusiastas do espaço. De repente, o evento é interrompido por um acontecimento que é capaz de mudar o mundo para sempre.



26 DE ABRIL – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H



### MIL E UM

2023 | 1h56 | 16 anos |  
Drama

Inez, uma pessoa de espírito livre e incorrigível, é uma mãe desesperada que decide sequestrar seu filho, Terry, de 6 anos, de seu lar adotivo. Agora, contando um com o outro, eles buscam suas identidades e uma vida estável na caótica cidade de Nova Iorque.

27 DE ABRIL – SÁBADO, ÀS 19H



### PASSAGENS

2023 | 1h31 | 18 anos |  
Romance/Drama

O diretor de cinema Tomas dorme com a jovem professora Agathe e conta o fato com orgulho ao marido, Martin, com quem está casado há 15 anos. Uma relação apaixonada, ciumenta e narcisista se desenrola até Martin também iniciar seu próprio caso. Nesse momento, o possessivo Tomas volta sua atenção ao marido.



## DE OLHO NO CINEMA

Em março, a 96ª cerimônia do Oscar consagrou *Oppenheimer*, de Christopher Nolan, como o grande vencedor da noite. Indicado em 13 categorias, o longa-metragem levou para casa sete estatuetas, incluindo as de Melhor Filme, Melhor Direção e Melhor Ator. Christopher Nolan já havia sido indicado ao prêmio por seu trabalho em outros filmes, mas saiu vitorioso apenas em 2024. *Amnésia* (*Memento*) é outro longa imperdível do diretor. Lançado em 2000, o drama psicológico narra a história de Leonard Shelby, um homem que, após o brutal assassinato de sua esposa, desenvolve amnésia anterógrada e não consegue criar novas memórias. Atormentado pelo trauma, ele parte em busca do assassino, fazendo uma investigação por meio de fotos, anotações e tatuagens em seu próprio corpo. Considerado um dos 500 melhores filmes de todos os tempos pelo American Film Institute, *Amnésia* está disponível nas plataformas Telecine, Amazon Prime e BP Select. É uma obra complexa e instigante que prende a atenção do início ao fim. Em maio, a programação do cinema exibirá filmes vencedores do Oscar. Aguarde!

**FICA  
A DICA!**

VEM AÍ/AP

CINEMA

## CINECULT

ASSISTA A ALGUMAS HISTÓRIAS QUE MARCARAM O CINEMA.

3 DE ABRIL – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET

**O MORDOMO DA CASA BRANCA**

2013 | 2h12 | 14 anos | Drama

Cecil Gaines (Forest Whitaker), mordomo da Casa Branca durante oito mandatos presidenciais, torna-se testemunha ocular da história e das negociações de bastidores do Salão Oval. O filme é inspirado na vida de Eugene Allen, que foi mordomo na Casa Branca, servindo a presidentes como Harry Truman e John Kennedy.

10 DE ABRIL – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

**DOZE HOMENS E UMA SENTENÇA**

1957 | 1h36 | Livre | Drama

O longa apresenta uma trama em que onze jurados estão convencidos de que o réu é culpado por assassinato, e o décimo segundo não tem dúvida sobre sua inocência. Como esse homem poderá fazer com que os outros cheguem à mesma conclusão? É um caso em que, aparentemente, há provas avassaladoras contra um adolescente acusado de matar o pai.

17 DE ABRIL – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

**A FESTA DE BABETTE**

1987 | 1h42 | 18 anos | Comédia/Romance

Duas adolescentes vivem com o pai, um pastor luterano. Em uma noite, a parisiense Babette bate à sua porta e se oferece para ser a cozinheira e faxineira da família. Anos depois, ela recebe a notícia de que ganhara uma fortuna numa loteria em Paris. Em vez de voltar à terra natal, resolve ficar e gastar o dinheiro oferecendo um autêntico jantar francês à comunidade, aproveitando para comemorar o centésimo aniversário do pastor.

24 DE ABRIL – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

**A FELICIDADE NÃO SE COMPRA**

1946 | 2h10 | Livre | Comédia

No Natal, George Bailey (James Stewart), que sempre ajudou a todos, pensa em cometer suicídio, em virtude das maquinacões de Henry Potter (Lionel Barrymore), o homem mais rico da região. Mas tantas pessoas oram por ele que Clarence (Henry Travers), um anjo que espera há 220 anos para ganhar asas, é mandado à Terra para tentar fazer George mudar de ideia, demonstrando sua importância por meio de flashbacks.

# CINEKIDS

UMA SELEÇÃO DE FILMES DE AÇÃO, FANTASIA E AVENTURA ESPERA POR VOCÊ NA SESSÃO KIDS. DIVIRTA-SE!

6 DE ABRIL – SÁBADO, ÀS 15H



## GUARDIÕES DA GALÁXIA VOL. 3

2023 | 2h30 | 14 anos | Ação/Aventura

Nesta nova aventura dos Estúdios Marvel, nossos desajustados estão se adaptando à vida em Lugar Nenhum. Mas não demora muito para que ecos do passado turbulento de Rocket atrapalhem. Peter Quill vai reunir sua equipe para uma perigosa missão: salvar a vida de Rocket – tarefa que, se não for bem-sucedida, pode levar ao fim dos Guardiões como os conhecemos.

13 DE ABRIL – SÁBADO, ÀS 15H



## WONKA

2023 | 1h57 | 10 anos | Aventura/Musical

Willy Wonka é um jovem que dá seus primeiros passos para realizar o sonho de se tornar um grande chocolateiro. Nessa jornada, ele começa vendendo doces em uma pequena loja até que conhece as criaturinhas Oompa-Loompas e algumas pessoas dispostas a ajudá-lo na missão de criar os chocolates mais memoráveis de todos os tempos e se tornar o dono da maior fábrica de chocolate do mundo.

20 DE ABRIL – SÁBADO, ÀS 15H



## ORION E O ESCURO

2024 | 1h30 | 10 anos | Comédia/Aventura

Orion é um menino que tem uma imaginação fértil e diversos medos – de altura, de animais de estimação – e quase desmaia pelo pior de todos: o escuro. Mas tudo muda quando a criatura Escuro, gigante e sorridente, o leva em uma viagem noturna para provar que não é preciso ter medo de coisa alguma. E assim eles acabam se tornando grandes amigos.



**VEM AÍ/AP**

**LEITURA**

## CÍRCULO DE

# LEITURA



O CÍRCULO DE LEITURA 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.

2/5, quinta-feira, às 15h

Atividade gratuita

**Mediadora:** Vivian Schlesinger • **Local:** Salão de Eventos

### **O LEOPARDO, DE GIUSEPPE DI LAMPEDUSA**

Itália, anos 1860, Risorgimento. Os fragmentados estados italianos estavam em um tormentoso processo de unificação e o estabelecimento de uma nova ordem se mostrava cada vez mais pungente. Ambientado num universo intensamente melancólico e sensual, e repleto de elementos de ironia e humor, *O Leopardo* acompanha a história de Dom Fabrizio Salina e de sua decadente família aristocrática siciliana – cujo brasão carrega inscrito o leopardo que dá nome ao livro –, ameaçados pelas forças revolucionárias e democráticas durante os embates dessa transição.



# DICAS/AP

LEITURA

PARA ESTE MÊS, O BIBLIOTECÁRIO LUCAS MEIRELLES INDICA DUAS OBRAS: UMA FICÇÃO E UM ROMANCE AUTOBIOGRÁFICO.

FOTOS: INTERNET

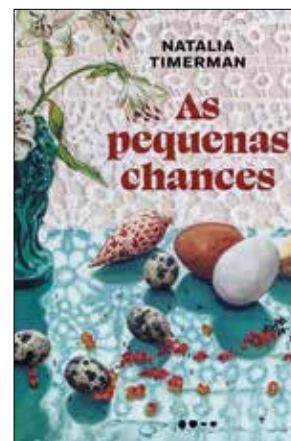


## **O Homem no Teto, de Jules Feiffer**

Jimmy Jibbett, um garoto de 10 anos, tem uma coisa que conta a seu favor. Embora fraco nos esportes, e não muito melhor nos estudos, sabe desenhar. A saga de Jimmy, o menino cartunista, é também a história de uma família: seu pai e sua mãe; Lisi e Susu, suas irmãs; e, talvez o mais importante de todos, Tio Lester, que escreve tentativas fracassadas de musicais para a Broadway e cujo único sonho é o mesmo de Jimmy – ser reconhecido por aquilo que mais gosta de fazer. O fracasso, Jimmy fica sabendo, faz parte do caminho que leva à vitória.

## **As Pequenas Chances, de Natalia Timerman**

Enquanto aguarda um voo, Natalia encontra o médico de cuidados paliativos que atendeu seu pai, Artur. A conversa desperta nela toda a experiência da perda, ainda próxima e repleta de cicatrizes. Artur era médico e a notícia da volta de sua doença vem seguida da certeza da finitude. A morte vira um assunto de família e acompanhamos com rara delicadeza não apenas o seu declínio físico, mas seus efeitos na vida dos filhos, da esposa e dos netos. A memória dos meses e dias finais do pai da narradora compõe a base deste romance de extraordinária beleza, uma indagação cortante sobre família, lembrança, judaísmo, vida e morte.



## NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



### **Erva Brava, de Paulliny Tort**

As doze histórias que compõem *Erva Brava* orbitam ao redor de Buriti Pequeno, cidade fictícia incrustada no coração de Goiás. Paisagem rara em nosso repertório literário, o Centro-Oeste brasileiro é palco de embates silenciosos, porém aguerridos, retratados neste livro com sutileza e maestria.



### **Cancún, de Miguel Del Castillo**

Às portas da adolescência, Joel sente-se deslocado entre os amigos, busca acolhimento em uma igreja evangélica e entra em colisão com o modo de vida do pai, que acaba de regressar ao Brasil após quatro misteriosos anos em Cancún. Décadas depois, com a morte do pai, Joel decide voltar ao balneário mexicano.

**DICAS/AP**

**CURSOS**

# AULAS DE CIRCO

**VOCÊ SABIA QUE NO AP OFERECEMOS AULAS DE INICIAÇÃO AO CIRCO?** As atividades são práticas e contemplam preparação física, desenvolvimento de técnicas, desenvoltura e domínio de diversos movimentos. Os alunos aprendem técnicas de malabares e acrobacias de solo e aéreas. Para fazer sua inscrição, entre em contato com o Departamento Cultural. 

VENHA SE APAIXONAR PELO MUNDO MÁGICO DO CIRCO E SE TORNAR 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** (11 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

## **FAMÍLIA** (a partir de 4 anos)

Quinta-feira, das 18h às 19h



# BABY FUT - INSCRIÇÕES ABERTAS

**PELA PRIMEIRA VEZ**, o AP oferece aulas de futebol para associados com 4 e 5 anos de idade. Em março, os pequenos iniciaram suas aventuras em campo, explorando o esporte com atividades lúdicas que estimulam a coordenação motora e a noção espacial. Alguns fundamentos básicos do futebol, como condução, velocidade e chute, foram experimentados logo nas primeiras aulas. 

## PREPARE SEU FILHO PARA O FUTURO

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).



# 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 abril, iremos viver uma grande aventura no mundo das artes.



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

### 7/4 - BONECO DE LÃ

Aprenda o passo a passo e faça um lindo boneco de lã

### 13/4 - FANTOCHE DE FELTRO

Monte seu próprio fantoche de feltro e conte belas histórias para os seus amigos.

### 14/4 - MASSINHA CASEIRA

O que é preciso para fazer massinha de modelar? Venha descobrir.

### 20/4 - AVISO DE PORTA

Crie um aviso de porta personalizado para anotar recados.

### 27/4 - ARGILA E BISCUIT

Mãos na massa! Descubra ideias de como fazer arte com argila e biscuit.



## KIDS CHEF

No mundo da culinária, as crianças são grandes exploradoras, pois estão sempre prontas para experimentar novos sabores e texturas. Envolvê-las nessa atividade proporcionará momentos divertidos e memórias afetivas que podem fazer diferença em suas vidas. É hora de colocar a mão na massa.

### 6/4 - SALADA DE FRUTAS

Acompanhe o passo a passo e prepare uma salada de frutas saborosa e saudável.

### 21/4 - COOKIES RECHEADOS COM BRIGADEIRO

E que tal rechear um cookie com brigadeiro meio amargo? Bora lá!

# PLAYGROUND AP

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.

**6/4** – Futebol

**7/4** – Twister

**13/4** – Teatrinho de Fantoches

**14/4** – Basquete de Bexigas

**20/4** – Mira ao Alvo

**21/4** – Corrida de Cores

**27/4** – Caça às Cores



## especial BRINCANDO DE CIRCO

**28/4, DOMINGO, A PARTIR DAS 10H30**

**A MAGIA DO CIRCO IRÁ INVADIR O AP CRIANÇA.**

**15h – Show de Mágica**

Oficinas circenses e lúdicas com a turma do Auê Lazer.

Venha brincar com pernas de pau, slackline, balance board e muito mais!





# BOM APETITE!

RESTAURANTE  
ALTÍSSIMO INCLUI  
SABOROSAS OPÇÕES  
EM SEU CARDÁPIO  
À LA CARTE

**NO MÊS DE MARÇO, O RESTAURANTE ALTÍSSIMO DECIDIU INOVAR** e incluir em seu cardápio mais algumas opções deliciosas. Entre as novidades destaca-se o succulento Sanduíche de Presunto Cru, feito no pão ciabatta e recheado com presunto cru, molho catalão, queijo brie e rúcula, perfeito para quem busca uma refeição rápida com um sabor único e sofisticado. Além dele, o menu à la carte oferece uma variada seleção, que vai desde entradinhas até massas, aves e peixes, atendendo a todos os gostos.

Venha conhecer os novos pratos do cardápio e se deliciar com essa experiência gastronômica.



BACALHAU À GOMES DE SÁ

SANDUÍCHE  
DE PRESUNTO CRU

SALADA JULIANA

FILÉ DE FRANGO  
À CAPRESE

CARPACCIO DE POLVO

BOLINHO DE  
BACALHAU

PUDIM DE TAPIOCA

Para os amantes de carne, o **Filé com Crosta de Ervas**, acompanhado de palmito salteado, é uma excelente opção, garantindo uma combinação de sabores e texturas que agrada aos paladares mais exigentes.

Já os fãs de peixes podem se deliciar com o **Badejo com Spaghetti de Pupunha ao Pesto e Manjerição** ou com o tradicional **Bacalhau à Gomes de Sá**, um prato clássico e irresistível para os apreciadores dos sabores do mar, que fez muito sucesso entre os associados nos últimos meses.

Aos que preferem refeições mais leves, a **Salada Juliana** é uma excelente escolha. Feita com alface americana, tomate, palmito, cenoura, batata palha, parmesão, alcaparrones, maionese e mostarda, oferece uma combinação refrescante e saborosa.

Os apaixonados por massas vão se deleitar com opções imperdíveis, como o **Fettuccine com Frutos do Mar**, feito com manteiga de camarão, mexilhões, camarões e polvo. Outra nova inclusão no cardápio é o **Ravióli de Zucca**, servido com manteiga de sálvia e nozes, que garante uma explosão de sabores e aromas a cada mordida.

Ainda fazem parte das novidades as tentadoras versões de pratos com aves, como o **Filé de Frango à Caprese**, recheado com muçarela de búfala e tomate seco e acompanhado de risoto de espinafre.

As porções e entradinhas abrem o apetite, preparando o paladar para a refeição principal. Entre as diversas opções encontram-se o **Carpaccio de Polvo**, servido com vinagrete de maçã verde e torradas, e a **Tábua de Frios**, com lascas de parmesão, queijo gruyère, presunto cru, salame, nozes, damasco, azeitonas e redução de balsâmico.

Com a recente implantação do menu de cozinha portuguesa, um dos destaques entre os pedidos é o delicioso **Bolinho de Bacalhau**, feito com ingredientes frescos e de alta qualidade. Agora, ele também faz parte do cardápio à la carte e é a pedida ideal para quem aprecia a culinária portuguesa.

Para aqueles que gostam de saborear uma boa sobremesa, o novo **Pudim de Tapioca**, com purê de manga e fitas de coco, é a escolha certa para encerrar a refeição com chave de ouro. 

# COMO FAZER AMIGOS E INFLUENCIAR PESSOAS

APRENDA COM DALE CARNEGIE A TORNAR-SE UM AMIGO E PROFISSIONAL INSPIRADOR

**NA ENTRADA DAS BOAS LIVRARIAS, ENTRE OS LIVROS MAIS VENDIDOS** e com um título que entrega sua proposta logo de cara, encontra-se *Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas*, de Dale Carnegie, que talvez você já tenha lido ou talvez não. O fato é que a obra foi publicada originalmente em 1936 e, mais de oitenta anos depois, é um dos best-sellers de maior sucesso de livrarias em todo o mundo. É um tanto curioso saber que um conceito tão moderno de como influenciar pessoas já havia sido tratado por Carnegie naquela época. Mas antes de mergulharmos na obra de Dale Carnegie, por que não conhecer um pouco da história do próprio autor? Então, vamos lá!

Filho de fazendeiros de uma pequena cidade no Missouri, na região central dos Estados Unidos, Dale Carnegie não se contentou com a vida pacata da região e desde jovem buscou trabalhar duro para alcançar seus objetivos. Além de ajudar os pais com as tarefas da fazenda, ele trabalhou como vendedor de cursos por correspondência para pecuaristas locais. Mais tarde, atuou na área comercial da Armour & Company, empresa de empacotamento de carne, onde obteve destaque e se tornou o melhor vendedor da companhia. Com o sucesso na área de vendas e sua dedicação aos estudos, Dale começou a escrever livros sobre as melhores maneiras de se expressar em público e a oferecer cursos para outros vendedores e pessoas que tivessem interesse em aprimorar a comunicação e adquirir autoconfiança.

Nesse cenário de trabalho e perseverança, em 1912, o antigo vendedor de cursos começou a dar aulas de comunicação para adultos em sua própria escola, a Dale Carnegie Training, que até hoje oferece treinamentos sobre liderança, relações humanas e comunicação interpessoal. Em novembro de 1955, Carnegie faleceu em Nova Iorque, em decorrência da doença de Hodgkin's, mas suas palavras e seus ensinamentos permanecem vivos até hoje.

## SOBRE A OBRA

Após anos de pesquisa vasculhando biografias dos maiores líderes de todos os tempos, além de realizar várias entrevistas e estudos, Dale Carnegie organizou uma palestra denominada *Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas*, que mais tarde se tornaria o título de seu best-seller. Como resultado, muitas pessoas que assistiram à palestra compartilharam as experiências sociais que tiveram com Dale. O best-seller nasceu depois de Carnegie passar longos quinze anos ouvindo e buscando entender essas pessoas.

Antes de tudo, vale lembrar que, para obter um aproveitamento melhor das recomendações, o ideal é ler a obra completa, onde há exemplos concretos da vida de várias personalidades inspiradoras. O próprio autor enfatiza a importância da aplicação desses ensinamentos na vida de forma verdadeira: "Os princípios ensinados neste livro só funcionam quando são de coração. Não estou defendendo um conjunto de truques. Estou falando sobre um novo estilo de vida. Se inspirarmos as pessoas a perceberem os próprios tesouros ocultos, poderemos fazer bem mais do que mudá-las – poderemos literalmente transformá-las". Conheça alguns dos princípios base para lidar com pessoas que Dale Carnegie apresenta em sua obra.



## FAÇA ELOGIOS HONESTOS E SEJA GENEROSO

Dale Carnegie incentiva seus ouvintes e leitores a deixarem um rastro de gratidão nos lugares que frequentam. Em suas pesquisas e estudos, ele concluiu que as pessoas gostam de sentir que são importantes, e uma das formas de incentivá-las é demonstrando apreciação por quem elas são.

*"Quando não estamos enfrentando algum problema, costumamos passar 95% do tempo pensando em nós mesmos. Mas, quando paramos de pensar em nós mesmos e começamos a pensar nos pontos fortes dos outros, não precisamos recorrer à bajulação falsa e barata. Saber valorizar os outros é uma das virtudes mais negligenciadas hoje em dia."*

## NÃO CRITIQUE, NÃO RECLAME

O autor sugere que comecemos a observar se temos o hábito de reclamar e criticar as outras pessoas. Na visão de Dale, a crítica feroz é perigosa, pois desperta o ressentimento. Thomas Hardy, um dos mais expressivos romancistas da literatura inglesa, por exemplo, desistiu para sempre de escrever ficção, retomando a poesia, devido a críticas ferozes que recebeu.

*"Existe alguma pessoa que você gostaria de mudar, controlar e aperfeiçoar? Que bom! Sou totalmente a favor. Mas por que não começar por si mesmo? Sendo bem egoísta, ajudar a si mesmo é muito mais proveitoso do que tentar melhorar os outros – e menos perigoso também. Como disse Confúcio: 'Não se queixe da neve no telhado do vizinho quando a soleira de sua porta não está limpa'."*

## ATENTE-SE AO DESEJO DO OUTRO

Muitas vezes, os indivíduos ficam inutilmente tagarelando de forma precipitada sobre o que esperam, mas a maioria das pessoas está interessada no que elas próprias desejam. Logo, o caminho para conquistá-las é falar sobre o que elas querem e mostrar como alcançar seus objetivos na vida. O autor ressalta a importância de aprender a pensar pela perspectiva de outra pessoa nas relações sociais, procurando motivar o outro a fazer alguma coisa que possa beneficiá-lo.

*"O mundo está cheio de gente ambiciosa e egoísta. Por isso, o raro indivíduo que é altruísta e busca servir aos outros está em grande vantagem. A concorrência é pequena."*



## PARA QUEM ESTÁ NO DIGITAL

Em um mundo dedicado à autopromoção e com um fluxo tão rápido de vídeos, fotos e informações, a dica é dar um passo atrás e entender que "o caminho mais rápido para o crescimento pessoal ou profissional não é se promover diante dos outros, mas compartilhar a si mesmo com eles". O conselho está registrado em *Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas na Era Digital*, obra que amplia as ideias do livro original, lançado há mais de 80 anos, e relata que o sucesso de alguém está atrelado ao impacto positivo causado na outra pessoa. Por isso, os valores defendidos por Dale Carnegie em sua primeira obra também são válidos para as gerações de hoje. O grande desafio é que as conversas deixaram de acontecer olho no olho para se dar por meio de redes sociais, mas os princípios de honestidade e amabilidade ensinados por Carnegie são atemporais, prevalecendo mesmo para as interações digitais. Fica a dica. 



**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.

# HORTAS URBANAS

**NO FIM DOS ANOS 1980, A PRÁTICA DE AGRICULTURA URBANA** (hortas urbanas) ganhou força como política pública no Brasil. As hortas urbanas são áreas de plantio de frutas e hortaliças instaladas principalmente nos grandes centros urbanos e podem ser individuais ou comunitárias, ocupando pequenos ou grandes terrenos, ou ainda, numa concepção mais sofisticada, podem até ser verticais.

Inicialmente, as hortas urbanas tinham como objetivo facilitar o acesso de famílias menos favorecidas a condições dignas de sobrevivência por meio de uma alimentação mais adequada. As hortas urbanas têm crescido muito, e cada vez mais, nos grandes centros urbanos, principalmente em áreas periféricas, gerando uma nova fonte de renda para moradores e contribuindo para a alimentação de pessoas que vivem em condições de vulnerabilidade. Além disso, é uma opção sustentável para a produção de alimentos com qualidade, pois utiliza insumos naturais.

De acordo com a plataforma Sampa Rural, a cidade de São Paulo tem 1.045 hortas urbanas, e esse número não para de crescer. As hortas, que eram típicas em propriedades rurais, agora também estão presentes nas cidades. Assim, numa versão urbana, ela pode ocupar pequenos espaços – mesmo em coberturas de edifícios –, grandes áreas horizontais ou ser plantada verticalmente, com auxílio de garrafas pet, vasos, canos e latas, entre outros materiais. As hortas urbanas, quando comunitárias, podem ser criadas em praças, parques ou terrenos abandonados.

As hortas urbanas trazem consigo algumas vantagens e benefícios.

A principal vantagem é o consumo de alimentos sem agrotóxicos e mais saudáveis, posto que o Brasil é um dos países que mais consome pesticidas no mundo. As hortas comunitárias encontram-se principalmente em áreas periféricas e podem trazer muitos benefícios, como mais saúde para a população, além de serem espaços de convívio, troca de conhecimentos, solidariedade e cooperação.

Além disso, elas contribuem para a recuperação de regiões degradadas, assim como permitem maior área de absorção de águas de superfícies. Terrenos baldios podem ser transformados em locais produtivos. As hortas urbanas não fornecem apenas alimentos, mas também promovem a conexão com a natureza, a saúde e a sustentabilidade. Todos nós podemos ter uma horta urbana, quer seja num jardim, num terraço ou mesmo num pequeno vaso. 



FOTO: ACERVO PESSOAL



**EDMILSON SANTANA  
EVANGELISTA,**  
TERCEIRO COZINHEIRO

## COLABORADOR/AP

# A FORÇA DA DETERMINAÇÃO

**A CADA SEMANA, DIFERENTES CARDÁPIOS** são oferecidos aos colaboradores que fazem suas refeições no refeitório do AP. Batata frita, strogonoff de frango, carne assada e outras delícias são algumas das opções preparadas pela equipe da cozinha, onde trabalha Edmilson Evangelista, um cozinheiro de mão cheia com uma trajetória repleta de superação e determinação.

Edmilson é baiano, do município de Santo Antônio de Jesus, considerado a capital do Recôncavo Baiano. Há 25 anos, o nordestino deixou sua cidade para trabalhar em São Paulo. "No tempo em que eu vim para cá, a situação estava bem difícil, então eu pegava o meu salário e enviava quase tudo para minha família. Mas hoje a situação melhorou", comenta. Nas férias, o cozinheiro se organiza para visitar sua família, rever os amigos e aproveitar o clima do Recôncavo Baiano.

O profissional iniciou sua carreira na área de cozinha em uma empresa prestadora de serviços, onde começou como ajudante de cozinha, descascando alimentos. Aos poucos, ele foi crescendo e se aprimorando por meio de cursos na área de nutrição. "Eu aproveitava para fazer os cursos que a GR oferecia. Primeiro, tornei-me cozinheiro júnior e, depois, cozinheiro."

Após ter contato com um velho amigo que trabalhava no Clube, Edmilson soube da oportunidade de emprego no AP, onde atua há quatro anos como terceiro cozinheiro. Já adaptado ao ritmo do Clube, ele divide conosco quais são os pratos que fazem mais sucesso na casa: "Com certeza, a batata frita e o frango a passarinho. Na última vez que teve frango a passarinho, a equipe precisou de uma mãozinha a mais na cozinha porque o pessoal capricha aqui", conta, entre risos.

Além de conquistar seu crescimento profissional, foi em São Paulo que Edmilson conheceu sua esposa, Claudiane, e construiu uma família. O casal tem uma filha de 9 anos, chamada Julia – o xodó de Edmilson –, que adora brincar e ler no celular. Em seu tempo livre, o cozinheiro gosta de ficar com sua família, fazer churrasco com os amigos e vizinhos e, é claro, cozinhar em grande quantidade, pois, como bom baiano, aprecia uma mesa farta.

Um dos desafios enfrentados pelo colaborador foi ajustar o tempero nas receitas do AP, podendo caprichar no sabor, pois estava acostumado a pratos com menos sal em seu antigo emprego. Com a ajuda do chef Mário e da equipe, foi conquistando o paladar dos colegas. Carne assada e a saborosa farofa do AP são suas especialidades, já que ele pode explorar a criatividade e adicionar diversos temperos e ingredientes.

A dedicação, a alegria e o carinho que Edmilson coloca em cada prato servido no Clube são seus ingredientes para acrescentar deleite e sabor às jornadas de trabalho de seus colegas. Certamente, você é um desses heróis anônimos que fazem o dia das pessoas melhor, Edmilson. Sucesso para você e sua família! 

# MEMÓRIA/AP

HÁ DEZ ANOS, OS ALUNOS DA OFICINA DE ESCRITA ESCREVER LANÇARAM SUA PRIMEIRA ANTOLOGIA DE CONTOS E POESIAS, *O SEGREDO DE CADA UM*. RELEMBRE ESSE MOMENTO ESPECIAL!



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



ANA MARIA PINTO

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

# O FAROLEIRO E O MAR

**O MAR É MAIS QUE ÁGUA E FRONTEIRA**, o mar pode ser pacificador, dá para sonhar com horizontes longínquos, o outro lado do mundo, mas também tem o seu lado sinistro, aterrorizante e solitário.

Que o digam os faroleiros, que permanecem semanas, meses, anos isolados, sem poder ver ou falar com alguém, entregues somente a si mesmos, aos murmúrios das ondas e aos choques das águas.

Conheci um faroleiro que, por ironia do destino, nasceu num farol. O pai era faroleiro, a mulher foi visitá-lo e o parto se deu no farol, local de precárias condições. Felizmente, todos sobreviveram, um menino veio ao mundo.

O menino cresceu tendo o farol como ícone, um misto de medo, admiração e angústia.

Como não podia deixar de ser, quando o pai se aposentou, o menino, agora já um rapaz, assumiu o cargo.

Os primeiros tempos foram bem alegres, tudo era novo e o desafio dos perigos do oceano o empolgava. Com o passar do tempo e a rotina, veio o tédio, a frustração e até um pouco de arrependimento pela decisão tomada. O horizonte era sempre o mesmo. O cheiro do mar não variava.

Mas, apesar de todos esses sentimentos, havia um reconhecimento de dever cumprido, algo que ele não sabia explicar bem. Como tempo era o que ele tinha em maior abundância, resolveu ler sobre psicologia, psicanálise e meditação. Na meditação, ele encontrou uma forte aliada para encarar a solidão, a falta de contato físico e mental com outras pessoas. Tudo foi suportado pelos estudos profundos e pela dedicação.

Concluiu que, embora estivesse sozinho, estava muito menos só que muita gente que vive rodeada de pessoas que nada têm a ver, e que por vezes são muito incômodas.

E assim a sua vida foi decorrendo, plena, sem incidentes, até que chegou ao fim com a sensação de dever cumprido e numa beatitude difícil de enxergar para quem vive no tumulto do dia a dia, da ambição, da competitividade.

Cada um escolhe o seu caminho, não é fácil, mas se for bem escolhido, traz um reconhecimento de que viemos a este mundo com algo para fazer. 

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!



CLUBE  
ALTO DOS  
PINHEIROS

## REVISTA MAIS/AP

Ano 16 / Nº 179  
Abril 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@clubemap.com.br  
**WWW.CLUBEAP.COM.BR**

## REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO E MARKETING

### 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

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

Maria Cecília de Cenço Carvalho

### 2º Vice-presidente / Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

### 2º Diretor Financeiro

Luiz Fernando Neubern

### 1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

### Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

### Diretora de Atividades Sociais

Ana Célia Assem Mustafá Campos

### Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

### Diretor de Esportes

Pedro Macedo Fernandes

### Diretor Jurídico

Silvio Giannubilo Schützer

### Diretor de Comunicação e Marketing

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

# AGENDA

## ABRIL

### 5/4, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Quarteto Paulista Instrumental – Chorinho

### 6/4, SÁBADO

8h – Torneio de Beach Tennis – Masculino C  
9h – Festival Lúdico: Game of Skate  
9h e 10h – Aula Especial do Fitness: Bike  
10h – Torneio de Beach Tennis – Masculino A  
11h – Aula Especial do Fitness: Yoga  
12h – Torneio de Beach Tennis – Masculino B

### 7/4, DOMINGO

8h – Torneio de Beach Tennis – Feminino C  
10h – Torneio de Beach Tennis – Feminino A  
12h – Torneio de Beach Tennis – Feminino B  
14h30 – Torneio de Tênis Infantil/Infantojuvenil – Sem Saques Misto

### 12/4, SEXTA-FEIRA

18h15 – Espetáculo Teatral: *Gostava Mais dos Pais* – Teatro Porto Seguro  
19h – Quiosque Musical: Rodrigo Antão – Clássicos do Jazz

### 13/4, SÁBADO

8h, 9h e 10h – Biatlo AP  
11h – Aula Especial do Fitness: GAP  
14h30 – Torneio de Tênis Infantil/Infantojuvenil – M10  
15h – Circuito Lúdico  
20h30 – Show com a Banda Ira!

### 14/4, DOMINGO

14h30 – Torneio de Tênis Infantil/Infantojuvenil – Feminino A e B

### 19/4, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Julio Oliver – Músicas Internacionais

### 20/4, SÁBADO

9h e 10h – Aula Especial do Fitness: Bike  
11h – Aula Especial do Fitness: Funcional

### 25/4, QUINTA-FEIRA

19h – 3ª Etapa do Ranking de Pôquer  
20h30 – Noite de Stand-Up

### 26/4, SEXTA-FEIRA

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

### 27/4, SÁBADO

9h e 10h – Aula Especial do Fitness: Bike  
11h – Aula Especial do Fitness: Funcional  
14h – Festival de PS5 – FIFA 2024  
14h30 – Torneio de Tênis Infantil/Infantojuvenil – M12  
15h – Espetáculo Infantil: *A Arca de Noé*

### 28/4, DOMINGO

14h30 – Torneio de Tênis Infantil/Infantojuvenil – M15

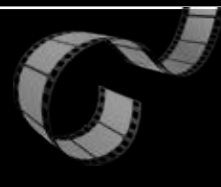


**AP/CRIANÇA**

Programação completa nas páginas 60 e 61.

**CINEMA/AP**

Confira a programação de filmes nas páginas 52, 53, 54 e 55.



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

# IRA!

no AP

E MAIS! DJ ANIMANDO A FESTA, ANTES E DEPOIS DO SHOW, TRAZENDO OS MELHORES SUCESSOS DO POP ROCK DAS DÉCADAS DE 80 E 90.

13/4, sábado, a partir das 20h30

No Restaurante Altíssimo.

Idade: 14 anos

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

Alimentos, bebidas e serviço de valet serão cobrados à parte.

Vendas na Secretaria Social. Mais informações no Departamento Social.

Não é permitida a devolução dos ingressos e nem a troca de ingressos de associados por de convidados.

