

DIA DO AMIGO - 20 DE JULHO

Amizade que vai além da distância: como lidar com a saudade dos amigos vivendo fora do país

ARQUIVO PESSOAL



AMIZADE Terceiro casal a partir da esquerda, Helga e Edgar com amigos do Brasil, de viagens, jantares, jogos de canastra, festas e momentos especiais

Amigo é coisa para se guardar no lado esquerdo do peito, já diz a conhecida canção do músico Milton Nascimento. E tem muita gente que leva na vida prática o que diz a música quando o assunto é amizade. Todos convivemos com muitas pessoas ao longo da vida e algumas delas tornam-se especiais, verdadeiros amigos, de infância, de escola, de trabalho, de festas, de encontros, de vizinhança, etc.

Porém, quando surge a distância, como fica a relação com os amigos? E para matar a saudades? Quem mora fora do país, sempre dá um jeitinho, como é o caso da professora Helga Guttenkunst Prade, brasileira, de Santa Maria, que mora na Alemanha.

No caso dela, a mudança foi se concretizando aos poucos, incentivada pelos filhos.

– Temos três filhos os quais se mudaram aos poucos, com as respectivas famílias, para a Alemanha através da oferta de emprego. Diante disso, acabamos só meu marido e eu no Brasil e, claro todos os nossos amigos. Amigos de muitos anos, de jantares, de festas, de viagens, de apoio sempre que necessário – conta a professora.

Segundo ela, a convivência com os amigos faz muita falta. Para amenizar a saudade, mantém contato usando os meios de comunicação atuais, trocando informações, relatando fatos e planejando futuros encontros e/ou viagens.

– Amigo é sempre amigo, não importa a distância. O importante é nunca esquecer deles, seja perto seja longe. Para manter essas amizades usamos, graças à tecnologia moderna, todos os recursos disponíveis, contatos com vídeos, fotos, telefone, etc. Falo com meus amigos aí do Brasil com bastante frequência. Quando a saudade bate, ligo pelo WhatsApp, vídeo, para conversar praticamente ao vivo. Nesses casos a conversa se torna mais longa e mais espontânea sem hora para terminar. No final da ligação tem-se um sentimento de tranquilidade e um sopro de felicidade – afirma a brasileira.

A professora Helga e o marido vêm ao Brasil uma vez por ano. Normalmente, para passar de três a quatro meses. Este ano, porém, está sendo atípico devido ao Covid-19. Deveriam ter vindo em março desse ano, mas isso não foi possível.

Quando estão aqui, o tempo para matar a saudade de todos não é suficiente.

– Acabamos planejando muita coisa, mas nem tudo dá tempo para realizar. O mais importante, entretanto, é rever os amigos, isso é muito bom. Sempre fica aquela certeza de que amizades verdadeiras duram para sempre, não podem ser apagadas com o tempo nem pela distância. Fica, no entanto, um grande sentimento de

saudade e das boas lembranças que viajam com a gente – garante ela.

NO EXTERIOR

Quando se fala em amizade fora do país, é possível perceber algumas diferenças com o que estamos acostumados aqui. E, quando se trata do povo germânico, a fama é de que são extremamente reservados para fazer amizades, principalmente com estrangeiros.

– É diferente quando são casais sendo um brasileiro e o outro alemão. O círculo de amizade dos nossos filhos, por exemplo, é formado por um grupo de casais sendo um deles brasileiro. Outra forma de amizade com alemães é através das crianças pequenas em idade escolar, que dá oportunidade das mães das crianças se conhecerem. Como existe um ponto comum, as crianças, surge muitas vezes um elo de amizade entre as mães – explica a professora.

Outro ponto que ela destaca como um facilitador, é quando surgem conversas sobre o mesmo tema.

– A partir do momento em que exista algum ponto comum, por exemplo, viagens, fica mais fácil. Se um alemão já viajou para o Brasil e conhece o povo brasileiro, ele acaba se entrosando, buscando mais informações sobre o país, e assim, muitas vezes, acaba surgindo uma amizade espontânea. Temos alguns amigos alemães que fizemos a partir disso. As amizades daqui diferenciam-se bastante com as do Brasil. Aqui os encontros são agendados com local e horário. Acabo de receber um telefonema de um casal de amigos alemães, convidando para um chá na casa deles no dia 08 de julho às 15 horas. É claro que devido ao problema da pandemia, esses encontros estavam suspensos – revela Helga.

Quando se fala em conquistar novos amigos em um país diferente, os brasileiros são muito bons em se reconhecerem. Segundo a professora, as amizades

entre tupiniquins no exterior são muito fortes, e se descobrem em qualquer lugar do mundo.

– Basta escutar alguém falando português numa loja ou num evento qualquer e já se inicia um contato que na maioria das vezes vai se transformar em amizade – garante Helga.

DIA DO AMIGO

As amizades também são fundamentais para que possamos externalizar sentimentos e demonstrar afeto e amor, o que é essencial para a nossa saúde mental.

A data de 20 de julho foi escolhida como o Dia do Amigo, proposta para celebrar a amizade entre as pessoas. A criação foi em Buenos Aires, na Argentina, e a partir daí foi gradualmente adotado em outras partes do mundo.

Seja como for, a amizade, como qualquer relacionamento, também precisa ser cultivada para que permaneça viva.

Conheça um pouco da Fundação MO'Ã e os programas desenvolvidos

▶ PÁGINA 2

Infraestrutura e excelência no atendimento são pontos diferenciais da academia

▶ PÁGINA 3

Veja as vantagens que os associados têm na locação de espaços da Apusm

▶ PÁGINA 4

Conheça o trabalho da Fundação MO'Ã

FOTOS DIVULGAÇÃO

Muitas entidades e associações atuam em prol do meio ambiente, da conscientização das pessoas para a preservação do planeta e da importância de práticas sustentáveis para uma melhor qualidade de vida. Um órgão que atua no sentido de promover estudos e pesquisas para a proteção e o desenvolvimento ambiental é a Fundação MO'Ã, uma Organização da Sociedade Civil, sem fins lucrativos que, para a sua criação teve o apoio financeiro da Apusm, da Unimed e do casal Eleonora e Rainer Müller.

A sua estrutura é composta por um Conselho Administrativo, que tem como presidente a advogada Fátima Beatriz Werner Ferreira, da OAB, como vice o geólogo Carlos Leite Maciel Filho, da Apusm, além de um Conselho Fiscal e uma Diretoria Executiva.

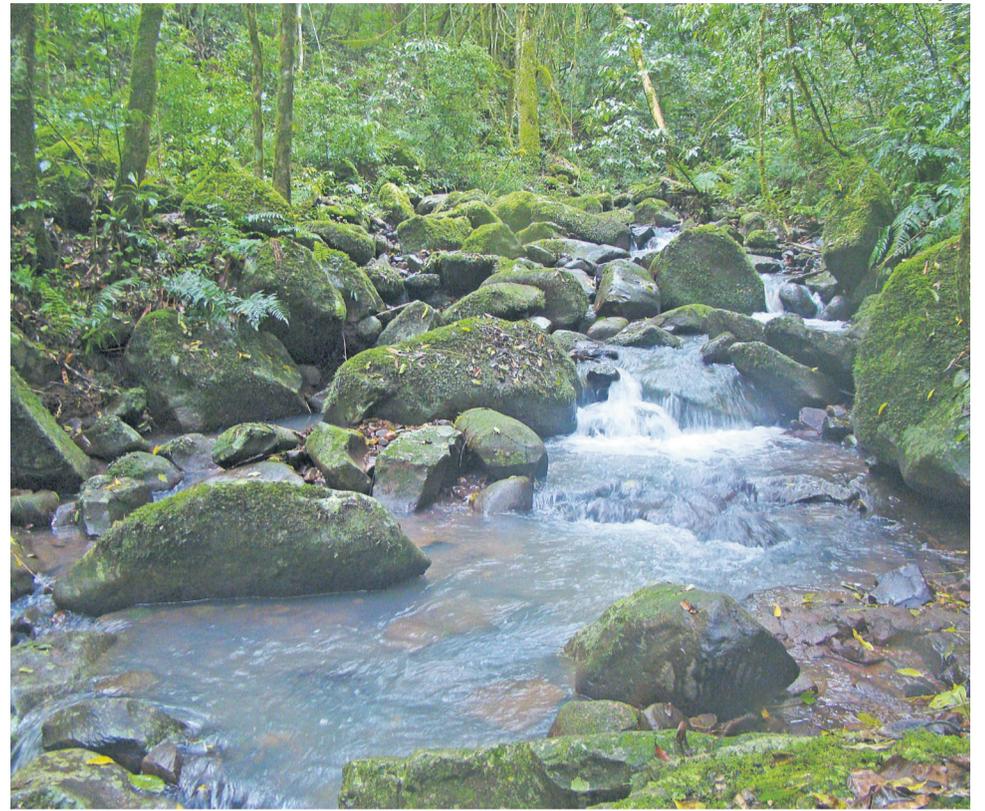
A fundação surgiu por uma iniciativa de um grupo de pessoas ligadas à UFSM e incentivadas pela família de Ursula Regina Pozzobon, do Hotel Umberto, no ano de 1996. No ano seguinte, o Estatuto foi registrado. No mesmo local, com outras Instituições e entidades foi criado o Conselho Municipal de Defesa do Meio Ambiente e as Comissões de Educação Ambiental e de Resíduos Sólidos, temas defendidos até hoje.

Desde 2010 a sede da Fundação está localizada no prédio da Apusm. Em 2015 pela Portaria Estadual Nº 80 da Secretaria Estadual de Meio Ambiente, foi criada a Reserva Particular de Patrimônio Natural MO'Ã (RPPN). Esta área, doada pelo casal, faz parte da biosfera da Mata Atlântica, em Itaara e destina-se a pesquisas acadêmicas.

Atualmente, a Fundação MO'Ã está focada no programa 'Vida pela Água', abordando o Lajeado dos Pires, que fica no bairro Campestre do Menino Deus. A iniciativa foi apresentada na XII Jornada Integrada do Meio Ambiente (JIMA/2021), promovida pela UFN.

Orientados pelos professores Eliane Maria Foletto e Mauro Kumpfer Werlang, acadêmicos de Geografia e membros da MO'Ã aplicaram o questionário socioambiental aos moradores do Bairro Campestre e posteriormente se encontraram na Casa Círculo.

O programa se propõe realizar ações visando a melhoria da qualidade da água que contribui para a Barragem do DNOS, sendo esta a responsável por cerca de 30% do abastecimento de água potável da cidade.



Reserva Particular do Patrimônio Natural Estadual MO'Ã está localizada em Itaara



Registro feito durante o aniversário de 22 anos da fundação, em 2019, onde estão, a partir da esquerda, Eliane Maria Foletto, Horst Oscar Lippold, Eleonora Müller, Rainer Müller, Fátima Beatriz Werner Ferreira (presidente do Conselho Administrativo), Jussara Cabral Cruz, Luiz Giovanni Pozzobon e Wani Bonini



Equipe responsável por aplicar o questionário socioambiental aos moradores do bairro Campestre

Programa Vida pela Água - Lajeado dos Pires

Água é fonte da vida. Como seres vivos gerados e desenvolvidos na água, somos todos água-limpa-dependentes. Por isso, a luta da Fundação MO'Ã sempre foi por ações ambientais e atitudes individuais e coletivas que visem a preservação dos recursos hídricos naturais, através da melhoria do saneamento básico, naturalmente com gerenciamento de resíduos sólidos, como promoção da saúde, valorização e defesa da 'floresta viva em pé' como mantenedora da biodiversidade.

Seus mantenedores são adeptos da educação ambiental humanista na esfera escolar e na comunidade do entorno, com enfoque em valores como ética, respeito, responsabilidade, gentileza, entre outros. Pelas vivências adquiridas, Eleonora e Rainer Müller resolveram também viabilizar este Programa no Lajeado dos Pires próximo à Casa Círculo, onde existem alguns exemplos de sustentabilidade e a Fundação MO'Ã realizou diversas discussões para alcançar um melhor entendimento das questões ambientais.

Com o programa e parceiros, a direção da entidade pretende atingir metas que contemplem a sustentabilidade e vislumbrar um caminho de não agressão ambiental.

– Nossa alegria é poder continuar a sensibilizar mais pessoas com exemplos de ações realizadas também em nossas casas, como gerenciamento de resíduos, aquecimento solar da água, recolhimento da água da chuva, confecção de telhado vivo e instalação de placas fotovoltaicas para abastecimento das residências e até de um carro elétrico – conta o diretor Rainer Oscar Muller, que, desde 1993, produziu e já plantou mais de mil mudas de araucárias.

DIRETORIA GESTÃO 2021-2023

• CONSELHO ADMINISTRATIVO

Instituidores:

- Adelino Alvarez Filho – Engenheiro Agrônomo
- Eleonora Diefenbach Muller – Cirurgiã Dentista
- Jussara Cabral Cruz – Engenheira Civil
- Luiz Giovanni Pozzobon – Empresário
- Wani Hermes Bonini – Médica

Representantes:

UFSM

- Damáris Gonçalves Padilha – Engenheira Florestal – Titular
- Filipe Fagan Donato – Engenheiro Ambiental – Suplente

APUSM

- Carlos Leite Maciel Filho – Geólogo – Titular – Vice-Presidente
- Benildes Giuliani Mazzorani – Enfermeira – Suplente

OAB

- Fátima Beatriz Werner Ferreira – Advogada – Titular – Presidente
- Maria Arnilda Favaretto – Advogada – Suplente

UFN

- Ail Conceição Meireles Ortiz – Geógrafa – Titular
- Noeli Julia Schüssler de Vasconcellos – Bióloga – Suplente

• DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor Executivo:

- Rainer Oscar Muller – Economista

Coordenador do Departamento Técnico:

- Noeli Julia Schüssler de Vasconcellos – Bióloga

• CONSELHO FISCAL

Efetivos:

- Marivane Vestena Rossato – Contadora
- Elsbeth Léia Spode Becker – Geógrafa
- Fernando Antônio Valença Floresta – Geógrafo

Suplentes:

- Pedro Luiz Sartori – Geólogo
- Eliane Maria Foletto – Licenciada em Geografia
- Suzane Bevilacqua Marcuzzo – Engenheira Florestal

Seja para manter a qualidade de vida e o bem-estar ou por indicação médica, fazer exercícios físicos é sempre muito benéfico aos praticantes. Quando se tem acesso a uma academia ampla e moderna, que conta com uma equipe profissional dedicada e capacitada, é muito mais motivador. Na academia da Apusm, os associados podem contar com tudo isso e muito mais. São mais de 500 metros quadrados, onde o associado tem acesso à equipamentos de musculação de última geração, orientados por profissionais comprometidos com cada aluno. É por isso que muitos dos associados que frequentam o espaço apontam a excelência no atendimento e a qualidade do lugar como os pontos diferenciais do ambiente. Veja as opiniões de alguns alunos.

REFORÇO NA EQUIPE

A equipe de profissionais que atende aos associados que frequentam a academia ganhou um reforço. São dois estagiários que passam a atuar na orientação dos alunos durante a prática dos exercícios. Ambos acadêmicos do curso de Educação Física, Nicole Tura, 20 anos, e Henrique Pavan, 23, integram a equipe de atendimento.

– É a primeira vez que tenho contato prático com alunos de academia. Aqui é um espaço moderno, amplo e diversificado. Soube da vaga de estágio e me candidatei. Penso ser uma ótima oportunidade para ganhar conhecimento e aliar com o que estou aprendendo nas aulas não presenciais da faculdade – espera a estagiária Nicole Tura.

Atendimento e qualidade são pontos que mais agradam frequentadores da academia

FOTOS DIOGO BRONDANI



“Venho desde o final de 2018. Gosto daqui porque os equipamentos são muito bons e o ambiente é extremamente limpo e higienizado. As instrutoras são muito boas, sempre atentas. Gosto de vir à tarde, quando não tem muita gente, apesar da restrição do número de frequentadores. É um horário mais tranquilo”

FERNANDA MELLO, 23 ANOS



“Já frequentei duas outras academias, mas, nenhuma se compara ao que a Apusm oferece aqui. A atenção dos instrutores, a qualidade dos equipamentos e a limpeza são os pontos diferenciais. Outro ponto positivo é que, agora, o agendamento para um tempo de 55 minutos permite fazer todos os exercícios com calma”

WAGNER DOS SANTOS, 40 ANOS



“É a primeira vez que frequento uma academia. Passei a fazer por indicação médica. Venho duas vezes por semana. Me surpreendeu muito a qualidade dos equipamentos e o ambiente. Além de ser perto da minha casa. Gosto bastante”

BRUNA CAETANO, 17 ANOS



SAIBA MAIS E FIQUE POR DENTRO

- **Horário:** Segunda à sexta, das 6h às 22h, sem fechar ao meio-dia, e, aos sábados, das 9h às 12h e das 14h às 18h
- **Mensalidade:** O associado Apusm não paga para utilizá-la, mas cônjuge e dependentes pagam R\$ 40 mensais cada, mediante débito autorizado na conta do titular.
- **Dependentes:** São considerados dependentes os menores de 18 anos e filhos de 18 a 24 anos que comprovem matrícula em alguma instituição de ensino.
- **Atestado médico:** Para iniciar as atividades na academia, é necessário atestado médico apresentando aptidão para realizar atividades físicas. O atestado tem validade de 1 ano (sem o atestado não será permitido a utilização da academia).
- **Cadastro:** Será permitido acesso mediante a atualização do cadastro no setor administrativo (comprovante de residência e telefone de contato), além de tirar uma foto para ficar no nosso sistema.
- **Avaliação Física Inicial:** Após atualização cadastral e posterior liberação pelo setor administrativo, o associado deverá agendar sua avaliação física junto a secretaria da academia, pelo (55) 99603-8789. A prática só será permitida após avaliação física prévia.
- **Acesso:** Para o acesso na academia será solicitado um documento com foto na recepção. Para associados, dependentes e cônjuge é necessário um cadastro prévio no setor administrativo da associação (segunda à sexta, das 08h às 12h e das 13h30min às 17h30min).



“É um ambiente com tudo novinho, manutenção em dia, bem limpinho, com professores bem preparados. Adoro este lugar. Minha família e eu frequentamos. Venho duas vezes por semana, apesar de, as vezes esquecer de agendar. Sou favorável, que a direção pense em um projeto de piscina térmica”

SIOMARA BROCH, 49 ANOS



NOVO

Pronto Atendimento Pediátrico da Unimed Santa Maria

Atendimento presencial com ambientação infantil



Atendimento virtual com videoconsultas pelo app 24h por dia, 7 dias por semana, com médico pediatra de plantão.



Baixe o app do Hospital Unimed Santa Maria e saiba mais!

55 3028.6565 | 55 4001.6565



Conheça as vantagens em utilizar os espaços da Apusm

Quem procura um local seguro, confortável e com infraestrutura completa para realizar uma celebração ou evento, encontra tudo isso na sede da Apusm. A entidade conta com uma infraestrutura diferenciada e diversos espaços para atender a necessidade da ocasião. Ou seja, seminários, palestras, painéis, exposições, comemorações, ou outros. Tudo seguindo os protocolos de segurança da saúde exigidos pelas autoridades devida a pandemia.

A infraestrutura da associação reúne salões diferenciados, com estrutura e mobiliário nobre, além de localização central.

O setor de eventos da Apusm está com agendas abertas para os anos de 2021, 2022 e 2023 para a realização de eventos de diferentes segmentos. Para mais informações, entre em contato pelo e-mail eventos@apusm.com.br ou pelos telefones (55)3221-4856 e (55) 99152 -7083.

A seguir, conheça um pouco dos espaços:

SALÃO CULTURAL

Com capacidade para 220 pessoas, fica no andar térreo da sede da associação. Tem um pé direito alto combinado com um espaço amplo para a realização de eventos. Destaque para iluminação e vidraças no entorno do salão. É ideal para casamentos, formaturas, aniversários e festas infantis.

SALÃO PANORÂMICO

Localizado no terceiro andar da sede da Apusm, conta com uma sacada entorno do

salão, o que possibilita uma vista contemplativa da cidade de Santa Maria, perfeito para lounges. É ideal para casamentos, formaturas e aniversários intimistas. A capacidade deste espaço é para 150 pessoas.

AUDITÓRIO



Voltado para encontros como treinamentos, pequenas palestras, minicursos, capacitações e seminários, o auditório conta com climatização, cadeiras, tela para uso de projetor e lousa de vidro. O espaço pode receber até 40 pessoas.

E MUITO MAIS

A Apusm ainda dispõe da seguinte infraestrutura no caso de qualquer um dos espaços: estacionamento próprio com capacidade para 100 veículos; elevador; gerador de energia; ar-condicionado; monitoramento via câmeras de segurança; equipe de apoio inclusa (higienista, segurança, recepcionista); área protegida Unimed (em caso de urgência durante o evento, o serviço pode ser acionado); bebidas a critério do contratante (não é cobrada rolha); decoração, som, iluminação e buffet fica a critério do contratante.



FOTOS DIVULGAÇÃO



Associado pode ingressar no plano de saúde Unimed liberado de carências



Associados que ainda não têm plano de saúde Unimed podem ingressar, entre os dias 1º e 17 de julho, livres de todas as carências. O benefício não se aplica a aqueles com doenças pré-existentes asseguradas por perícia médica.

O plano de saúde Unimed vinculado a Apusm tem cobertura em toda região Sul (Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná) e dispõe de valor reduzido.

Para se associar à entidade é preciso ser professor universitário ou de escola técnica, bem como funcionários técnico-administrativo lotado em Instituição de Ensino Superior (IES) ou em escolas técnicas vinculadas às IES's com sede do Rio Grande do Sul.

Além do plano de saúde, os associados podem desfrutar de outros benefícios quanto aos serviços disponibilizados na associação. A mensalidade atual é de R\$ 40. Entre contato pelo (55) 3221-4856 ou pelo e-mail apusm@apusm.com.br e saiba mais.

Até 31 de julho, você pode fazer sua doação para a Campanha do Agasalho na Apusm



A Apusm é apoiadora da Campanha do Agasalho 2021, da prefeitura de Santa Maria. A iniciativa, que tem o slogan 'Uma nova forma de abraçar', faz arrecadação até o dia 31 de julho. E a sede da entidade é um dos pontos de coletas de doações. Os associados que quiserem ajudar tornar o inverno de quem precisa mais quentinho pode deixar as doações no hall de entrada da Apusm ou na academia da entidade.

A maior necessidade é de agasalhos e cobertores, que podem ser entregues lavados e embalados em sacos plásticos fechados (roupas íntimas, biquínis e sapatos de salto alto não são necessários).

Além da Apusm, a campanha conta com apoio da Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) e do Espaço Contábil Região Centro.



CORRETORA DE SEGUROS

FAÇA SUA COTAÇÃO

Nosso Whats App **(55) 3222-8844**

(55) 9.9115-6727



- > AUTOMÓVEL
- > VIDA
- > AGRÍCOLA
- > FINANCIAMENTO
- > RESIDENCIAL
- > PREVIDÊNCIA
- > TRANSPORTE
- > VIAGEM
- > EMPRESARIAL
- > CONSÓRCIO
- > IMOBILIÁRIO
- > ESCOLA

Av. Fernando Ferrari, 2150
www.contegseguros.com.br

Segurança, o melhor mesmo é poder sentir.