

Apusm mantém tradição natalina e leva magia para mais de 500 crianças em 2024

O Natal é uma época mágica que envolve as crianças em um universo de encanto e expectativas. A ansiedade cresce à medida que se aproximam do dia 25 de dezembro, e a magia da data vai muito além dos presentes. São histórias contadas, canções natalinas e a crença no Papai Noel que transformam a celebração em um período inesquecível de alegria.

É nesse espírito que, mais uma vez, a Apusm reforça seu compromisso com a comunidade, proporcionando momentos únicos para mais de 500 crianças de escolas de educação infantil de Santa Maria. Entre os dias 9 e 13 de dezembro, as escolas EMEI Ady Schneider Beck, EMEI Aracy Trindade Caurio, EMEI Ida Friori Druck, EMEI Eufrazia e EMEI Vila Vitória receberão a visita do Papai Noel, que levará presentes, lanches e muita alegria.

A ação contempla crianças com idades entre dois e seis anos, com a entrega de presentes cuidadosamente escolhidos para atender às faixas etárias de cada grupo. Ao todo, serão presenteados 273 meninos e 269 meninas, em um gesto que simboliza o cuidado e o comprometimento da Apusm com a infância.

DEPOIMENTOS QUE EMOCIONAM

A diretora Lilian Wagner, da EMEI Aracy Trindade Caurio, destaca a relevância dessa parceria:



— A Apusm “adota” nossas crianças há muito tempo. Muito mais do que parceria, encontramos nessa entidade uma aliança de confiança e comprometimento. Nossas crianças já ficam na expectativa do que o Papai Noel vai trazer. O cuidado e o zelo com que os presentes são comprados fazem toda a diferença, pois são pensados com carinho para cada faixa etária. Somos sempre muito gratos pela dedicação da Apusm com nossas crianças. A felicidade delas é a nossa felicidade!



ressaltando que esse momento de leveza e felicidade é o contrário do que vivem em casa e que fizeram muito bem para a criança. A expectativa é de proporcionar alegria e felicidade para todas as crianças e que elas possam desde pequeninas compreender que existem pessoas solidárias que se preocupam em fazer o bem — compartilha Luciane

UMA TRADIÇÃO DE CARINHO E AMOR

Para a Apusm, a iniciativa vai além da entrega de presentes; é uma forma de reforçar o verdadeiro sentido do Natal. Em um período em que a solidariedade se faz ainda mais necessária, a associação reafirma seu papel social e mantém viva a tradição de espalhar amor e alegria.

Que essas lembranças inspirem não só as crianças, mas toda a comunidade, a acreditar em um futuro mais fraterno e cheio de esperança.

Confira as escolas e a quantidade de crianças participantes:



| | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| EMEI ADY SCHNEIDER BECK | 67 MENINOS 67 MENINAS | EMEI EUFRAZIA | 86 MENINOS 68 MENINAS |
| EMEI ARACY TRINDADE CAURIO | 38 MENINOS 33 MENINAS | EMEI VILA VITÓRIA | 32 MENINOS 39 MENINAS |
| EMEI IDA FRIORI DRUCK | 50 MENINOS 62 MENINAS | | |

Clássicos do cinema embalarão evento de aniversário da Apusm

Saiba como melhorar seu equilíbrio e evitar tonturas

“Qual seu desejo para o Natal?”

Aulão Disco anima associados da APUSM com músicas que marcaram a discoteca

Aconteceu no dia 19 de novembro o Aulão Disco 2.0 da APUSM, que foi comandado pelos professores Everton Ruiz e Carolina Alegranzi e contou com a presença de mais de 70 associados. O evento também faz parte da comemoração dos 57 anos da APUSM e foi palco para os maiores clássicos da discoteca e para as trilhas sonoras de filmes marcantes.

- A ideia do aulão surgiu com o objetivo de, além de celebrar os 57 anos da APUSM, também integrar os associados e promover uma atividade física leve e divertida. O aulão foi em formato de show, pois queríamos fazer algo diferente, e trabalhamos em três blocos temáticos, inclusive com trocas de figurino. - destaca Everton Ruiz, instrutor da Academia APUSM e idealizador do evento. Ele conta que o primeiro bloco remetia aos clássicos do cinema, o segundo bloco trazia a brincadeira do "fitness" e da ginástica aeróbica, e o terceiro bloco trazia uma nostalgia como os embalos de sábado à noite.

Carolina Alegranzi, instrutora da Academia APUSM, destaca a empolgação dos associados com o aulão.

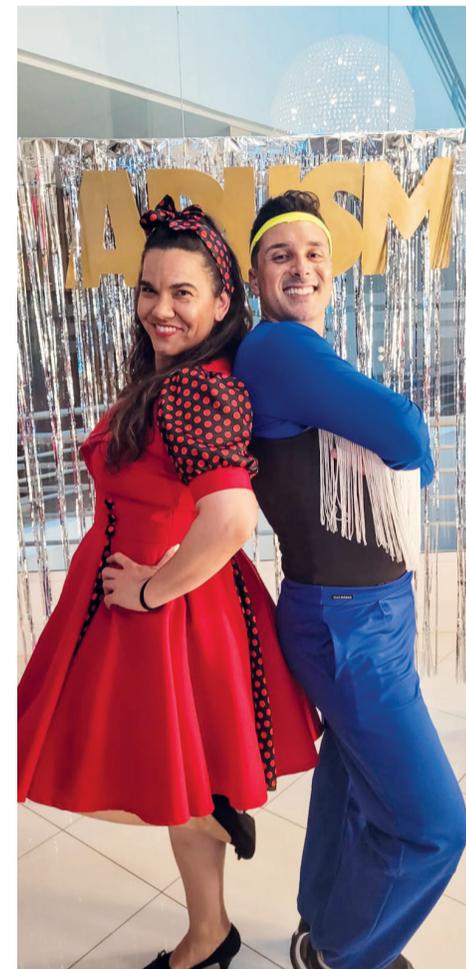
- O que foi mais interessante é que os associados entraram no clima, vieram caracterizados com roupas temáticas da época, todo mundo que estava presente participou e ninguém ficou parado - afirma Carolina, ressaltando que ao final do evento, os associados pediram bis da música "It's Raining Men".

Os professores ainda destacam a nostalgia do evento e agradecem todos os associados que participaram.



Associados participaram de aulão com maiores clássicos da discoteca e de filmes marcantes.

- O resultado mais legal foi ver o sorriso no rosto dos associados. Valeu a pena toda a entrega e ensaios. Isso é um incentivo para que as pessoas prestigiem as ações da Academia, participando, porque foi realmente incrível. Finalizamos o ano com chave de ouro - finaliza Everton.



Professores Carolina Alegranzi e Everton Ruiz comandaram o Aulão Disco 2.0

Espírito natalino inspira desejos dos associados da Apusm

A magia do Natal tomou conta da Academia da Apusm! O Jornal da Apusm realizou uma enquete especial para seus frequentadores: "Qual seu de-

sejo para o Natal?" A iniciativa trouxe reflexões e mostrou o que os associados esperam dessa época tão simbólica.

Luzes, decorações e tradições criam

um clima especial, convidando à reflexão sobre o valor dos laços afetivos e a importância de gestos solidários. É também uma oportunidade para de-

sacelerar, estar presente com quem se ama e celebrar a vida.

Confira as respostas dos associados da Apusm na academia:

“

Eu desejo que seja um tempo de muita paz, muita confraternização, muita solidariedade e muito amor. Vou passar com a minha família na praia, vou reencontrar meus irmãos que moram em outras cidades e os meus pais, minha filha, vamos estar todos reunidos.”

Aline Jordão
44 anos
psicóloga



“

Meu desejo para o Natal é de muita saúde para mim e para os meus familiares e também que a gente tenha muita paz nesses próximos tempos. Eu vou passar o Natal aqui e minha família vai vir de Santiago para cá. Vai ser reunião de família.”

Caroline Lacerda
38 anos
pedagoga



“

O meu desejo é que quem tem problema de saúde consiga um atendimento de saúde adequado.

Naira Terezinha Azevedo Kals
58 anos
servidora pública



“

Muita felicidade entre as famílias, muita paz e que o menino Jesus entre nos nossos corações. Reunir a família, tanto a minha família de berço como também a minha família atual. Meus filhos e meus irmãos também.”

Nilton Wittmann
72 anos
professor



Grupo Vida em Movimento: Melhorando o Equilíbrio na Terceira Idade

As quedas e tonturas são problemas frequentes entre idosos, muitas vezes associados a condições como labirintite, vertigem ou desequilíbrio. Pensando nisso, a fisioterapeuta especializada em reabilitação vestibular, Roberta Weber Werle, criou o grupo Vida em Movimento: + Equilíbrio, - Tontura, voltado para oferecer mais segurança e qualidade de vida à terceira idade.

Roberta é fisioterapeuta formada pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e possui um extenso currículo, incluindo residência no Grupo Hospitalar Conceição, mestrado em Medicina Interna e Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) e doutorado pela UFSM.

O projeto, realizado no Ginásio Basso, em Camobi, promove encontros semanais com exercícios especializados. São práticas focadas em estabilização visual, fortalecimento do sistema vestibular, técnicas de coordenação corporal e treinamento de marcha e postura. Roberta explica que as atividades são adaptadas às necessidades individuais, proporcionando



do um ambiente seguro e acolhedor.

Quem pode participar?

O programa é destinado a idosos que enfrentam tonturas, vertigens, dificuldades de equilíbrio ou diagnósticos relacionados ao sistema vestibular.

Entre os benefícios, destacam-se:

Redução da tontura e vertigem; Melhora da coordenação motora e do equilíbrio; Aumento da segurança ao caminhar e da autoconfiança; Maior independência para realizar tarefas diárias.

O impacto das tonturas na terceira idade

Segundo Roberta, as tonturas nessa faixa etária são resultado de fatores como a degeneração do sistema vestibular, doenças crônicas (diabetes, hipertensão, entre outras), efeitos colaterais de medicamentos e perda de força muscular. Os sintomas variam desde sensação de flutuação até vertigens acompanhadas de náuseas.

- Além do desconforto físico, a tontura também gera insegurança e medo de quedas, o que limita a autonomia do idoso. Nosso trabalho é devolver a eles a confiança para realizar atividades cotidianas com segurança - afirma Roberta.

A prevenção de quedas

As quedas são uma das principais causas de hospitalização entre idosos. Roberta destaca a importância de medidas preventivas, como exercícios de

fortalecimento muscular e equilíbrio, adaptações no ambiente doméstico e o controle de doenças crônicas.

Ela enfatiza que, além de evitar fraturas, a prevenção contribui para a manutenção da independência e melhora a qualidade de vida. "O objetivo do grupo não é apenas tratar os sintomas, mas promover um envelhecimento ativo e saudável."

Como participar?

Os encontros do Grupo Vida em Movimento acontecem uma vez por semana, com duração de uma hora. Para informações sobre inscrições, faça a inscrição no QR Code:



Cuidados com a pele no verão: orientações essenciais da dermatologista Tanise Schorn Rodrigues

O verão é uma das estações mais aguardadas, mas também exige cuidados redobrados com a pele. A dermatologista Tanise Schorn Rodrigues, da Clínica ALL Dermatologia, enfatiza que a proteção deve ser constante ao longo do ano, mas ganha importância especial durante os meses mais quentes.

Segundo ela, os danos causados pela exposição solar vão além das queimaduras e que proteger a pele previne o câncer, as queimaduras e o envelhecimento precoce.

Tanise Schorn Rodrigues é médica dermatologista, sócia titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatologia (SBCD), além de responsável técnica da Clínica ALL Dermatologia, onde realiza atendimentos dermatológicos de clínica geral para crianças, adultos e idosos e também medicina estética.

ESCOLHA DO PROTETOR SOLAR

O protetor solar é o aliado indispensável para o verão, mas é essencial que ele seja adequado ao tipo de pele.

- Pele normal: produtos leves e não gordurosos, com FPS 50 ou mais.

- Pele sensível: preferência por protetores hipoalergênicos, sem fragrância e com FPS 50 ou mais.

- Pele seca ou madura: opções hidra-

tantes, também com FPS 50 ou mais.

- Pele oleosa: texturas leves e não comedogênicas (que não obstruem os poros), com FPS 50 ou mais.

A exposição solar entre 10h e 16h deve ser evitada, pois é o período em que os raios ultravioleta B estão mais intensos. Durante esses horários, é recomendável buscar sombra, vestir roupas com proteção UV e reaplicar o protetor solar a cada duas horas ou



após contato com a água.

Tanise reforça que a prevenção ainda é a melhor estratégia. Além do uso de protetor solar, é importante adotar medidas como vestir roupas leves e chapéus de aba larga, usar óculos de sol com proteção UV e hidratar-se regularmente.

Caso ocorram queimaduras, a dermatologista orienta: apostar em banhos frios para aliviar a dor, usar cremes hidratantes para restaurar a barreira cutânea, evitar estourar bolhas, pois isso pode levar a infecções e procurar ajuda médica em casos graves.

HIDRATAÇÃO: A CHAVE PARA UMA PELE SAUDÁVEL

O calor e o suor excessivo podem desidratar a pele.

- A hidratação é essencial, tanto pela ingestão de água quanto pelo uso de cremes potentes. Ela auxilia na regeneração celular e mantém a elasticidade da pele - explica a dermatologista.

A pele de crianças e idosos requer atenção adicional. Para bebês com menos de seis meses, a exposição solar não é recomendada, nem mesmo com protetor solar, pois a pele ainda não está preparada para o sol. Para os idosos, a hidratação e a escolha de produtos adequados são fundamentais.

Clínica ALL Dermatologia

Endereço: Rua Floriano Peixoto, 1709, sala 702 - Centro, Santa Maria - RS

WhatsApp: (55) 8130-2380

Instagram: @clinicaalldermatologia

Facebook: Clínica ALL Dra Tanise Schorn

Convênio com a Apusm

Clínica ALL Dermatologia Dra. Tanise Schorn oferece descontos e benefícios aos associados:

- 40% de desconto em consultas médicas;
- 30% de desconto em preenchimentos faciais com ácido hialurônico;
- 25% de desconto em aplicação de toxina botulínica;
- 30% de desconto em peeling de ácido retinóico;
- 25% de desconto em tratamentos faciais e corporais com Ultraformer;
- 30% de desconto em todos os protocolos de estética facial e capilar (Pele de Gueixa, Hair Therapy, Choque de Colágeno, etc);
- 20% de cashback no ALL VIP Club.

Todos os pagamentos podem ser parcelados no cartão de crédito, sem juros! É necessária a apresentação da Carteira Apusm, Carteira Unimed/Apusm ou Carteira Uniodontol/Apusm para obtenção do desconto.

Apusm celebra 57 anos com show de clássicos do cinema no Theatro Treze de Maio

A Apusm comemorou seus 57 anos de história com um evento especial na noite de 26 de novembro. O Theatro Treze de Maio foi palco do Show Clássicos do Cinema, que encantou associados com uma seleção musical marcante, celebrando não apenas a data, mas também a cultura e o entretenimento.

O show foi comandado pela Banda Rocksane, formada por André Eckert, Bruno Vaz, Rodrigo Cunha, Michel Wagner e Daiane Diniz, com participações especiais de Marcus e Renato Molina, Tiane Tambara, Fabrício Beck (banda Vera Loca) e Fabiano Ribeiro.

No repertório, clássicos inesquecíveis do cinema desde o começo com a música de abertura do filme Top Gun até "Maniac" (Flashdance), "Shallow" (A Star Is Born) e "Glory of Love" (Karate Kid 2) que emocionaram o público.

A entrada foi gratuita para associados, que retiraram seus convites mediante a doação de 1kg de alimento não perecível.

- É uma alegria poder proporcionar um evento como este aos nossos associados, reforçando nosso compromisso de oferecer momentos de cultura, lazer e convivência - destacou o vice-presidente da Apusm, Eduardo Rizzatti.



Participações especiais de Marcus Molina, Tiane Tambara e Fabiano Ribeiro

MAIS DO QUE BENEFÍCIOS, INTEGRAÇÃO

Na entrevista, Rizzatti salientou a evolução da associação nos últimos anos.

- Diferentemente de antes, quando muitos buscavam a Apusm apenas por benefícios como planos de saúde, hoje a associação é um espaço de convivência e atividades diversificadas. Este evento é um exemplo disso, unindo cultura e integração em um ambiente especial como o Theatro Treze de Maio - afirmou.

Segundo ele, ainda, o ano de 2024 se encerra com sentimento de trabalho bem feito com muito suor e já projetando 2025 com iniciativas que continuarão trans-

formando a Apusm em um espaço vivo e participativo

A celebração reafirma o compromisso da Apusm em fortalecer os laços entre seus associados e promover experiências que vão além do cotidiano, conectando gerações e mantendo viva a história da associação.



Participações especiais de Renato Molina e Fabiano Ribeiro



Participações especiais de Fabrício Beck e Fabiano Ribeiro



Banda Rocksane no palco do Theatro Treze de Maio



Público da Apusm no Theatro Treze de Maio Foto: Ronald Mendes

Recesso de final de ano da Equipe APUSM

A partir do dia 23 de dezembro de 2024, os colaboradores da APUSM estarão em período de férias coletivas. Por este motivo, o Setor Administrativo, Academia e Ginásio Padel estarão sem atividades neste período e as obras de melhorias que estão sendo realizadas na sede seguem em andamento.

O atendimento na APUSM retorna normalmente no dia 07 de janeiro de 2025. Confira as atividades que estaremos ofertando:

Aulas de Padel com Renato Brum: terças e quintas, das 08h às 12h; quartas, das 14h às 18h; e sextas das 08h às 12h e das 14h às 18h.

Aulas de Padel com Nilson Braccini: segundas, terças e quintas, das 14h às 18h.

Aulas de Padel com Júlia Almeida Stürmer: segundas e quartas, das 8h às 12h; e sábados das 09h30min às 12h30min.

Alongamento: terças às 09h15min;

e quintas às 08h15min.

Aula de Ritmos: segundas às 19h; e quartas e sextas às 10h e às 18h.

Dança de Salão: terças às 18h30min; e quintas às 19h.

Musicalização Infantil: terças às 18h; quartas às 18h30min; e quintas às 18h.

Pilates Solo: segundas às 08h, 09h e 18h; terças às 17h e 19h; quartas às 09h; quintas às 17h; e sextas às 09h.

Treinamento Funcional: quartas às 19h; e sextas às 17h.

Yoga: segundas às 18h; terças às 08h e 18h; e quintas às 09h e 18h.

Além disso, a Academia oferece Massagem, Fisioterapia, Osteopatia e Pilates em Aparelhos. Para mais informações sobre horários, consultar o site da APUSM: www.apusm.com.br/academia.

A Diretoria da APUSM agradece a compreensão e deseja boas festas a todos os associados.