## Lucia Salete Celich é exemplo de aposentadoria e envelhecimento saúdavel

O Dia do Aposentado é celebrado no dia 24 de janeiro. A partir desse gancho, o Jornal da Apusm destaca a história de Lucia Salete Celich. Com uma trajetória que se estendeu por 35 anos no magistério, é exemplo de como viver bem como aposentada.

Durante sua carreira, acumulou experiências que a tornaram referência em suas áreas de atuação. Graduada em Pedagogia e com mestrado e doutorado na área de Educação, sua contribuição para a universidade e para a comunidade acadêmica é ampla e profundamente marcada pela paixão pelo ensino.

Na UFSM, Lucia desempenhou um papel central no Departamento de Fundamentos da Educação, no Centro de Educação. Ali, ela não apenas ministrava aulas na graduação, mas também no programa de pós-graduação em Educação, em que se dedicou à orientação de pesquisas voltadas à compreensão dos conflitos escolares, violência, bullying e os sentimentos que permeiam essas relações.

No ensino de graduação, sua atuação foi diversa. Lucia ministrou disciplinas na área da psicologia educacional em vários cursos de licenciatura como Pedagogia, Educação Especial, Música, Educação Física, Filosofia e Psicologia.

Na pós-graduação, seu trabalho ganhou ainda mais profundidade. Suas pesquisas abordavam temas como ética, moralidade e relações interpessoais, além de explorar os impactos dos conflitos escolares na aprendizagem e no desenvolvimento dos estudantes. Durante anos, ela contribuiu para a produção de artigos científicos, dossiês e livros, muitos deles frutos de encontros e parcerias com pesquisadores de todo o Brasil.

### APOSENTADORIA

Mesmo após sua aposentadoria, em 2012, Lucia continuou ligada à UFSM e ao meio acadêmico. Participou ativamente de grupos de pesquisa até 2020 e organizou, em parceria com outros pesquisadores, publicações voltadas à educação moral e ética. Esse envolvimento, segundo ela, foi uma forma de manter viva sua paixão pela educação.

A professora aposentada dedica parte





Uma homenagem que Lucia fez ao seu pai, o levou para tomar café na cidade de Pula. A foto dele menino foi tirada na Croácia. A outra é dos noventa anos aqui em Santa Maria.

de seu tempo livre a hobbies que reforçam suas conexões familiares e culturais. Entre livros, pesquisas genealógicas e viagens ao redor do mundo, uma experiência marcou profundamente sua trajetória: a visita à Croácia, em 2012, país de origem de sua família paterna.

- Meu pai nasceu na cidade de Pula, na Croácia, e veio ao Brasil ainda criança. Quando visitamos a cidade pela primeira vez, foi um momento único e emocionante. Ao descer do avião, cheguei a beijar o chão, tamanha a conexão que senti com o lugar relembra com emoção.

A história da família está profundamente entrelacada com as mudancas históricas da

região. Quando seu pai nasceu, Pula fazia parte da Itália, resultado das mudanças territoriais após a Primeira Guerra Mundial.

A viagem à Croácia também foi uma oportunidade de reatar laços familiares. Com a ajuda de uma guia local e registros antigos, ela conseguiu localizar descendentes do irmão de seu avô que permaneceram no país.

- Quando encontramos os familiares, foi emocionante. Eles tinham fotos da minha família aqui do Brasil. Era como se o tempo e a distância não tivessem apagado os laços. Retomamos a correspondência e, desde então, mantemos contato frequente.

A paixão pela cultura croata foi além

das visitas. Sua filha, Grasiela Cristine Celich, conquistou uma bolsa de estudos na Faculdade de Filosofia de Osijek para estudar croata em nível avançado.

- A língua sempre esteve no meu coração. Meu pai me ensinava pequenas palavras quando eu era criança, mas, com o tempo, isso acabou se perdendo. Retomar o aprendizado foi como resgatar um pedaço da minha infância - conta.

Em 2024, a professora realizou o sonho de viver na Croácia por cinco meses.

- Estar imersa na cultura das minhas raízes foi indescritível. É muito diferente de apenas visitar o local; foi uma experiência transformadora.

As viagens, no entanto, não se restringem à Croácia. Itália, França, Alemanha, Portugal, Grécia, Turquia, Egito e Emirados Árabes são apenas alguns dos muitos destinos que ela e sua filha já exploraram juntas.

- Viajar é como abrir as páginas de um livro desconhecido. Cada destino traz uma história única, pessoas diferentes e lições que carrego comigo - compartilha. A paixão por explorar novos lugares vem acompanhada do gosto pela leitura, que enriquece ainda mais essas experiências. Frequentadora assídua de bibliotecas, ela vê nos livros uma ponte entre o que vivencia nas viagens e o que aprende no cotidiano.

Além do aprendizado cultural, ela também ressalta o impacto da Apusm em sua vida. A associação, que oferece uma ampla gama de atividades sociais, culturais e esportivas, tornou-se um ponto de apoio fundamental para suas rotinas.

- Aqui, eu encontro um espaço que vai além das atividades de lazer. É um lugar de troca, de conhecimento e de convivência, onde cada conversa, evento ou projeto me ensina algo novo.

Enquanto reflete sobre suas experiências, ela deixa uma mensagem importante:

- Uma mensagem para quem é aposentado ou irá se aposentar: é que seja por meio de uma viagem, de um livro ou de uma conversa em um dos eventos da Apusm, o que realmente importa é buscar algo que amplie nossos horizontes. No final, o conhecimento e as relações são as maiores riquezas que podemos conquistar.

Academia da Apusm projeta crescimento e novas modalidades para 2025 Saúde mental e os desafios do presente: um olhar do psicólogo Caio César Gomes Aulas de dança de salão na Apusm encantam associados com diversidade de ritmos e técnicas

Página 2 Página 3 Página 4

# Academia da Apusm projeta crescimento e novas modalidades para 2025

Após um ano marcado por mudanças e conquistas, a academia da Apusm já traça os planos para 2025. Sob a coordenação de Rochester Filho e Eduardo Godoi, a estrutura segue em constante evolução, com o objetivo de ampliar a oferta de serviços, investir em capacitação profissional e atender cada vez melhor os associados.

Atualmente, são oferecidas as modalidades de Funcional, Dança Ritmos, Dança de Salão, Yoga, Alongamento, Pilates e Musicalização, além da musculação com equipamentos renovados e com auxílio total dos professores. Informações sobre vagas podem ser consultadas na recepção.

De acordo com os coordenadores, um dos destaques será a inauguração de um novo espaço no andar S1, previsto para o primeiro semestre de 2025. A área incluirá salas totalmente renovadas para atividades como yoga, pilates e alongamento, além de novidades como um espaço de coworking.

- Queremos oferecer um ambiente moderno e multifuncional, que atenda às necessidades dos associados de forma integrada - destaca Rochester.

Além da ampliação estrutural, a academia planeja abrir novas turmas e modalidades, fortalecendo serviços já consolidados. Segundo Eduardo, a



Rochester Filho destaca ampliar a oferta de serviços da academia para os associados. FOTO: Tales Trindade.

meta é não apenas manter, mas elevar o padrão de qualidade da Apusm:

- Estamos sempre ouvindo os associados para aprimorar o que oferecemos. Nosso foco é continuar investindo em saúde e bem-estar, capacitando a equipe e agregando valor ao dia a dia dos frequentadores.

Ao fazer um balanço de 2024, os coordenadores destacaram o trabalho em equipe e o alcance de metas importantes, incluindo a realização de eventos e a fidelização dos associados.

- Foi um ano de muito aprendizado e dedicação, com a sensação de dever cumprido. Mas queremos ir além, trazendo sempre inovações e melhorias - afirma Eduardo.

Com o compromisso de atender às expectativas dos associados e valorizar cada sugestão, a academia da Apusm convida todos a conhecerem as novidades que estão por vir.

- Acreditamos que a saúde é um dos maiores investimentos que se pode fazer. E aqui, esse investimento vale a pena - conclui Rochester.

Confira a disponibilidade das modalidades disponíveis na Academia da Apusm:



Eduardo Godoi avalia que 2024 foi ótimo trabalho em equipe e o alcance de metas importantes. FOTO: Tales Trindade

#### **HORÁRIOS MODALIDADE** DIA Quarta-Feira **FUNCIONAL** 19H **FUNCIONAL** Sexta-Feira 17H 19H Segunda-Feira **DANÇA RITMOS DANÇA RITMOS** Quarta-Feira 10H **DANÇA RITMOS** Quarta-Feira **18H DANÇA RITMOS** Sexta-Feira 10H Dança de Salão Terça-Feira 18H30 Dança de Salão Quinta-Feira 19H Dança Ritmos Sexta-Feira 18H YOGA Segunda-Feira 18H Terça-Feira **YOGA 08H** YOGA Terça-Feira **18H** Quinta-Feira **YOGA** 09H

MODALIDADE	DIA	HORÁRIOS
YOGA ALONGAMENTO	Quinta-Feira Terça-Feira	18H 09H15
ALONGAMENTO PILATES PILATES	Quinta-Feira Segunda-Feira Segunda-Feira	08H15 08H
PILATES PILATES PILATES	Segunda-feira Segunda-Feira Terça-Feira	09H 18H 17H
PILATES PILATES	Terça-Feira Quarta-Feira	19H 09H
PILATES PILATES	Quinta-Feira Sexta-Feira	17H 09H
MUSICALIZAÇÃO  MUSICALIZAÇÃO	Terça-Feira Quarta-Feira	18H 18H
Musicalização	Quinta-Feira	18H

# Saúde mental e os desafios do presente: um olhar do psicólogo Caio César Gomes

Nos dias atuais, falar sobre saúde mental é essencial para compreender os desafios que emergem em uma sociedade cada vez mais acelerada, marcada pela tecnologia e pela sobrecarga de informações. Para o psicólogo Caio César Gomes, o tema ganhou novas nuances com o avanço da inteligência artificial, que impacta diretamente as relações humanas e os processos emocionais.

- Vivemos em um momento onde a tecnologia não apenas influencia, mas também molda nossas percepções e decisões. A inteligência artificial, por exemplo, representa um avanço exponencial, mas também gera ansiedade e inquietação. O simples fato de perceber que ela processa informações em velocidades inimagináveis pode fazer com que o indivíduo se sinta dominado ou incapaz de acompanhar esse ritmo - explica o psicólogo.

Caio destaca que a relação entre saúde mental e tecnologia é complexa.

- Antigamente, temíamos o domínio de ideologias autoritárias pela falta de acesso à informação. Hoje, o excesso de estímulos nos controla de outra forma: somos bombardeados por ofertas, algoritmos que sabem tudo sobre nós e moldam nossas escolhas. Isso provoca um estranhamento interno, em que o sujeito se vê afogado em informações e perde a clareza de quem realmente é.



Essa sensação de perda de controle, segundo o psicólogo, pode desencadear uma série de reações emocionais, como ansiedade, estresse e até um sentimento de impotência. Porém, ele acredita que, ao invés de enxergar a tecnologia como uma ameaça, é possível ressignificar sua presença.

- Saúde mental é também saber se divertir com os desafios. É enfrentar as adversidades com leveza, aprender a rir das situações e extrair o melhor delas. Não se trata de evitar problemas, mas de encará-los com curiosidade e resiliência.

#### **TRANSFORMAÇÃO** E RESILIÊNCIA

Para Caio, a capacidade de adaptação é uma das chaves para uma boa saúde mental. Ele menciona como a interação com novas tecnologias pode expandir as conexões cerebrais e provocar aprendizados inesperados.

- Nossa mente é desafiada de formas que não eram imagináveis há 20 anos. Isso é um prazer e também um privilégio. O desafio de lidar com redes sociais ou inteligência artificial, por exemplo, nos força a desenvolver habilidades que antes estavam adormecidas.

Ao refletir sobre o impacto da tecnologia, Caio destaca a inteligência artificial como uma ferramenta poderosa, mas que ainda carece de consciência e emoção.

- A IA pode criar e executar de maneira impressionante, mas não sente, não deseja. A verdadeira diferença do humano está na capacidade de refletir sobre como nossas ações afetam o outro e em como respondemos emocionalmente ao mundo ao nosso redor.

Sobre as relações humanas, ele lamenta a redução de encontros espontâneos e a sensação de isolamento que muitos enfrentam.

- Hoje, tudo parece incerto. Mas a incerteza também pode ser uma oportunidade de crescimento. Estar aberto às mudanças, às experiências, é essencial para renovar nossa identidade.

Ao final, Caio deixa uma mensagem poderosa, quase um mantra: melhorar vidas.

Quando você melhora a vida de alguém, você recebe um feedback que também te transforma. É uma troca constante, uma retroinfluência positiva que qualifica o ambiente onde estamos. Se começarmos a irradiar positividade em nossos encontros, multiplicamos o impacto. Essa deve ser nossa busca: encontrar alegria e propósito no desafio de viver.

### Aulas de dança de salão na Apusm encantam associados com diversidade de ritmos e técnicas

As aulas de dança de salão da Apusm, comandadas pelo professor Marion Júnior Lencina, têm se destacado como uma das atividades mais dinâmicas e procuradas pelos associados. Com turmas às terças-feiras, às 18h30, e quintas-feiras, às 19h, as aulas oferecem uma hora de aprendizado e diversão, abrangendo

desde ritmos populares, como sertanejo universitário e música gaúcha, até gêneros menos conhecidos, como bachata e zouk.

Marion, natural de Santa Maria e com 35 anos de experiência em dança, começou sua trajetória na Apusm substituindo uma professora que partiu para uma turnê internacional.

As aulas de dança de salão da Apusm, comandadas pelo professor Marion Júnior Lencina, têm se destacado como uma das atividades mais dinâmicas e procuradas pelos associados. Com turmas às terças-feiras, às 18h30, e quintas-feiras, às 19h e vagas para novos alunos, as aulas oferecem uma hora de aprendizado e diversão, abrangendo desde ritmos populares, como sertanejo universitário e música gaúcha, até gêneros menos conhe-

cidos, como bachata e zouk. As aulas são marcadas por uma metodologia que desperta a curiosidade dos alunos. Marion explica que, em cada



Marion Júnior Lencina ministra aulas de dança de salão na Apusm

encontro, apresenta diferentes ritmos, incentivando os participantes a experimentar novas formas de dança.

- Começamos com um ritmo, mas, ao final da aula, introduzimos algo completamente diferente, como rock ou bolero. Isso mantém a aula dinâmica e interessante - ressalta.

> Outro diferencial é a inclusão. Não é necessário ter um par para participar, já que há uma rotatividade que permite a interação entre todos os alunos. Essa troca ajuda a melhorar a condução e a técnica, além de proporcionar uma experiência mais rica.

Para o professor, a dança vai além da técnica; ela transforma vidas.

- A dança é um tratamento comprovado para a depressão e ajuda a superar barreiras como a timidez. Tenho alunos que, antes, não conseguiam dançar em festas e hoje estão confiantes e felizes - relata.

Casos como o de Márcio e Suzete, um casal que começou nas aulas em um nível básico e hoje executa passos avançados, emocionam o professor.

- Ver essa evolução é gratificante. Eles começaram sem experiência e, agora, dançam com confiança e beleza - conta.

Com uma vasta experiência, iniciada aos seis anos em danças folclóricas no CTG Estância do Jarau, Marion se especializou em ritmos variados, incluindo bachata, salsa e passos aéreos. Ele é membro de um grupo que figura entre os melhores do Brasil em salsa e segue participando de workshops para aprimorar seus conhecimentos.

Os planos para 2025 incluem apresentações das turmas nos eventos da Apusm, como jantares comemorativos, ampliando o impacto das aulas na comunidade.

Marion finaliza com uma mensagem aos interessados:

- A dança não tem idade nem pré--requisitos, além de ser associado à Apusm. Seja a mudança na sua vida e descubra como a dança pode trazer mais felicidade e saúde!

### Aulas de Padel da Apusm dispõem de estrutura moderna e ensino para todos os níveis

A Apusm oferece uma oportunidade imperdível para os associados que desejam praticar ou aprender padel, um esporte que vem ganhando cada vez mais adeptos. Desde agosto de 2023, os associados contam com três modernas quadras de padel, equipadas com banheiros, vestiários, chuveiros e arquibancadas, proporcionando uma experiência confortável e completa para os praticantes.

As aulas são ministradas por uma equipe qualificada, composta pelos professores Júlia Almeida Sturmer, Nilson Braccini e Renato Brum. Cada um traz sua experiência e estilo para atender alunos de diferentes níveis, desde iniciantes até praticantes avançados.

A professora Júlia Almeida Sturmer destaca o progresso dos alunos ao longo de 2024.

- Figuei muito satisfeita com o progresso de todos os alunos, que se dedicaram com entusiasmo em cada treino. Foi especialmente emocionante receber mensagens dos alunos após os jogos, compartilhando como perceberam sua evolução e o quanto se sentiram mais confiantes na quadra - afirmou Júlia.

Para 2025, ela espera continuar esse crescimento, incluindo turmas mais dinâmicas e novas atividades para crianças, que já demonstraram entusiasmo pelo esporte.

Já o professor Nilson Braccini enfatizou que 2024 foi um ano de adaptação, tanto para os alunos quanto para os professores, já que o esporte é relativamente novo na associação.

- A perspectiva para 2025 é de um

aumento no número de alunos, especialmente a partir de março, quando o ano acadêmico recomeça - comentou

Além das aulas, os associados podem reservar as quadras para jogos. O custo é de R\$ 60,00 para associados e R\$ 105,00 para convidados, com reservas mínimas de 1h30min. Cada associado pode agendar apenas um horário por dia, sendo necessário efetuar o pagamento via PIX para confirmação.

- Se você ainda não começou ou quer aprimorar suas habilidades, este é o momento perfeito. Nossas aulas são para todos os níveis. Espero ver todos vocês em 2025, em mais um ano de muito aprendizado e diversão! - convida a professora Júlia.





Renato Brum começou no padel em 1992, já foi campeão estadual e joga na categoria



Bracinni é professor desde 1992, com vasta experiência, foi formador de 10 atletas da Seleção Brasileira de Menores

### Janeiro Branco em pauta na Apusm

O Janeiro Branco é uma campanha com o objetivo de alertar a população para a importância de cuidar do bem-estar psicológico e estimular a busca por cuidados especializados. Pensando nisso, o Jornal da Apusm visitou a Academia para perguntar aos associados "como manter uma boa saúde mental?". Confira:

Na minha opinião, para manter a saúde mental em dia é preciso muita atividade física e uma boa alimentacão. Além disso, ter um bom convívio familiar é essencial, bem como atividades e momentos de lazer, como viagens."

Cristina Becker

54 anos

Para manter a saúde mental em dia, tem que fazer atividade física. Isso é o que mantém a gente estimulado e incentivado a seguir em frente na me ajuda bastante

a manter minha saúde mental em dia."

**Leila Sauer** Prade 63 anos

Acredito que para cuidar da saúde mental hoje em dia, a saúde física tem que estar em dia também. Manter uma rotina de exercícios e uma alimentação balanceada e saudável é muito importante para que a saúde mental se mantenha saudável também."

Felipe Rubin Rossato



Acredito que manter o corpo bem, sempre com atividades físicas e boa alimentação. Manter um bom humor também é muito importante, e procurar fazer da nossa rotina uma coisa não muito pesada, para que a gente consiga viver bem e manter nossa saúde mental boa e em dia."

Lázaro Schiar 54 anos

Para manter a saúde mental hoje em dia, tem que ter exercício físico e além disso, acho importante ter alguma atividade para se envolver no dia a dia. Para manter minha saúde mental em dia eu busco me manter ocupada: trabalho, estudo, faço academia e gostaria de começar a fazer algum outro tipo de exercício físico também."

**Eduarda Milani Carvalho** 19 anos