

APUSM promove Festa de Páscoa com programação especial para crianças

A APUSM prepara uma programação especial para celebrar a Páscoa com as famílias associadas, reunindo música, teatro e atividades recreativas voltadas ao público infantil. A Festa de Páscoa da entidade acontece no dia 1º de abril, das 18h às 21h, no Salão Imembuí, em Santa Maria, e promete encantar crianças de até 12 anos com uma experiência lúdica, interativa e cheia de significado.

Pensada para proporcionar momentos de convivência e alegria, a iniciativa busca fortalecer os laços entre as famílias associadas, oferecendo uma programação que alia entretenimento e cultura em um ambiente seguro e acolhedor. A proposta é transformar a data em uma verdadeira celebração da infância, com atividades que estimulam a imaginação, a criatividade e o espírito coletivo.

Um dos grandes destaques da noite será o espetáculo “Trem da Alegria de Páscoa”, apresentado pela Companhia Armazém Cultura e Entretenimento. A atração combina música, interpretação e interação com o público para contar, de forma leve e divertida, histórias e curiosidades sobre a Páscoa. Com um formato dinâmico, o espetáculo convida as crianças a participarem ativamente, cantando, dançando e mergulhando no universo simbólico da data.

De acordo com a diretora e atriz Patrícia Garcia, o projeto tem uma trajetória que começou em 2020, durante a pandemia quando as apresentações eram realizadas exclusivamente de forma online. Em 2022, o grupo conseguiu levar o espetáculo aos palcos e, no ano seguinte, desenvolveu uma versão especial temática para a Páscoa. “O Trem Maravilha é um espetáculo bem musical. A gente adaptou o repertório com músicas que têm relação com o universo da Páscoa, músicas do coelho, de doces, de chocolate, e entre uma música e outra vamos contando curiosidades sobre a data”, explica.

A apresentação em Santa Maria terá um caráter ainda mais especial. Segundo Patrícia, essa versão temática não costuma

ser exibida com frequência no município, já que o grupo realiza apresentações em diferentes cidades da região e do Estado. “A gente apresenta muito em outras cidades, e aqui acaba não acontecendo tanto. Neste ano, essa será a única apresentação em Santa Maria, então estamos muito felizes em poder participar desse evento com a APUSM”, destaca.

A expectativa, conforme a artista, é de um momento de integração entre crianças e adultos, reforçando o caráter familiar da proposta. “Temos certeza de que vai ser muito divertido. A criançada vai dançar, vai pular com a gente, e os pais também entram na brincadeira. É um espetáculo para toda a família, para viver junto”, afirma.

Além do espetáculo, a programação inclui atividades recreativas ao longo de toda a noite, como pintura facial e confecção de orelhinhas temáticas, conduzidas pela equipe da Cris Recreações. As ações complementam a experiência e garantem ainda mais envolvimento das crianças com o clima festivo da Páscoa.

A Festa de Páscoa é exclusiva para associados da APUSM, com vagas limitadas, o que reforça a importância da inscrição antecipada. Os interessados devem garantir participação por meio do WhatsApp, junto ao setor de Comunicação da entidade ((55) 3221-4856). A orientação é que as famílias realizem o contato com antecedência, já que a procura costuma ser alta para eventos deste tipo.

Mais do que uma comemoração, a iniciativa reafirma o compromisso da APUSM em promover qualidade de vida aos seus associados, investindo em ações que valorizam o convívio social, a cultura e o lazer. Ao proporcionar um evento pensado especialmente para o público infantil, a entidade contribui para a construção de memórias afetivas e para o fortalecimento dos vínculos familiares em datas simbólicas como a Páscoa.



"Trem da Alegria de Páscoa" será atração no dia 1º



Pagamentos de salões de eventos poderão ser parcelados

Modalidade pilates aparelho conta com nova instrutora

Primeiro Conexão60 de 2026 falará sobre longevidade

APUSM define regras para locação do mezanino no Ginásio de Padel

A Associação dos Professores Universitários de Santa Maria (APUSM) publicou a Instrução Normativa nº 01/2026, que estabelece orientações para a locação do mezanino no Ginásio de Padel. O objetivo é organizar o uso do espaço e garantir mais segurança, conforto e bom funcionamento para os associados.

O valor da locação foi fixado em R\$ 100,00, com limite de até 35 convidados. O espaço pode ser reservado uma vez ao dia, em horários definidos: de segunda a sexta-feira, das 11h às 15h ou das 18h às 23h, e aos sábados, das 11h às 15h.

As reservas devem ser feitas presencial-

mente no Setor de Eventos da APUSM, com a indicação de um associado responsável. O pagamento é realizado via PIX e a confirmação ocorre após a comprovação. Em caso de cancelamento, é necessário aviso com pelo menos 24 horas de antecedência. Não há reembolso, mas é possível reagendar a data em até 30 dias, conforme disponibilidade.

O associado responsável deve assinar o termo de locação e responder por eventuais danos, além de garantir o cumprimento das regras de horário e capacidade. O descumprimento pode resultar em advertência e multa de R\$ 500.

Entre as normas, está a proibição de sonorização durante jogos nas quadras, além da restrição a eventos infantis, comerciais, corporativos ou com fins lucrativos. Também não é permitido o uso de lenha nas churrasqueiras, nem a entrada de botijões ou cilindros de gás.

A limpeza do espaço é realizada pela APUSM, mas os usuários devem colaborar com a organização. A normativa também reforça que a locação do mezanino não inclui o uso das quadras de padel.

Com a medida, a APUSM busca qualificar a utilização de seus espaços e garantir uma melhor experiência para todos os associados.



Locação de espaços da APUSM agora pode ser parcelada

A Associação dos Professores Universitários de Santa Maria (APUSM) disponibiliza aos seus públicos novas facilidades para o pagamento na locação de espaços destinados a eventos, ampliando as possibilidades de organização com mais flexibilidade e comodidade.

Para os associados, a reserva dos salões de festas (Salão Imembuí, Salão Panorâmico) pode ser efetivada no momento da assinatura do contrato, com pagamento do valor integral via Pix, por meio da chave vinculada ao CNPJ da entidade, ou ainda no cartão de crédito, com acréscimo da taxa da operadora. Nesta modalidade, há

a possibilidade de parcelamento em até duas vezes.

Já para o público não associado, estão disponíveis para locação o Salão Imembuí e o Salão Panorâmico. Da mesma forma, o pagamento pode ser realizado via Pix ou cartão de crédito, também com incidência da taxa da operadora. Neste caso, o parcelamento pode ser feito em até três vezes.

A medida busca facilitar o acesso aos espaços da APUSM, permitindo que diferentes públicos possam planejar seus eventos com mais tranquilidade, sem abrir mão da qualidade da estrutura oferecida pela entidade.



Salão Imembuí é uma das opções de locação na APUSM

APUSM promove segunda edição do Day Use Padel para incentivar prática da modalidade

A APUSM realiza, no dia 25 de abril, a segunda edição do Day Use Padel, evento que convida associados e seus convidados a vivenciarem a modalidade nas quadras da associação. A programação acontece das 9h às 19h, em um dia pensado para integração, prática esportiva e descoberta de novos interesses.

Após o sucesso da primeira edição, a expectativa para este ano é ainda maior. De acordo com o professor Nilson Braccini, um dos responsáveis pela atividade, a proposta principal do evento é dar visibilidade às quadras de padel da APUSM e ampliar o número de praticantes. “A primeira edição já foi muito positiva, com boa participação. Agora, a expectativa é de que ainda mais pessoas venham conhecer e experimentar o esporte”, destaca.

Durante o evento, os jogos serão acompanhados pelos professores Nilson Braccini e Pablo Mendes Lopes, que estarão à disposição para orientar os participantes, independentemente do nível de experiência. A ideia é justamente tornar o padel acessível, proporcionando uma vivência leve, dinâ-

mica e acolhedora tanto para iniciantes quanto para quem já pratica.

O formato “day use” permite que os participantes aproveitem as quadras ao longo de todo o dia, promovendo não apenas a prática esportiva, mas também momentos de convivência e integração entre os associados e seus convidados.

O padel tem ganhado cada vez mais espaço no cenário esportivo, sendo reconhecido por sua dinâmica envolvente e caráter social, características que se alinham com a proposta da APUSM de incentivar hábitos saudáveis e fortalecer os laços entre seus associados.

A iniciativa reforça o compromisso da entidade em valorizar sua estrutura esportiva e oferecer atividades diversificadas, que atendam a diferentes perfis e estimulem a prática regular de exercícios físicos.

Associados e convidados estão convidados a participar e aproveitar um dia dedicado ao esporte, à saúde e à convivência. Durante o evento, o mezanino estará disponível para quem quiser utilizar as churrasqueiras.



Prof Braccini será um dos profissionais disponíveis para orientações

Modalidade pilates aparelho tem nova instrutora

A APUSM segue investindo na qualificação de seus serviços voltados à saúde e ao bem-estar dos associados. Uma das novidades é a chegada de uma nova instrutora para a modalidade de Pilates Aparelhos, ampliando ainda mais a qualidade do atendimento oferecido.

A fisioterapeuta Vitória Gerloff Ventorini passa a integrar a equipe, trazendo uma formação sólida e foco na reabilitação funcional. Graduada pela Universidade Franciscana, em Santa Maria, ela é pós-graduada em Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia, área na qual também concentra seus estudos e aperfeiçoamentos.

Vitória possui formação completa no método Pilates, incluindo solo, aparelhos e bola, além de cursos de atualização nas áreas de Ortopedia, Traumatologia e Comportamento relacionado à dor crônica. Seu trabalho tem como base a reabilitação por meio do movimento, com foco na individualidade de cada aluno e no manejo prático da dor.

Sua trajetória acadêmica também inclui participação ativa em projetos e grupos de estudo, como o Grupo de Pesquisa em Análises Desportivas, GPAD, e a Liga Acadêmica de Ortopedia dos Membros Inferiores, LAOMI, ambos vinculados à Universidade

Franciscana. Essa vivência contribui para uma abordagem atualizada e alinhada às melhores práticas da fisioterapia.

Segundo a profissional, o interesse pela área surgiu ainda durante a graduação, especialmente no contato com pacientes que buscavam reabilitação. “Minha trajetória dentro da Universidade sempre foi voltada ao público com dor, que buscava recuperação por meio do movimento. Nesse contexto, o Pilates com aparelhos reúne todos os recursos necessários para uma reabilitação individualizada, além de ser um facilitador para a adesão à atividade física e mudanças de hábitos”, destaca.

Entre os diferenciais da modalidade oferecida na APUSM está justamente o uso dos aparelhos, que amplia as possibilidades de trabalho em relação ao Pilates solo. Enquanto no solo o praticante utiliza majoritariamente o peso do próprio corpo, nos aparelhos é possível contar com mecanismos que auxiliam e potencializam os exercícios.

Equipamentos como barrel, cadillac, reformer e chair permitem uma grande variedade de movimentos, possibilitando aulas dinâmicas e adaptáveis às necessidades de cada aluno. Além disso, os aparelhos oferecem recursos para controle de

carga, amplitude e velocidade, tornando o treino mais preciso e seguro.

Outro ponto positivo é a praticidade no agendamento das aulas. De forma simples e rápida, os associados da APUSM podem acessar o aplicativo da entidade, entrar na página exclusiva do Pilates Aparelhos e escolher o dia e horário que melhor se

encaixam na rotina.

Com a chegada da nova instrutora, a APUSM reforça seu compromisso em oferecer serviços qualificados, promovendo saúde, qualidade de vida e bem-estar aos seus associados por meio de profissionais capacitados e de uma estrutura completa.



Vitória Gerloff Ventorini é nova instrutora da modalidade pilates aparelho

Academia APUSM amplia grade com novas modalidades de Jump e Bike Indoor

A Academia da APUSM inicia o mês de abril com novidades voltadas à promoção da saúde e do bem-estar dos seus associados. A grade de atividades passa a contar com duas novas modalidades bastante procuradas nas academias: Jump e Bike Indoor, ampliando as opções de treinos coletivos e oferecendo alternativas dinâmicas para quem busca melhorar o condicionamento físico de forma motivadora.

As aulas serão conduzidas pela professora Bianca Strubinsky, profissional graduada em Educação Física e com atuação na área desde 2018. Ao longo da sua trajetória, Bianca acumulou experiência em diversas modalidades de ginástica coletiva, como Jump, Spinning, Zumba, Fitdance e Combat, sempre com foco na promoção da atividade física e na melhoria da qualidade de vida dos alunos.

Além da vivência em academias, a professora também possui experiência internacional como supervisora de esportes e entretenimento na maior companhia de cruzeiros do mundo, o que contribuiu para o desenvolvimento de habilidades voltadas à condução de grupos, motivação e dinamismo nas aulas. Bianca já fez parte da equipe da APUSM nos anos de 2022 e 2023, quando ministrou aulas de Ritmos e Dança de Salão, e agora retorna trazendo novas propostas e muita energia para os alunos.

Entre as novidades, a Bike Indoor se destaca como um treino cardiovascular intenso, realizado em bicicletas ergométricas e conduzido ao som de músicas animadas. A atividade simula percursos

de rua, com variações de intensidade que incluem subidas, descidas e trechos planos, proporcionando alto gasto calórico e melhora da resistência física, sem causar impacto nas articulações. Além da Profª Bianca, a modalidade também contará com aulas da Profª Emanuelle Christo, que já atua na APUSM. Aulas serão às terças-feiras, às 9h e 17h, com Emanuelle Christo; às quintas-feiras, às 10h e 19h, e às sextas-feiras, às 19h, com Bianca Strubinsky.

Já o Jump oferece uma experiência igualmente dinâmica e envolvente. Realizado em mini trampolins, o treino combina movimentos coreografados com música, promovendo um trabalho cardiovascular eficiente, além de estimular o equilíbrio, a coordenação motora e a consciência corporal. A proposta é unir exercício físico e diversão, tornando a prática mais leve e prazerosa.

As aulas iniciam na primeira semana de abril e as vagas são limitadas. Para participar, os interessados devem entrar em contato com a recepção da academia para realizar a reserva.

Com a inclusão dessas novas modalidades, a APUSM reforça seu compromisso em oferecer uma estrutura completa e atualizada, incentivando a prática regular de atividades físicas e contribuindo para a qualidade de vida dos seus associados.



Professora Bianca Strubinsky comandará as aulas de jump e bike indoor

Conexão60 abre programação de 2026 com reflexão sobre a nova longevidade

A APUSM dá início, no dia 27 de abril, a mais uma edição do projeto Conexão60, com uma proposta que vai além de um encontro: um convite à reflexão sobre o envelhecimento e as possibilidades que acompanham essa etapa da vida. A atividade acontece das 18h às 20h, no Salão Imembuí, e é voltada não apenas ao público 60+, mas a todos os associados interessados em compreender e vivenciar a chamada “nova longevidade”.

Com o tema “E se a parte mais interessante da sua vida ainda estiver por vir?”, o encontro propõe um olhar atual e provocador sobre o envelhecer. A mediação será da psicóloga Simone Bracht Burmeister, mestre em Geriatria e Gerontologia Biomédica pela PUCRS, especialista em envelhecimento, carreira e projetos de vida 60+, que traz uma abordagem sensível e conectada com os desafios e oportunidades do nosso tempo.

Segundo a palestrante, o aumento da expectativa de vida abre um novo cenário

para a sociedade. “A longevidade nos traz uma grande oportunidade, que é ter mais tempo de vida. Mas não basta apenas viver mais, é preciso aprender a viver bem”, destaca. Para ela, o envelhecimento deixa de ser visto como um encerramento e passa a ser compreendido como mais uma fase, repleta de possibilidades.

A proposta do encontro é justamente provocar essa reflexão: o que fazer com os 20 ou 30 anos que, em média, compõem a chamada velhice? Como preencher esse tempo com projetos, sentido e qualidade de vida? “Se a pessoa não se movimenta, não cria objetivos, corre o risco de viver muitos anos sem propósito. E isso não é viver plenamente”, observa Simone.

Mais do que uma palestra tradicional, a atividade será conduzida de forma interativa, valorizando a troca de experiências entre os participantes. A ideia é construir um espaço coletivo de escuta, aprendizado e compartilhamento, onde cada trajetória contribui para ampliar o olhar sobre

o futuro. “Quando falamos de projetos de vida, o que mais conta é a experiência de cada um. Quero que seja um momento de troca, onde todos possam ensinar e aprender”, reforça.

O evento é gratuito e exclusivo para associados da APUSM. As inscrições podem ser feitas pelo WhatsApp (55) 3221-4856, junto ao setor de Comunicação (opção 3). Os interessados também podem acompanhar as novidades do projeto por meio do grupo de WhatsApp do Conexão60.

Com o lema “não se trata da idade que você tem, mas da vida que ainda cabe em você”, o Conexão60 reafirma seu propósito de estimular um envelhecimento ativo, consciente e cheio de significado, mostrando que, muitas vezes, os melhores capítulos da vida ainda estão por ser escritos.



Simone Bracht Burmeister será a palestrante no primeiro Conexão60 de 2026

Associados pelo Brasil: histórias que seguem conectadas à APUSM

Dar novos rumos à vida, buscar qualidade de vida e acompanhar os caminhos da família são alguns dos motivos que levam muitos associados da APUSM a construir suas trajetórias fora de Santa Maria. Ainda assim, os vínculos com a cidade e com a Universidade permanecem vivos, marcados por memórias, amizades e histórias que atravessam o tempo.

Nesta edição, conhecemos a trajetória de Ceres Helena Ziegler Bevilaqua, 72 anos, que hoje reside em Balneário Camboriú, em Santa Catarina.

Professora aposentada da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Ceres construiu uma carreira sólida e de grande contribuição para a área da educação. Ao longo dos anos, foi coordenadora do Curso de Letras presencial por cinco anos e do curso de Letras a Distância por uma década, além de ter atuado como vice-diretora do Centro de Artes e Letras. Também integrou, por muitos anos, a equipe da COPERVES.

Ela destaca com orgulho sua trajetória na instituição, tanto como egressa quanto como professora, tendo participado da formação de diversas gerações de profissionais da área de Letras. “Orgulho-me muito

de ter contribuído para a formação de novos professores”, ressalta.

Casada com Luiz Alberto Bevilaqua, é mãe de dois filhos, ambos formados pela UFSM e atualmente residentes em Brasília. A família cresceu com a chegada dos netos, que hoje são motivo de grande alegria e fazem com que o casal passe períodos na capital federal.

A decisão de deixar o Rio Grande do Sul não foi simples. Segundo Ceres, o apego às origens é uma característica marcante dos gaúchos, mas a própria dinâmica da vida acabou conduzindo a mudança. “Filhos longe, aposentadoria... tudo isso nos leva a buscar novas paragens e mais qualidade de vida. Toda mudança exige decisão, vontade e aceitação. Mesmo sendo para melhorar, a saudade da terrinha e dos amigos bate forte”, conta.

Sobre as diferenças entre a vida em Santa Maria e em outro estado, ela define sua trajetória como ciclos. “Santa Maria foi um período muito importante, com realizações familiares, profissionais e muitas amizades sinceras. Mas, como tudo na vida, esse ciclo se encerrou e outro começou”, reflete. Em Santa Catarina, encontrou novas oportu-

nidades e uma rotina mais tranquila, marcada por momentos de convivência e pela valorização do presente. Ainda assim, mantém viva a essência gaúcha: “Costumo dizer que saímos do Rio Grande, mas o Rio Grande não sai de nós”.

A saudade, segundo Ceres, é presença constante, mas também um elo afetivo. As lembranças dos momentos vividos em Santa Maria permanecem vivas, assim como as amizades construídas ao longo de décadas. “Todos os anos fazemos questão de visitar, pelo menos três vezes, os amigos queridos que temos lá. São vínculos que o tempo e a distância não apagam”, afirma.

Histórias como a de Ceres mostram que, independentemente da distância, os laços com Santa Maria e com a APUSM seguem firmes, conectando trajetórias e mantendo vivas as raízes de quem ajudou a construir essa comunidade.



Prof Ceres compartilha sua vivência morando fora de Santa Maria