

Janeiro Branco: um diálogo essencial sobre saúde mental

Em prol da conscientização sobre a saúde mental, a campanha “janeiro branco” assume destaque neste mês. Buscando ampliar a discussão, o Jornal da Apusm entrevistou Caio Cesar Gomes, psicólogo e coordenador do projeto Conexão60 da Apusm, e Gabriela de Moraes Costa, médica e professora do Curso de Medicina e da Pós-graduação em Psiquiatria da UFN.

Segundo Caio, falar sobre saúde mental é apropriado porque ele abre um espectro de vida e de esperança. No sentido de que as pessoas possam vislumbrar que existe um futuro de boas vibrações, mas cita que não existe vida sem sofrimento.

- Então, acho que falar sobre a saúde mental, fazer essa abertura para uma discussão no mês de janeiro é encarar que a realidade não tem a douração de pílula, a realidade é crua, a realidade é dura, mas a população pode se desenvolver, pode superar, pode processar, pode entender e pode viver bem dentro das circunstâncias da sua época - destaca Caio.

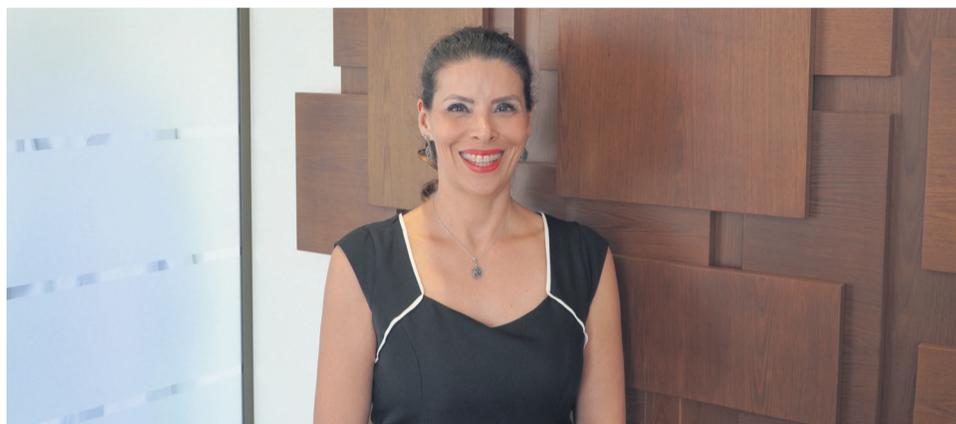
Gabriela abre a discussão a respeito de transtornos mentais e que existe uma interação complexa, multifacetada e dinâmica entre os fatores envolvidos na gênese deles.

- De uma maneira mais ampla e didática, poderíamos dividi-los em fatores individuais, comportamentais, sociais/relacionais e neurobiológicos. Por exemplo, um sentido ou propósito existencial e de um senso de coerência diante da vida confere efeito protetor mediante vicissitudes. A promoção de comportamentos afiliativos, de reciprocidade afetiva, amparo e respeito às diferenças é altamente salutar - completa Gabriela.

Agregando a discussão a respeito da promoção de afetos, Caio comenta que, assim como a proibição da sexualidade era um causador das neuroses, na época freudiana, hoje a sociedade é uma provocadora de ansiedade. A competitividade, os relacionamentos, os desfazimentos dos vínculos são exemplos disso. Uma estrutura familiar e de amizades funcional ameniza aspectos desses fatores.

No lugar de psicoterapeuta, Caio comenta que se permitir a expansão da mente é um dos fatores principais para uma melhora na saúde. Assim como o cuidado do corpo, é necessário se permitir a exercitar constantemente a mudança da forma de pensar.

- Então, não é uma mudança forçada por nada, eu olhava para a direita, agora olho para a esquerda. Não, é uma mudança que o sujeito está sempre concatenado com aquilo que ele está vivendo. E eu te-



Gabriela de Moraes Costa, médica e professora do Curso de Medicina e da Pós-graduação em Psiquiatria da UFN



Caio Cesar Gomes, psicólogo e coordenador do projeto Conexão60 da Apusm

nho que estar sempre me dirigindo àquilo que está à minha volta - diz Caio.

ENVELHECIMENTO

Um dos grandes temores do envelhecimento é o declínio cognitivo, que para muitas mulheres já pode ser experimentado na menopausa, afetando seu desempenho acadêmico-laboral; todavia, sem dúvida, um dos maiores medos é que sobrevenha a perda da independência na fase geriátrica em função dos problemas cognitivos (memória, atenção e outras funções) e um divisor de águas nesse sentido é a reserva cognitiva.

- A reserva cognitiva seria como uma poupança cerebral construída ao longo da vida por meio de determinados comportamentos. Atividade física, desafiar-se com novos aprendizados que criarão “novos caminhos” cerebrais (aprender a dançar, fazer um curso de línguas, ter por hábito a leitura de livros, aprender a fazer um canteirinho de temperos,

aprender um novo idioma) pode promover ampliação da reserva cognitiva e incorrer, por exemplo, num início mais tardio dos sintomas e na progressão mais lenta de uma doença como a demência de Alzheimer (às vezes não podemos fugir do fator neurobiológico, mas podemos amenizar seus impactos negativos) - explica Gabriela.

TECNOLOGIA

Outro ponto de angústia e cuidados com a saúde mental é em relação às tecnologias atuais e os avanços que as acompanham. Para Gabriela, questões ainda não plenamente elucidadas e que se configuram, num grande desafio para as gerações vindouras, incluem o impacto da tecnologia nos hábitos de vida das populações.

- Já temos dados mostrando efeitos negativos do excesso de exposição a telas por crianças (pois é o brincar o grande promotor de aprendizados, onde a criança exerce sua criatividade, amplia seu re-

pertório para lidar com o humano, o imprevisível e as frustrações), bem como da piora do sono, da autoestima e do humor com o uso excessivo de mídias sociais (as inevitáveis comparações com a vida “perfeita” postada por outrem), mas ainda são necessários estudos bem conduzidos sobre o impacto dessas mídias na violência nas escolas, na depressão e da tecnologia nos futuros postos de trabalho - destaca.

A APUSM NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL

Os transtornos mentais contribuem substancialmente para a carga global dos anos de vida perdidos ajustados por incapacidade. Ou seja, o adoecimento mental faz com que o indivíduo atue aquém do seu potencial e tenha menor qualidade de vida. Por isso, segundo Gabriela, quando uma associação, como a Apusm, promove hábitos saudáveis de vida e debates apoiados em evidências científicas, ela contribui amplamente para a sociedade como um todo (por exemplo, reduzindo custos de saúde, aumento de desempenho laborativo...).

- Na Apusm há espaços de convivência e aprendizado com profissionais altamente capacitados, como aulas de dança, rodas de conversa sobre envelhecimento, aulas de yoga e aulas de pilates que proporcionam ao aluno sentimentos de pertencimento, ampliam a sua autoconsciência e autoeficácia, atuando como propulsores para que o indivíduo que os frequenta atinja níveis mais elevados de bem-estar físico e mental - complementa Gabriela.

Caio, em sua experiência do Conexão 60, notou que as pessoas com mais idade estão começando a entender que elas têm um potencial enorme para se desenvolver.

- A possibilidade de você se desconectar, de você se sentir um vitorioso porque fez até um trajeto, porque subiu uma rampa, parece pouco isso, mas é muito importante quando se usa o cuidado da pessoa. Ela saber que fez a trajetória e que nessa trajetória tiveram alguns pequenos desafios muito importantes para cada uma delas. E olha que existe uma identificação. Então, essa é a importância do Conexão 60 da Apusm.

Academia abre o ano com novidades!

Apusm define regras para inclusão de novos associados

Apusm lança 1º Edital de Artes Visuais Bidimensional

Academia da Apusm contará com sistema de reconhecimento facial e impressão de treinos



Apusm instalará sistemas para aprimorar a experiência dos associados

A academia da Apusm terá uma novidade especial em breve: um sistema de reconhecimento facial e impressão de treinos com objetivo de trazer maior segurança, facilidade e dinamismo na entrada e acompanhamento dos treinos. Como explica Everton Ruiz, coordenador da academia:

- O reconhecimento facial vai trazer segurança, além de facilitar a entrada dos associados na academia. Interligado a ele, o treino será impresso por meio de um totem, o qual também terá a possibilidade de tirar uma foto com o celular, se assim preferir.

O primeiro passo para a instalação do sistema é a atualização cadastral (foto) dos associados ativos na academia para o sistema de reconhecimento facial.

Após, com o reconhecimento facial ativo, o associado chegará na academia, passará pelo totem de reconhecimento que fica no balcão da recepção sendo uma forma de "check in" na

academia. Em seguida, passará para o totem que emitirá o treino, digitando seu CPF e tendo a opção de imprimir ou tirar uma foto da tela do mesmo.

- A nossa expectativa é que, com esse sistema, tenha-se melhor controle de frequência dos associados nos treinos. Resultando em um avanço na dinâmica das trocas de treino feitas pelos instrutores regularmente. Tudo isso para proporcionar um aperfeiçoamento na experiência e acompanhamento da evolução dos treinos - destaca Everton.

Em síntese, a implementação do sistema de reconhecimento facial e impressão de treinos na academia da Apusm representa uma evolução significativa em termos de segurança, praticidade e eficiência operacional.

Sobre mais novidades em relação à academia, aulas e treinos, Everton conclui:

- Estamos planejando o novo calendário, mas em breve teremos novidades!

Gabriele Guerreiro, nova professora de Pilates, destaca os benefícios da prática: 'são inúmeros e são visíveis já nas primeiras sessões.'

A Apusm tem nova professora de pilates: Gabriele Guerreiro. Em seu currículo, formação na graduação de Fisioterapia pela Universidade Franciscana (UFN) em 2011. E, logo no ano seguinte, já realizou cursos na área do pilates e pós-graduação em Traumatologia e Ortopedia pela Uningá-SM.

Após esse período, começou a trabalhar na área do pilates solo e aparelhos, em que teve muitas oportunidades, e realizou cursos focando em pilates aéreo e circense - Neopilates. Sua formação continuou com mais duas pós-graduações em Fisioterapia Hospitalar Intensivista Adulto (Hospital Moinhos de Vento, 2017) e Fisioterapia Dermato Funcional (Fisepe, 2023) e um mestrado acadêmico na área de Ciências da Saúde de Vida (UFN, 2018).

Atualmente, trabalha em várias áreas da fisioterapia como domiciliar, fisioterapia geriátrica e neurofuncional, estética e pilates.

Em especial sobre o pilates, Gabriele destaca que é uma modalidade de exercícios em que ocorre a união entre de mente e corpo e seus benefícios são inúmeros e visíveis já nas primeiras sessões.

- A prática do pilates faz que aconteça no corpo uma melhora da postura, melhor alongamento e fortalecimento da musculatura, trabalha bastante a respiração e concentração, aumentando a consciência corporal, redução do estresse e prevenção e

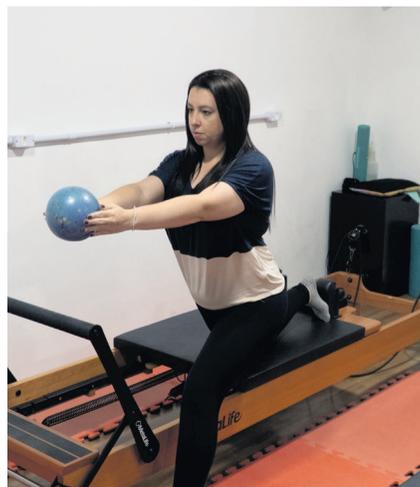
reabilitação de lesões - destaca.

Suas aulas são embasadas respeitando a individualidade e objetivo de cada aluno. Costuma ministrar aulas dinâmicas e mescladas entre o pilates clássico, que abrange exercícios executados seguindo uma ordem específica e utilizando os aparelhos como o Reformer, o Cadillac e a Chair e contemporâneo, modalidade que pode incluir elementos de outras práticas, como yoga, fisioterapia e treinamento funcional, ampliando o leque de exercícios e tornando o método mais versátil e adaptável às diferentes necessidades e objetivos dos praticantes.

As expectativas de Gabriele em relação ao trabalho na Apusm são as melhores, como, a visibilidade na área e contribuição para a saúde de todos que procuram saúde e qualidade de vida.

- Convido todos a vir fazer a prática desta modalidade que é uma excelente alternativa para quem busca uma atividade física repleta de benefícios, o qual não tem restrições para sua prática e pode ser realizada por todas as idades e principalmente contribuindo para uma melhora da qualidade de vida e do bem-estar. - convida Gabriele.

Os agendamentos podem ser feitos na secretaria. As aulas são individuais ou em dupla, nos horários: segundas, quartas e sextas das 19h às 21h e terça e quinta das 18h às 21h.



Gabriele destaca que o pilates é uma modalidade de exercícios o qual une a conexão de mente e corpo

Mezanino do Ginásio de Padel está disponível para uso dos associados

Inaugurado em novembro, o Mezanino da Apusm, localizado no segundo andar do Ginásio de Padel, foi projetado para que associados possam reunir amigos para confraternizações.

O espaço tem capacidade de 35 pessoas e pode ser locado de segunda à sexta-feira, das 11h às 15h ou das 18h às 24h, e aos sábados das 11h às 15h. O Mezanino só pode ser locado uma vez ao dia e para realizar a reserva, é exigido o número mínimo de 05 associados.

O pagamento é realizado via PIX e a reserva só será efetivada mediante a confirmação do pagamento. O valor da locação é de R\$ 250,00 e as reservas deverão ser realizadas com até 48 horas de antecedência da data desejada.

O cancelamento do espaço deverá ser feito até 24 horas antes da reserva. Não haverá reembolso do valor, sendo pos-

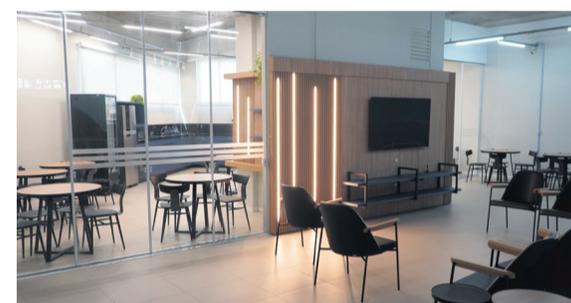
sível agendar uma nova data no prazo de 30 dias, mediante disponibilidade de datas.

A Apusm disponibiliza materiais de cozinha e churrasco, como pratos, espetos, copos, talheres, entre outros, garantindo a comodidade dos associados para realizarem suas reuniões sociais no espaço.

No Mezanino não é permitido qualquer tipo de som (música mecânica ou música ao vivo), enquanto houverem jogos nas quadras de padel e não serão permitidos eventos com finalidade lucrativa ou comercial, bem como eventos corporativos ou institucionais.

As reservas são feitas através do e-mail eventos@apusm.com.br, informando data e horário desejado, nome, sobrenome e CPF dos 05 associados.

(Texto: Alice Santos)



Apusm tem espaço para confraternizações no Ginásio de Padel

Apusm define regras para inclusão de novos associados

Em 12 de dezembro de 2023, o presidente da Apusm, Luiz Fernando Sangoi, assinou, de acordo com o estabelecido no Estatuto da Apusm e de decisões da diretoria, duas instruções normativas

para inclusão de novos associados. A primeira compreende regras a respeito da classificação e critérios de entrada de associados e a segunda dispõe de instruções sobre dependentes:

Associados Efetivos	Associados Contribuinte	Associados Temporários
Professores de Ensino Superior e de Ensino Básico Técnico e Tecnológico ativos ou inativos (aposentados) das instituições de Ensino Superior ou Institutos Federais de Educação do Rio Grande do Sul.	Servidores técnico-administrativos das instituições de Ensino Superior, das Escolas Técnicas e/ou Institutos Federais e dos Hospitais-Escola Federais do Rio Grande do Sul.	Docentes e TAE(s) servidores públicos de outras instituições brasileiras de ensino, vinculados a cursos de mestrado e/ou doutorado nas instituições de ensino superior de Santa Maria
	OBS: Respeitando o limite de 30% de TAEs em relação ao número total de associados.	
		Companheiro (a) do associado efetivo e contribuinte, com escritura pública de união estável
		Ascendentes (pais) do associado efetivo e contribuinte
		Viúva e/ou pensionista do associado efetivo e contribuinte
		Cônjuge (com certidão de casamento) ou companheiro (a) com escritura pública de união estável ou sociedade conjugal de fato (mediante comprovação) do associado temporário
Regras sobre dependentes		
Cônjuge (com certidão de casamento)	Cônjuge (com certidão de casamento)	Filhos e enteados (até 21 anos e, se matriculados no Ensino Superior, até 24 anos)
Filhos e enteados (até 21 anos e, se matriculados no Ensino Superior, até 24 anos)	Filhos e enteados (até 21 anos e, se matriculados no Ensino Superior, até 24 anos)	Dependentes legais interditados, com termo de curatela, com aval da diretoria
Dependentes legais interditados, com termo de curatela, com aval da diretoria	Dependentes legais interditados, com termo de curatela, com aval da diretoria	Menores com termo de tutela, com ou sem grau de parentesco, com aval da diretoria (até 21 anos e, se matriculados no Ensino Superior, até 24 anos)
Menores com termo de tutela, com ou sem grau de parentesco, com aval da diretoria (até 21 anos e, se matriculados no Ensino Superior, até 24 anos)	Menores com termo de tutela, com ou sem grau de parentesco, com aval da diretoria (até 21 anos e, se matriculados no Ensino Superior, até 24 anos)	

O carnaval dos associados da Apusm

Em 2024, o carnaval será entre os dias 10 e 13 de fevereiro. É uma das festividades mais emblemáticas do Brasil, é uma explosão de cores, ritmos e tradições que captura a essência vibrante da cultura brasileira. Esta celebração anual transcende fronteiras, cativando não apenas os brasileiros, mas também pessoas ao redor do mundo.

O carnaval não é apenas uma festa; é uma manifestação criativa que permite às pessoas expressarem sua identidade cultural de maneiras extraordinárias. Dos desfiles suntuosos das escolas de samba aos tradicionais blocos de rua, o carnaval proporciona um

espaço onde a liberdade e a alegria se entrelaçam, destacando a importância da celebração coletiva na construção da identidade nacional.

Em contraste com a efervescência do Carnaval, há aqueles que buscam refúgio na calma, distantes das multidões e dos ritmos frenéticos. Para alguns, a preferência pela serenidade durante esse período festivo revela uma escolha consciente de apreciar a paz em meio à agitação cultural.

Pensando neste contexto, o Jornal da Apusm visitou a academia para perguntar: **“calmaria ou festa, qual sua preferência no carnaval?”**

“Calmaria! Na minha fase, o carnaval é ficar em um lugar mais tranquilo, aproveitar o feriado, ficar com a família, amigos. Ainda não me planejei, mas, provavelmente, vou para praia com a família e ficar descansando, lendo um livro e pegando um sol.”

Arnaldo Teixeira Rodrigues
65 anos
Médico



“A minha dica é calma. Para mim, já deu. Não aguento um dia atualmente. E, na verdade, vou trabalhar neste carnaval porque tenho uma entrega para logo depois do feriado. Então, vou ficar em casa trabalhando”

Adriano Falcão
54 anos
Arquiteto



“Calmaria e tranquilidade, porque já fiz muita festa e, hoje, estou em outra fase da vida. Ainda não me planejei nada, vou ficar em Santa Maria e saio no início de março”

Débora Leão
59 anos
Professora
da UFSM



“Eu prefiro festa porque o carnaval é uma vez por ano e ainda é feriado. Então, tem que aproveitar antes de começar as aulas e todo o movimento. Ainda não me programei, mas acho que vou para a praia.”

Giulia Piquini
21 anos
Estudante



“A minha dica é que, se forem curtir, tem que ser com sabedoria, não vão fazer bobagem. Curtir com sabedoria, acredito que seja isso. Ainda não pensei o que vou fazer, mas ainda vou.”

José Francisco
16 anos
Estudante



“Calmaria porque vou passar na praia com a família. Então, vai ser bem calmo em uma praia tranquila que já nos programamos.”

Mariana Nunes
23 anos
Estudante



Apusm lança 1º Edital de Artes Visuais Bidimensional em alusão ao Dia Internacional da Mulher

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, a Diretoria da APUSM torna público o 1º Edital de Artes Visuais Bidimensional da Associação dos Professores Universitários de Santa Maria, com o tema “O olhar para o feminino: a mulher, seus desafios, realidades e contemporaneidade”.

O Edital de Artes Visuais tem como objetivo, valorizar os talentos locais e estimular reflexões

acerca das relações estabelecidas pelas mulheres ao longo da vida. O concurso é aberto para artistas visuais residentes de Santa Maria e maiores de 18 anos.

Serão selecionadas até 10 obras para participação de uma exposição na sede da APUSM, nos meses de março e abril de 2024. Os três primeiros classificados, serão agraciados pela APUSM com um prêmio/aquisição em dinheiro.

EDITAL DE ARTES VISUAIS

Inscrições de 01 a 19 de fevereiro, no site da APUSM.

apusm.com.br

APUSM ASSOCIAÇÃO DOS PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DE SANTA MARIA