

Associado agora tem vantagens no complexo Termas Romanas

Desfrutar de momentos relaxantes junto da família e amigos em dos mais belos complexos de águas termais da região Centro do Rio Grande do Sul agora ficou mais fácil para os associados da Apusm. O motivo é que a direção da entidade firmou um convênio que traz vantagens especiais para associados e seus dependentes que forem até as Termas Romanas, que fica na localidade de Recanto Maestro, em Restinga Sêca.

Conforme o gerente comercial do complexo, Anderson Souza Boff, o principal benefício é quanto ao ingresso Day-Use.

– O associado da Apusm que for até as Termas Romanas, deve apresentar a carteirinha da entidade para garantir o seu desconto. Nos dias de semana, o valor individual do ingresso fica por R\$ 40, vantagem que também é estendida aos seus dependentes. Já, aos finais de semana, o desconto é de 55% sobre a tarifa – explica o gerente.

O complexo é um local de lazer, para passear, descansar e relaxar. Um espaço organizado para receber pessoas de todas as idades e repleto de atrações e atividades pensadas com muito carinho para seus visitantes.

No ambiente para os banhos, são disponibilizadas seis piscinas, sendo quatro com águas termais tendo a temperatura da água termal a 42°C e outras 2 com água doce, frias. A piscina principal possui a capacidade de 417 mil m³ de água. Há ainda nove ofurôs com hidromassagem para quem quiser desfrutar de um momento mais privativo e personalizado. As piscinas são os espaços no qual os visitantes poderão desfrutar de todos os benefícios das águas de atributos medicinais: melhora da circulação sanguínea, combate a flacidez, diminuição da celulite, relaxamento, aliviando os estresses de toda natureza, limpeza de pele, reequilíbrio hormonal (pelo estímulo glandular causado pela água aquecida) e desintoxicação muscular.

Outro grande atrativo é direcionado aos visitantes mais aventureiros que podem aproveitar para se divertir nas alturas es-



Na aquisição do ingresso Day-Use, associado tem desconto e pode desfrutar da estrutura do local

colhendo um dos tobogãs para descer até a piscina. São dois modelos que proporcionam diferentes sensações de adrenalina para quem gosta de ter a experiência desses momentos de diversão.

MAIS OPÇÕES DISPONÍVEIS

Existem outras opções que não estão incluídas no day-use, mas que o associado visitante pode ter acesso pagando pelos serviços, tais como aluguel de bicicletas, massagem relaxante no SPA, e refeições em renomados restaurantes como o Santo Garden, Parrilla Il Paradiso, Di Giordana, Casa Recanto, standes de produtos diversos, lojas, entre outros.

O complexo oferece ainda hospedagem em apart hotel mobiliado. É preciso consultar os canais de atendimento para verificar as tarifas.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR:

- Seis piscinas, sendo quatro com águas termais aquecidas e salgadas naturalmente, com minerais que têm propriedades medicinais; e duas de água gelada.
- Guarda-volumes gratuitos
- Passeio de termóvel pela área do parque, por entre as plantações de oliveira
- Acesso aos espaços de playground e tobogã
- Fazendinha com mini animais e passeios a cavalo
- Banheiros e chuveiros
- Aluguel de roupões e toalhas
- Estacionamento gratuito
- Além disso, na região do parque é possível encontrar alguns estabelecimentos alimentícios, standes de produtos diversos, lojas, entre outros.

VISTA BRANCO, SANTA MARIA!

Do dia **25 a 28 de janeiro**, vista branco, sinalize carros e vitrines com esta cor, e faça parte deste momento de homenagem pelos
10 anos da tragédia da Boate Kiss.

Obras da academia estão em fase final e trarão melhorias

FOTOS: DIOGO BRONDANI

Os associados que frequentam a academia da Apusm já percebem as mudanças que estão sendo realizadas no ambiente. Ampliação do espaço de circulação, melhor disposição dos equipamentos e novas salas estão entre as adequações que estão em fase final de execução.

Conforme a arquiteta urbanista responsável pelo projeto, Raquel Marin, além da padronização do layout com demais espaços da sede, também estão sendo criados novos ambientes.

– Estamos executando o novo layout do hall, no acesso pelo elevador, sendo a mesma já existente na proposta do salão Imembuí e na recepção de cima, buscando a mesma identidade com o revestimento ripado e as luminárias embutidas. Criamos um novo ponto da recepção da academia, dentro dessa mesma identidade – explica a arquiteta.

Outra diferença que os frequentadores da academia já podem notar é quanto a criação de novas salas.

– Um espaço, que fica ao lado do elevador, e que estava desocupado, foi transformado em uma sala multiuso para atividades como a musicalização. Já dentro do ambiente da academia, foi criada uma nova sala de atendimento, os monitores usarão para avaliação dos alunos. Um

espaço mais reservado e aconchegante. Também há uma nova copa para os colaboradores.

Na área de uso da academia, foi feita a ampliação do espaço para exercícios aeróbicos. Os vestiários ganharão armários para os alunos guardarem seus pertences. Além disso, um local que funcionava como um depósito, foi transformado em uma sala de massagens, com cores neutras e iluminação especial para que o ambiente fique mais acolhedor durante o atendimento – complementa Raquel.

MAIS EQUIPAMENTOS

O coordenador da academia, o educador físico Everton Ruiz, afirma que a remodelação do ambiente vai permitir ajustar a disposição dos equipamentos e inserir outros novos.

– Vamos ter mais espaço. O layout remodelado vai melhorar a circulação entre os aparelhos. Além disso, isso vai permitir a disponibilização de novos equipamentos, como um de elevação pélvica, outro para bíceps e tríceps, e esteiras novas. No contexto geral, todo esse investimento que a Apusm faz é pensando em melhorar o atendimento aos seus associados – conta Everton.



Prestadores de serviços instalaram painel ripado e iluminação embutida no hall do elevador

Apusm promove campanha de arrecadação de material escolar

FOTO: ALICE SANTOS

Com o objetivo de ajudar crianças em situação de vulnerabilidade, a diretoria da Apusm deu início a uma campanha de arrecadação de materiais escolares para o ano letivo de 2023. A entidade sempre se comprometeu em participar de ações em prol da sociedade santa-mariense, e por isso está lançando a iniciativa que visa preparar kits de materiais para crianças de duas instituições de Santa Maria: Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF) Diácono João Luiz Pozzobon e Escola Municipal de Ensino Infantil (EMEI) Ady Schneider Beck.

– A Apusm tem em sua essência participar de ações sociais, por isso, estamos engajados em ajudar as crianças em sua volta às aulas. Temos recebido relatos de que em algumas escolas os alunos chegam sem nenhum material

– comenta o professor Luiz Fernando Sangoi, presidente da associação.

FAÇA SUA DOAÇÃO

Os materiais doados podem ser novos ou usados, como canetas, lápis de cor, cadernos, borrachas, apontadores, mochilas, lápis de escrever e folhas de ofício.

As doações podem ser realizadas até o dia 13 de fevereiro de 2023 na sede da Apusm. Dois pontos de coleta foram instalados para facilitar a arrecadação. Um junto da academia e outro no acesso da secretaria, ao lado do elevador. Qualquer dúvida, basta entrar em contato com a secretaria pelo telefone (55) 3221-4856.

Faça uma doação e ajude o ano de uma criança a ser mais feliz! (*Colaborou Alice Santos*).



São dois pontos de coleta na entidade. Um na academia e outro no acesso à secretaria (acima)

A leveza e a alegria de viver depois de ter enfrentado e vencido um câncer

O mês de fevereiro está chegando e com ele uma data muito importante de conscientização quanto a uma doença que é a segunda maior causa de mortes no mundo. O Dia Mundial de Combate ao Câncer, em 4 de fevereiro, é uma data que busca informar as pessoas sobre os fatores de risco da doença, as formas de prevenção e a importância do diagnóstico precoce. São cerca de 10 milhões de casos por ano em todo o planeta, sendo um problema de saúde que pode ser prevenido em um terço das situações, caso constatadas de forma prematura.

Um rigoroso cuidado com a saúde e exames feitos de forma periódica foram os principais motivos para que a associada Gerusa Rocha Riesgo, 58 anos, vencesse uma batalha contra a doença. Ela descobriu um câncer de mama, em 2016, depois de perceber um pequeno nódulo. A associada, que é médica, garante que o modo como encarou a doença foi determinante para o seu tratamento.

– Muitas pessoas ainda têm um tabu de falar sobre câncer. Para alguns, a palavra já é um atestado de morte. No entanto, a ciência, a medicina e a tecnologia para o tratamento evoluíram tanto que, hoje, muitos casos são curados se descobertos precocemente. Eu, nunca me senti vítima. Quando recebi o diagnóstico, entendi como um processo que estava no meu caminho e que precisava atravessar, e consegui – conta ela.

Conforme Gerusa, foram seis meses, entre janeiro e junho de 2016, entre início do tratamento com medicação e sessões de quimioterapia, e a finalização com uma cirurgia de mastectomia. Além disso, ela considera que outros fatores foram determinantes para a cura da doença.

– Procurei manter a minha rotina. Sempre frequentei a academia e continuei fazendo. Claro que, com menor intensidade. E isso me ajudou a enfrentar as sessões de quimioterapia, que são muito severas com o organismo. O apoio que tive da minha família, do meu marido que esteve ao meu lado em todas as quimios, foram fundamentais para atravessar esse período – revela a associada.

SAÚDE MENTAL IMPORTA

A negação, a resistência a aceitar o diagnóstico, a revolta e falta de confiança são fatores que podem impactar de forma negativa no tratamento, considera ela.

– Sempre aceitei e tive a certeza, com muita fé e confiança, de que me curaria. E assim foi. A grande lição que tiro de tudo isso é que, às vezes, a gente dá bola para coisas pequenas e sem importância na nossa vida e deixamos de valorizar o que realmente vale a pena. Quem tem fé, adoece menos e, quando adoece, se cura mais rápido – considera Gerusa.

O recado que ela deixa para todos, independentemente de algum diagnóstico



A associada Gerusa Riesgo foi diagnosticada com câncer de mama em 2016. Ela garante que a fé e a confiança foram determinantes para a cura

ou não, é que mantenham a saúde em dia, pratiquem exercícios físicos, tenham uma alimentação adequada, façam exames periodicamente, mantenham hábitos saudáveis sem cigarro ou bebida em excesso.

– É um alerta que vale, também para

os homens, que têm resistência em visitar o médico. Todos são vulneráveis e podem desenvolver algum tipo de câncer, e homens, inclusive, o de mama. Por isso, a importância de manter os exames em dia. O diagnóstico precoce ainda é um

dos principais fatores de cura – enfatiza Gerusa, que participa de ações de conscientização à prevenção, principalmente, ao câncer de mama.

– É preciso falar para encorajar outras pessoas – acredita a associada.

PARA VOCÊ SABER MAIS

O Dia Mundial do Câncer, iniciativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA), é uma oportunidade para disseminar informações sobre prevenção e controle do câncer, e levar questões atuais sobre a doença à população em geral. Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células, que invadem tecidos e órgãos. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores, que podem espalhar-se para outras regiões do corpo. Os diferentes tipos de câncer correspondem aos vários tipos de células do corpo. Quando começam em tecidos epiteliais, como pele ou mucosas, são denominados carcinomas. Se o ponto de partida

são os tecidos conjuntivos, como osso, músculo ou cartilagem, são chamados sarcomas. Outras características que diferenciam os diversos tipos de câncer entre si são a velocidade de multiplicação das células e a capacidade de invadir tecidos e órgãos vizinhos ou distantes, conhecida como metástase.

ALGUMAS DICAS DE PREVENÇÃO AO CâNCER SÃO:

- não fumar;
- adotar uma alimentação saudável;
- manter o peso corporal adequado;
- praticar atividades físicas;
- realizar exame preventivo de

câncer do colo do útero a cada três anos, para mulheres com idade entre 25 e 64 anos;

– **vacinar as meninas de 9 a 14 anos e os meninos de 11 a 14 anos contra o HPV;**

– **vacinar-se contra a hepatite B;**

– **evitar bebidas alcoólicas;**

– **evitar carnes processadas;**

– **evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h;**

– **evitar a exposição a agentes cancerígenos no ambiente de trabalho.**

(Fonte: Instituto Nacional do Câncer – INCA)

O Carnaval serve para...

Fevereiro está chegando e com ele um dos períodos mais aguardados por muita gente: o Carnaval. Algumas pessoas aproveitam o feriado prolongado para descansar, outros para viajar, uns preferem cair na folia e tem quem mantenha suas atividades rotineiras, como trabalho e a academia. Conversamos com alguns associados para saber o que pretendem fazer nesses dias de folga. Confira:

Mantenho a minha rotina independente dos calendários. Faça chuva ou faça sol, faço minhas atividades, trabalhando, cuidando do corpo e da mente. Pretendo não parar com os exercícios na academia”

Joaquim Dorneles
professor



Não costumo viajar, mas, nesse feriado de carnaval, ainda não decidi se estarei por Santa Maria. É importante manter a rotina de exercícios”

Evandro Sturm
jornalista



É um período que sempre aproveito para ficar em casa com a família e descansar”

João Pedro de Barros
técnico administrativo



Pretendo viajar. É um período que todos merecem descanso. Venho frequentemente na academia, mas, se não abrir, não vai diferença. A gente compensa com uma caminhada ou recupera depois do feriadão”

Carolina Tonini Goulart
servidora pública



Meus planos são viajar. Sair da rotina tão corrida que a gente tem e aproveitar o feriado para descansar. Não me importo em ficar alguns dias sem praticar exercícios físicos. Já fiquei muitos anos”

Luciano Almeida
servidor da UFSM



Ainda não decidi o que vou fazer. Mas, se academia estiver aberta, vou manter a minha rotina de exercícios”

Pedro Barin
estudante



Associado, retire sua carteirinha

Para receber os benefícios e descontos que a Apusm oferece através dos seus convênios, é necessária a apresentação da carteira de sócio. Por isso, a direção comunica associados, associados temporários, ou dependentes, que compareçam à secretaria da entidade para realizar a renovação ou confecção.

O horário de atendimento é de segunda à sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h30min às 17h30min.



*A apresentação da carteirinha do convênio APUSM/Unimed também é válida para recebimento dos descontos.

Cancelas começam a funcionar nesta sexta-feira

Foram instaladas cancelas no principal acesso de entrada da sede Apusm com o objetivo de proporcionar segurança aos associados e comunidade que utilizam as garagens da associação. Não haverá incidência de custos ao usar o estacionamento. No entanto, é necessário liberar o ticket em um dos pontos de atendimento da Apusm, como recepção do salão Imembuí, aca-

demia ou secretaria (administração).

A liberação dos tickets também acontece para clientes do restaurante Santo Garden, sem custo algum.

Caso o estacionamento seja usado por pessoas que não estejam na Apusm, ou não associados que apenas deixam seus veículos nas garagens para ir até serviços próximos, haverá cobrança de taxas por hora.

FOTOS: DIOGO BRONDANI



Equipamento fará controle de entrada e saída. Não haverá taxas para quem usa os serviços da Apusm

Apusm fará plantio de mais de 100 mudas de árvores

Para aproveitar os espaços na sede da associação, foi iniciado, em janeiro, o corte de vegetação no entorno da Apusm. O objetivo é finalizar o aterramento do pátio.

Com a aprovação dos órgãos com-

petentes, como a Secretaria de Meio Ambiente de Santa Maria, a supressão da vegetação começou a ser feita. Em contrapartida, 115 mudas de árvores serão plantadas em área a ser indicada pela Prefeitura.

Unimed mapeia a qualidade de vida de seus usuários

A Unimed Santa Maria, através da Apusm, está mapeando a 'saúde' de seus usuários. Através de um link, que já foi enviado por e-mail, os associados que têm o convênio com o plano de saúde poderão responder à pesquisa.

Quem deseja participar e não tenha recebido o contato da associação, pode acessar ao questionário pelo QR Code ao lado. O link que direciona para o mesmo documento pode ser solicitado através do endereço de e-mail marketing@apusm.com.br

