

BEM-ESTAR E SAÚDE

Aulas de ritmos trazem interatividade e animação para ninguém ficar parado

DIOGO BRONDANI

Dentre as atividades oferecidas na Apusm aos seus associados, a aula de ritmos é uma que tem ganhado muita visibilidade e adesão entre os alunos. O motivo é que a modalidade traz diversos benefícios, além de ser uma atividade muito animada e alto astral. Esses são alguns dos motivos que fizeram a servidora pública associada da entidade, Katiane Rossi, a participar.

– Moro há pouco tempo em Santa Maria, sou um pouco sedentária e o trabalho remoto contribuiu para o ganho de peso. Me associei à Apusm e, quando soube das aulas, não pensei duas vezes em me inscrever. Iniciei há quase um mês e está sendo maravilhoso. As aulas são divertidas, animadas e descontraídas. É um momento que é leve, de paz, de tranquilidade, principalmente para quem estava em casa por causa da pandemia, como eu. A dança está abrindo bons caminhos para conhecer colegas de diferentes idades, além de contribuir muito para o meu físico e o meu mental. Quando preciso faltar, sinto muita falta. Pretendo, mais em seguida, iniciar também musculação e yoga – comenta a aluna.

Para a professora Ediane Wollmann, as aulas superaram suas expectativas.

– Já tinha feito ritmos em outros momentos e tinha gostado muito. Quando soube que teria a modalidade aqui, me interessei. E está sendo muito bom. É um momento de diversão, convivência, integração e muita interação. A gente perde calorias de forma divertida. A professora é muito animada e alto astral. Realmente, superou minhas expectativas e tem sido uma das melhores terapias para quem busca bem-estar e saúde – avalia professora.

A docente ainda parabeniza a diretoria pela iniciativa de ofertar atividades para as crianças.

– Trago meu filho para as aulas de música enquanto frequento a academia. É uma forma de otimizar e aproveitar melhor o tempo. Talvez pudessem pensar em um espaço kids, futuramente. A Apusm está de parabéns por essas novas modalidades e por oferecer tudo isso aos associados – complementa.

AULA ACESSÍVEL

A professora Amanda Silveira é quem



Encontros ocorrem em três dias na semana em cinco horários. Diversão e alto astral são características das aulas da professora Amanda (sentada)

está à frente das turmas de ritmo da Apusm. Formada em Dança, mestre e doutoranda em Ciências Sociais, ela integra todos seus conhecimentos com a experiência de quase dez anos para proporcionar uma atividade que atenda o perfil de todos os alunos, já que é uma atividade indicada para homens e mulheres de qualquer idade.

– A proposta é ofertar uma aula acessível, sem coreografias complexas e que todos consigam acompanhar. O principal é o momento de lazer, descontração, não é acertar, fazer a coreografia como estou fazendo, o objetivo é o momento de elas virem se divertir, darem risada, rebolar. Depois que vai aprimorando a lateralidade, o equilíbrio, noção de espaço, coordenação motora, mas isso são consequências do aprendizado – destaca ela.

Conforme a professora, os principais ritmos que animam as aulas são o funk, axé, a pisadinha, ritmos latinos (como zumba), o sertanejo universitário, o arrocha, entre outros.

– Procuo sempre fazer um rodízio entre hits do momento e músicas antigas, para remexer e também resgatar memórias, porque isso também faz bem. Tem também a interação, com pedidos de músicas das alunas, onde crio a coreografia de acordo com as minhas possibilidades e de uma maneira que todos consigam acompanhar e trago para as aulas – explica Amanda.

Dentre os benefícios da dança, estão a melhora na qualidade do sono, a perda de peso, a diminuição da ansiedade entre outros.

– Tem um impacto direto no bem-es-

tar, principalmente nesse momento após o isolamento da pandemia, em que muitos buscam uma atividade que permita a interação, movimento e alto astral. Tenho aluna que perdeu nove quilos com a dança. Outra conseguiu engravidar porque teve uma melhora nas taxas de saúde. Ou seja, não tem contraindicação – garante Amanda.

A infraestrutura do espaço onde ocorrem as aulas conta com tablado, sala refrigerada e, também espelhos que permitem aos alunos acompanhar os movimentos e aprender com facilidade.

As aulas de ritmos ocorrem em três dias da semana em cinco horários. Por conta da pandemia, algumas turmas estão no limite de alunos. Para o ano que vem, novos horários devem ser disponibilizados. Para saber mais, ligue (55) 3221-4856.

UFSM deve ter retorno totalmente presencial de atividades ano que vem

► **PÁGINA 2**

Ação de Natal da entidade vai garantir presentes para crianças de quatro escolas

► **PÁGINA 3**

Associados parabenizam Apusm pelo seu aniversário de 54 anos de fundação

► **PÁGINA 4**

Retorno 100% presencial das atividades da UFSM deve ocorrer somente em 2022

FOTOS DIVULGAÇÃO

O calendário acadêmico do segundo semestre de 2021 da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) iniciou em 13 de outubro e tem previsão de término em 19 de fevereiro de 2022. As aulas seguiram de forma remota e muitas atividades presenciais estão sendo retomada aos poucos. A vacinação dos docentes, técnico-administrativos e trabalhadores terceirizados foi o primeiro passo para o planejamento de um sistema híbrido. A professora Martha Adaime, que integra a lista tríplice que está à frente da reitoria da UFSM junto com os professores Luciano Schuch e Cristina Nogueira, explica que as atividades na maior universidade pública do interior do Estado nunca pararam.

– Trabalhos de pesquisa, de suporte e apoio à pandemia foram constantes nos últimos dois anos, no que diz respeito a vacinas, testes, recuperação de respiradores, entre outras ações específicas desenvolvidas pela UFSM no enfrentamento ao coronavírus – comenta Martha.

Segundo a docente, somente foram suspensas as aulas presenciais, sendo que o ensino passou a ser realizado pelo Regime de Exercícios Domiciliares Especiais (REDE).

– Neste momento, em que a situação sanitária permite, algumas aulas práticas estão sendo retomadas, após aprovação pelo Centro de Operações de Emergência em Saúde para a Educação – Covid 19 - UFSM (COE-E UFSM). Este tem realizado um trabalho extenuante de avaliação de planos de contingência das diferentes unidades da UFSM, bem como, juntamente com as Comissões Setoriais de Biossegurança, avaliação dos planos de retorno de disciplinas práticas que são direcionadas a estes grupos.

Importante salientar que o retorno das atividades práticas na UFSM está sendo realizado de forma gradual, a fim de garantir a segurança de todos e todas. Já as atividades administrativas tiveram o retorno presencial neste último mês. Nenhum caso de Covid foi relatado ao COE-E – relata a professora.

As atividades administrativas estão totalmente presenciais. Já em relação às atividades acadêmicas, estavam restritas, no



Por segurança, volta das atividades práticas na UFSM está sendo gradual. Áreas administrativas retornaram presencialmente no último mês

início, à área de saúde. No entanto, agora, as atividades estão retornando de acordo com as solicitações dos cursos, após aprovação do COE-E UFSM.

VOLTA GRADUAL

Num primeiro momento, houve o retorno dos servidores Técnico-Administrativos em Educação (TAES) num regime de 4 horas diárias, estabelecendo rodízio nos setores. Após um mês e, sem notificações de novos casos ao COE-E UFSM, o regime de 8 horas por dia voltou a ser cumprido de forma presencial.

– O retorno está acontecendo de forma gradual. Num primeiro momento foram somente cursos da área de saúde. Logo após, houve o retorno em tempo parcial dos servidores técnico-administrativos

em Educação. Após isso, o retorno presencial integral destes TAES e, atualmente, os cursos das demais áreas do conhecimento estão retornando suas atividades práticas, garantindo todas as condições de biossegurança – revela Martha Adaime.

Sobre a rotina 100% presencial, a docente afirma que, se as condições sanitárias permitirem, a projeção é de que, no primeiro semestre de 2022, as atividades acadêmicas presenciais retornem totalmente. Para isso, desde já todos os cuidados necessários estão sendo tomados.

– Há uma página das atividades do COE-E UFSM onde o manual de biossegurança está publicado (www.ufsm.br/coronavirus/cbio/). Além disso, há comissões de biossegurança setoriais que fazem o acompanhamento nas diferentes unidades de ensino – explana a professora.



Professora Martha Adaime

O Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida, da Universidade Franciscana (UFN), desenvolve uma pesquisa que busca avaliar como os professores universitários têm vivenciado as atividades da profissão no período de pandemia.

Idealizada pela mestrandia Alciane Pereira da Silva, a proposta visa contar com a participação dos docentes, como voluntários, para a verificação de seus níveis de estresse e empatia neste período pandêmico. A previsão é que os resultados finais já estejam prontos até dezembro, após conclusão das análises.

A pesquisa originou-se mediante o entendimento que o atual contexto do ensino remoto, exige que o professor tenha domínio de tecnologias digitais para criar

Pesquisa busca avaliar vivência dos docentes durante a pandemia

espaços de participação, reflexão dialógica, e desenvolver o raciocínio clínico e crítico. O professor tem algumas especificidades como a interação de longo prazo, repetidas e intensas. Podendo ser exposto a mau comportamento ou abuso verbal que interfere no ensino, contribui para exaustão emocional, podendo modificar o cognitivo, o afetivo e o comportamental do profissio-

nal. Neste sentido, objetiva-se direcionar a pesquisa para docentes universitários de qualquer região do Brasil.

Assim, principal hipótese deste estudo é que, todas as mudanças e exigências que podem ser provocadas pela atual condição sanitária do país tem provocado o adoecimento docente expresso pelas incertezas, estresses, ansiedade e depres-

são, podendo levar à síndrome do esgotamento profissional. O estudo é orientado pela professora, Dr^a Carina Boeck, do Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida.

Os interessados podem participar da pesquisa após o preenchimento de um formulário que está disponível através do link <https://sites.google.com/view/avaliacao-es-tresse-e-empatia/p%C3%A1gina-inicial>

Entidade realiza mais uma edição do Natal do Bem com distribuição de presentes

FOTOS DIVULGAÇÃO

A solidariedade é bandeira presente na Apusm. E é por isso que a entidade está organizando mais uma edição do Natal do Bem neste final de ano. A iniciativa irá proporcionar um Natal mais feliz a cerca de 500 crianças da cidade. A diretoria da associação vai distribuir presentes para alunos de algumas escolas da rede municipal de ensino consideradas de maior vulnerabilidade.

Conforme a vice-presidente, Sirlei Rodrigues Dalla Lana, a Apusm realiza esse tipo de atividade porque tem a obrigação de estender a mão a quem passa por dificuldades.

– Temos a felicidade de contar com uma diretoria que entende a importância da participação na vida das pessoas. Ou seja, além do compromisso com o nosso associado, queremos estar na comunidade. E é por isso que realizamos uma série de projetos culturais, filantrópicos, sociais, porque entendemos que temos o dever de olhar para os menos favorecidos – considera a vice-presidente, que pretende ampliar ainda mais ações deste tipo no ano que vem, quando deve estar pronto o complexo esportivo e cultural da Apusm que permitirá a realização de atividades esportivas, educacionais, projetos sociais, etc.

FAZ A DIFERENÇA

Em anos anteriores, a festividade de Natal promovida pela entidade consistia em um dia inteiro de atrações na sede da Apusm, com brinquedos infláveis,



Vice-presidente Sirlei Dalla Lana

lanches, chegada do Papai Noel, distribuição de presentes, muita alegria e diversão. No entanto, com a pandemia, em 2020, a associação precisou reformular a ideia para não deixar as crianças sem presentes. Por isso, o melhor caminho encontrado foi distribuir os donativos nas escolas, onde

os alunos foram chamados para buscar os presentes individualmente.

Para a coordenadora pedagógica da EMEI Glaci Corrêa da Silva, Nicole Zanon Veleza, a ação de Natal muda a realidade dos pequenos.

– Ter ações em parceria com a comunidade, com entidades como a Apusm, torna o dia a dia das crianças mais alegre, sua infância é reconhecida e eles podem curtir um presente dedicado a cada um com ca-

rinho e dignidade. Não entendemos como um simples gesto, mas como uma ação que promove e celebra as crianças, suas infâncias, que impacta suas famílias, que muitas vezes não tem condições de adquirir presentes para os filhos. No fim de 2020, em que recebemos a ação da Apusm, pudemos ver a alegria e o contentamento das crianças e das famílias quando vieram buscar os presentes. Foi um momento muito rico e significativo – considera a professora.



Na edição do ano passado, ação natalina garantiu presentes e cestas básicas para alunos de quatro escolas da rede municipal de ensino

Novembro Azul e a importância da prevenção

O Novembro Azul é um movimento que surgiu na Austrália em 17 de novembro de 2003, dia mundial do combate ao câncer de próstata. O médico urologista, Áureo Felipe Norberto Duarte, que é membro da Sociedade Brasileira de Urologia e da American Urologic Association, professor de urologia de Medicina da UFN, ressalta que é o mês de conscientização para saúde masculina com uma ênfase especial na abordagem do câncer de próstata e tem como objetivo explicar para a população masculina sobre a importância de serem realizados exames que previnam a evolução de uma doença que na maioria dos casos é curável quando descoberta em fase inicial.

Ainda segundo Áureo Felipe, durante a campanha, as orientações são de que todos os homens a partir dos 50 anos de idade e em algumas situações, como risco maior de doença dentro da família, devem procurar o seu urologista para um exame anual. Ao contrário do que a maioria das pessoas imaginam, o exame não tem como objetivo evitar que o câncer de próstata venha acometer o paciente, mas caso seja encon-

trado e isto ocorra em um estágio inicial, na maioria das vezes é totalmente curável com um tratamento adequado.

Em relação aos sintomas, o médico urologista reafirma que é de extrema importância a realização dos exames para detecção precoce do câncer de próstata, pois a doença não causa nenhum tipo de sintoma na fase inicial.

– Trata-se de um pequeno nódulo muitas vezes milimétrico quando descoberto e nesta fase unicamente os exames realizados de forma rotineira consegue descobrir a presença da lesão, pois eles não dão nenhum tipo de sintomas. Não existem alterações do fluxo da urina e não existe qualquer tipo de sangramento. Por isso, os exames devem ser feitos por toda a população masculina na faixa etária acima dos 50 anos independente de sentir algum sintoma ou não – afirma o doutor.

TRATAMENTO

No que se refere ao tratamento, conforme explicação do médico, a realização depende da fase em que a doença é des-

coberta.

– Se descoberta em uma fase inicial em que o tumor é localizado apenas na próstata, é o melhor momento para o tratamento que na maioria das vezes poderá ser feito por cirurgia ou radioterapia – esclarece.

O exame para detectar a doença é o melhor método de prevenção, segundo Áureo Felipe.

– Especificamente para o câncer de próstata não existe um hábito, alimento ou mesmo medicamentos que comprovadamente podem prevenir a doença. Por isso é importante o exame orientado pelas campanhas e todos devem conversar com seu urologista para ver a frequência com que eles devem ser feitos – relata o médico.

Doutor Áureo Felipe destaca ainda que estes exames permitem que o diagnóstico seja precoce, permitindo um tratamento em que o paciente seja curado, pois, quando a doença está mais avançada isso já não é possível.

Os fatores de risco também são aspectos a serem considerados, de acordo com Felipe. Ele afirma que vários estudos demonstraram que os principais fatores de



Áureo Felipe Norberto Duarte

risco são um histórico familiar como câncer de próstata, dentro da linha paterna como pai, avô, tio e irmãos.

– Homens da raça negra também devem ter um cuidado mais precoce pois tem tendência a ter uma neoplasia mais agressiva eu descoberta em uma idade mais jovem – finaliza.

Apusm 54 anos: a importância no dia a dia de seu associado

Criada por um grupo idealista de professores da UFSM, a Associação dos Professores Universitários de Santa Maria (Apusm) nasceu no dia 14 de novembro de 1967. Inicialmente, era uma entidade destinada a defender os interesses dos professores, buscar aperfeiçoamento profissional e congregá-los através de eventos sociais, esportivos e culturais. De seu quadro social, no início, só participavam professores da UFSM.

Atualmente, ao completar 54 anos de existência, a Apusm tem mais de quatro mil associados, e conta com possibilidade de participação também de servidores técnicos das diversas instituições de ensino superior de Santa Maria e de todo o Rio Grande do Sul.

A trajetória da entidade é marcada pelo ganho da sua representatividade perante a comunidade santa-mariense, cada vez mais envolvida em projetos sociais e iniciativas que buscam beneficiar a sociedade como um todo.

No que diz respeito aos investimentos pensando no seu associado, tem a preocupação constante em oferecer mais serviços em diferentes áreas, seja nos convênios ou na infraestrutura. Quando se trata em infraestrutura, aliás, é possível ver na obra de construção de um centro cultural, bem como no complexo de atividades que compreende a academia, espaço para Pilates, dança, musicalização, etc.

Cada vez mais, a Apusm ganha importância na rotina dos associados, que buscam os benefícios oferecidos, principalmente na área de saúde e bem-estar. A seguir, leia o depoimento de alguns associados sobre a entidade:



DIOGO BRONDANI



“A Apusm representa para mim e para a minha família uma oportunidade de socialização e lazer. Estamos muito satisfeitos. Queremos desejar parabéns e vida longa a esta entidade tão importante para Santa Maria.”

FERNANDA LONDERO BACKES,
Associada desde 2014



“O que me levou a me associar foi a qualidade da academia, os benefícios que isso traz à saúde e o plano de saúde da Unimed. Desejo um feliz aniversário a Apusm e que traga muitos benefícios para todos nós.”

HÉRCULES TORRES,
Associado há 4 meses



FOTOS DIVULGAÇÃO

“Inicialmente, a Apusm, para mim e para minha família, era apenas um local onde eu consegui ter o plano de saúde. Mas, ao longo do tempo e com a convivência, com as vindas até à Apusm, a entidade passou a ter um novo significado. Passei a frequentar a academia, que é um local de convivência, de amizades, meus filhos participam das aulas de musicalização, já participei das aulas de Pilates. Então, para mim, hoje a Apusm é um local de convivência, amizades e compartilhamento, colaboração e cooperação e de crescimento. Estamos aqui sempre, eu e minha família, e estamos muito felizes por estarmos convivendo neste espaço tão bacana e harmonioso.”

CÂNDIDA MARTINS PINTO,
Associada desde 2017



“A Apusm representa para a nossa família um espaço cultural e de lazer, onde estamos tendo a oportunidade de, neste momento, apreciar alguns projetos, como a musicalização. Estamos muito felizes com os resultados e com o que ela proporciona. Parabéns, Apusm, pelo seu aniversário. Muitos anos de vida com mais associados. Venha você também!”

JULIANE MÜLLER,
Associada há 4 meses



EDGAR GONZAGA DOS SANTOS,
Associado desde 2018

“Uma associação independente da amplitude dela é sempre algo bem-vindo e tem sido uma experiência gratificante fazer parte da Apusm. Dentro da entidade, tenho acesso a um plano de saúde e uma das coisas que eu tenho usufruído é o espaço da academia, tem sido extremamente relevante para mim ainda mais nestas condições de pandemia. Aqui tenho acesso aos mais diferentes equipamentos e todos os profissionais deste a recepção até os profissionais de educação física e estacionamento são todos muito educados e atenciosos.”

Procurador Jurídico da UFN recebeu Comenda do Mérito Judiciário do TRT4-RS

A trajetória de 50 anos do procurador jurídico da Universidade Franciscana (UFN), Claudio Alves Malgarin, dedicados ao trabalho no Direito e à docência universitária foi homenageada na última sexta-feira (19) com o Grau de Comendador que foi concedido pelo Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região (TRT4-RS). Uma cerimônia híbrida foi realizada para a entrega da 4ª Outorga da Comenda do Mérito Judiciário que reuniu presencialmente no Plenário Milton Varela Dutra, em Porto Alegre, e de maneira remota por videoconferência em uma solenidade que foi transmitida on-line e ao vivo pelo YouTube (<https://youtu.be/GKG9HdNDBkI>).

Até este ano de 2021, Malgarin foi professor da disciplina de ‘Direito Processual do Trabalho’ no curso de Direito da UFN, o qual ajudou a fundar e foi o primeiro coordenador, em 1999. Atualmente, dedica seus trabalhos exclusivamente como Procurador Jurídico, junto à Assessoria Jurídica da Instituição onde está desde o ano 2000. Autor de diversos artigos acadêmicos publicados, o procurador é uma voz importante no cenário jurídico nacional.

Razões que levaram o, então, Centro Uni-



Claudio Alves Malgarin

versitário Franciscano, hoje Universidade Franciscana, a lhe outorgar o grau de Doutor Honoris Causa, em 2015. Além dos reconhecimentos como o da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) que lhe conferiu o grau de Mestre Jurídico (2005); a Comenda Oswaldo Vergara pela OAB/RS (2013) e a Medalha Ministro Carlos Maximiliano, OAB/RS - Subseção Santa Maria (2014), o professor Malgarin é uma figura de destaque tanto no meio acadêmico, como nas esferas jurídicas.

– Realmente fiquei surpreso com esta

indicação. Atribuo isso, em partes, ao meu trabalho atuante e a presença no Tribunal de alguns desembargadores que já foram meus alunos em ‘Direito do Trabalho’. Acho que isso que deve ter contribuído, também pelos livros publicados por mim. Foi totalmente uma surpresa o convite, eu vinha viajando quando recebi um telefonema falando da indicação e que eu receberia o convite oficial. Digo que sou uma pessoa agraciada por Deus, pelo Universo ou por aquilo que se acredita por todo esse reconhecimento como professor ou como advogado. Isso é uma coisa que, no meu entendimento, decorre de um trabalho sério, dedicado e de uma simplicidade – comenta o professor.