

Apusm inaugura três quadras de padel

Na última quarta-feira (23), foram inauguradas três quadras de padel no Ginásio Poliesportivo da Apusm em Santa Maria. O projeto, idealizado pela diretoria atual, busca atender a crescente demanda do esporte na cidade, que é considerada referência na modalidade e recebeu o torneio internacional A1 Padel Tour em abril.

Através do aplicativo da APUSM, que pode ser baixado nas lojas de aplicativo dos smartphones Android e IOS, todos os associados podem marcar horários para utilização das quadras. Elas estarão disponíveis de segunda a sábado, sendo que as reservas precisam contemplar 50% de associados.

- Bom, é uma satisfação para a diretoria da Apusm entregar para o associado três quadras de Padel, visto que o esporte, no Brasil, mas, mais especificamente, em Santa Maria, está ganhando uma proporção muito grande - destaca Eduardo Rizzatti, vice-presidente da Apusm - Estamos trabalhando com o intuito de trazer todo o nosso quadro associativo para Apusm. Então, estamos atuando e apresentando, hoje, as quadras aos associados e também aos amigos dos associados, porque será permitido os não sócios participarem também.

Segundo o presidente da Apusm, Luiz Fernando Sangoi, o projeto vai ao encontro do estatuto da Associação, que é incentivar e estar socialmente dedicada e comprometida com as atividades sociais, culturais e esportivas. Em razão disso, foi construída a academia, que foi se desenvolvendo em outras práticas como pila-tes, yoga, dança e muitas outras.

- As atividades esportivas aproximam as pessoas, melhoram o humor, melhoram a saúde, a qualidade de vida das pessoas - fala Luiz Fernando Sangoi

Sirlei Dalla Lana, vice presidenta da Apusm e que tem uma história rica com o esporte de Santa Maria, sendo a primeira mulher a ser presidente de um clube profissional no Brasil, o Inter-SM, completa a fala do presidente Luiz Fernando e reitera o compromisso da Apusm com a prática esportiva:

- É uma necessidade na vida das pessoas. Não se tem nem condições de enumerar os benefícios que o esporte traz para a comunidade. E no momento que a



São três quadras de padel disponíveis para os associados e amigos



Os vice-presidentes Eduardo Rizzatti (esq.), Sirlei Dalla Lana (centro) e o presidente Luiz Fernando Sangoi (dir.) estavam na inauguração das quadras de padel



Em ordem, da esquerda para direita: Presidente da Apusm, Luiz Fernando Sangoi, os atletas Pato Giménez, Lázaro Leite, Lucas de Souza, Germán Faure, o vice-presidente da Apusm, Eduardo Rizzatti, e o reitor da UFSM, Luciano Schuch.

Apusm, com a quantidade de sócios consegue oferecer aos seus associados quadras deste padrão, eu acho que isso, para quem está administrando, é uma coisa fantástica. Estou muito feliz e orgulhosa.

EVENTO DE INAUGURAÇÃO

No evento de inauguração, estiveram presentes, além de profissionais da área, diretoria, associados, autoridades como Luciano Schuch, reitor da Universidade Federal de Santa Maria, praticante do esporte, ele comentou:

- A Apusm é a nossa grande associação de professores da cidade de Santa Maria, na verdade da região central do Estado. E ter quadras de padel aqui significa mais integração, é as famílias junto convivendo aqui, é um esporte que mais cresce em Santa Maria, é um dos que mais cresce no país. Santa Maria é considerada a capital nacional do padel e a Apusm agora se junta a esse movimento - comenta Luciano Schuch - É um esporte muito dinâmico e uma coisa que é interessante para o padel, que uma pessoa que está iniciando a jogar e uma pessoa que joga há mais tempo consegue praticar junto sem problema nenhum. Ele é bem democrático e fácil. Eu convido a todos a conhecerem um pouco desse esporte.

Após o descerramento da fita inaugural das quadras pelos diretores da Apusm, ocorreu uma exibição entre atletas conhecidos em Santa Maria e, até, a nível internacional: Lucas de Souza; Germán Faure; Alejo "Pato" Giménez e Lázaro Leite.

- Acredito que é um grande passo que a Apusm está dando, tomara que dê tudo certo e que seja realmente um grande investimento para que seja o espelho para outras grandes associações - comentou Pato Giménez antes da partida.

O presidente Luiz Fernando Sangoi discursou na ocasião e convidou todos os associados para desfrutar das novas quadras de padel:

- Nós convidamos todas as pessoas para conhecerem essas quadras. Eu, como jogador de padel há pouco tempo, atesto que é um esporte maravilhoso, em que além da prática de atividade física, podemos compartilhar momentos de união e amizade.

Somos Seres em Movimento: nova palestra do Conexão60

Montese/Apusm é campeão da Copa Afuvesma

Movimento Tratado Cidadão realiza Fórum Público

Somos seres em movimento: nova palestra do projeto Conexão60 acontece na próxima segunda (28)

O auditório da Apusm irá receber mais uma palestra do projeto Conexão60 na próxima segunda-feira (28). Com o título "Somos seres em movimento", o Mestre e Doutor em Educação e Envelhecimento e professor aposentado da UFSM, José Francisco Silva Dias irá conversar sobre assuntos relacionados a atividade física e seus benefícios em qualquer etapa da vida.

Juca, como é conhecido o professor José Francisco, é especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) e criador do Núcleo Integrado de Estudos e Apoio à Terceira Idade da UFSM (NIEATI).

- O que eu quero falar para essa turma toda é insistir nisso: 'cuidado pessoal, sofá cama demais mata. Mexa-se!' - destaca Juca - A atividade física faz com que a autonomia dos idosos fosse mais longe, tanto a autonomia física como intelectual. Porque quando você está bem fisicamente, você fica mais participativo. Você tem que buscar atrás. As nossas pernas são mais compridas, porque elas foram feitas para andar. A quantidade de osso que você tem na perna, de músculo e de circulação sanguínea, é a maior quantidade que o corpo humano tem. E para você trazer esse sangue venoso, lá da ponta do pé até o fio de cabelo, você tem que se mexer, independente da idade. E quanto mais cedo, melhor.

Juca destaca, ainda, que o tratamento de diversas doenças tem a atividade física como grande aliado em conjunto com,

eventuais fármacos, além disso o movimento surge no topo da lista das ações para evitar os problemas.

O professor aposentado da UFSM começou seus estudos com envelhecimento em 1982 e, dois anos depois, criou o NIEATI e, também, grupos de atividade física para idosos em quase todas as paróquias de Santa Maria e região. Foram mais de 100 grupos montados.

- Ajudamos a montar o Conselho Estadual do Idoso, em 1988, trouxemos a primeira Delegacia de Idoso do Rio Grande do Sul para Santa Maria, também. Trabalhamos em conjunto com todas as universidades gaúchas, consultoria em quase todas as universidades federais do Brasil, Ministério da Educação, Ministério da Saúde e da Previdência. Dei um treinamento, durante muito tempo para os geriatras do Sistema Panamericano de Saúde da época, porque nenhum geriatra prescrevia atividade física para os idosos e queríamos mudar esse cenário - relembra Juca.

Um dos mais importantes projetos que ele participou foi, em 1992, o Aluno Especial 2, que existe até hoje. Destinado para as pessoas de 55 anos que buscam uma disciplina na UFSM em vagas ociosas para estudar.

Atualmente, o palestrante é consultor, presta consultoria e pratica musculação no Clube Dores. E deixa um recado para quem tem acesso à academias como do Clube e da Apusm:

- Abrace, agarre com as duas mãos, porque, assim, tem a possibilidade de uma autonomia bem longa, que ninguém precise tão cedo lhe ajudar a se vestir, mas saúde, e sempre pensando e lembrando que nós somos eternos aprendizes.

A palestra "Somos seres em movimento" acontece na próxima segunda-feira (28) das 18h às 20h no Auditório da Apusm. O evento é exclusivo e gratuito para Associados da APUSM e as inscrições são realizadas pelo WhatsApp: (55) 99164-7280.

- Eu convido a turma da minha idade, um pouco menos, um pouco mais, que venham não ouvir uma palestra, venham

para um bate-papo de coração, de alguém que, muito mais do que a teoria, muito mais do que as pesquisas, tem a vivência com as pessoas mais velhas do que ele por muito tempo. E para quem está me ouvindo, quem quer vir, você fique sabendo que eu talvez seja o único professor de uma universidade pública que perdeu, enquanto trabalhava, 33 alunos mais velhos do que ele. Eu convido a todos para a gente vir conversar, não sobre envelhecimento, que venhamos conversar sobre a vida, porque só envelhece quem está vivo, quem já foi, parou de envelhecer - convida José Francisco Silva Dias.



Professor Juca é Mestre e Doutor em Educação e Envelhecimento, especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria

Rafaela Cesar Machado é a nova professora de Pilates da Apusm

Rafaela Cesar Machado é a nova professora da academia da Apusm. Ela se formou em Educação Física pela Faculdade Metodista (FAMES) em 2017, mas dois anos antes já estava estagiando em academia de musculação da cidade. Depois do diploma, fez Curso de Pilates e começou a trabalhar com a modalidade em outro Estúdio em que ministrava aulas de Pilates Solo e Pilates com Aparelhos, sua nova paixão.

- O Pilates é um complemento. Se todo mundo conseguisse fazer, seria o ideal. Aliado com musculação, com funcional, com corrida, porque ele trabalha a musculatura, ele pega os mínimos músculos e trabalha a mobilidade - destaca a professora Rafaela - Tem um resultado em questão de saúde, a pessoa se nota mais rápido, até a flexibilidade, a pessoa entra, vai empurrar lá, não passa a mão do joelho, mas faz um determinado número de aulas e já está encostando no chão. E isso motiva bastante, a pessoa se nota mais rápido.

Em relação às suas primeiras três semanas, Rafaela conta que está deslumbrada com a academia da Apusm. Segundo ela, o local é referência em Santa

Maria devido aos seus investimentos em Educação Física, sendo os funcionários bem reconhecidos no segmento.

- A academia igual essa não existe, de estrutura, de limpeza, de aparelhagem, e também de pessoal, de equipe, até dos alunos. É, realmente, outro mundo, ao meu ver. Eu digo para todo mundo que estou amando, é outro mundo, estou deslumbrada - conta Rafaela - o pessoal muito educado, que não deixa nem peso solto assim no chão. Eles procuram sempre organizar a academia, isso é muito bom.

Suas aulas de pilates solo são em grupo, e Rafaela pensa em exercícios acessíveis e adaptáveis à realidade de cada participante. Sempre trabalhando a flexibilidade, a força, alongamento, tudo dentro do conjunto da aula, com relaxamentos também.

Para seu futuro na Apusm, ela espera poder contribuir mais e aprender mais também. Ela destaca o curso da equipe da academia com o Rodrigo Sudatti Delevatti, doutor em Ciências do Movimento Humano, que foi logo após ela entrar.

- Quero contribuir bastante e ganhar também com eles. Fica o convite para todos que quiserem comparecer nas

aulas de pilates solo, tem que conversar com o pessoal da recepção sobre as vagas, mas as aulas são segundas às 18h,

na terça às 17h e às 19h, e nas quintas-feiras às 17h. Espero todos vocês - convida Rafaela



Rafaela começou há três semanas na Apusm e está empolgada com as aulas

Trilheiros da Apusm: um olhar sobre as primeiras trilhas

O projeto “Trilheiros da Apusm” está sendo um enorme sucesso entre os associados. Infelizmente, a edição do mês de julho não foi realizada por conta do mau tempo, mas os praticantes estão ansiosos para as próximas aventuras e descobertas!

Conversamos com a participante Ladir Oliveira, 66 anos, bancária aposentada, para fazermos uma retrospectiva e alinhar as expectativas para os destinos seguintes.

Jornal da Apusm - Como ficou sabendo do projeto das trilhas? Qual foi sua primeira reação?

Ladir Oliveira - Fiquei sabendo pelo WhatsApp, recebo as programações da APUSM. Primeira reação foi animação, a proposta era de algo diferente, bem desafiador, pensei: “quero testar minha resistência”.

Jornal da Apusm - Gostaria que relatasse como foi cada uma das trilhas. Os pontos altos, dificuldades, aprendizados.

Ladir Oliveira - Fiz duas trilhas. A primeira foi com expectativa alta, aguardando o pior, achando que a trilha consu-

miria mais, fisicamente falando. Graças a Deus, tiramos de letra, todo o grupo. De floresta fechada, foram trechos curtos e o resto foi bem leve.

Quando fomos para segunda trilha, rota diferente, já estávamos mais familiarizados à dinâmica, foi muito gratificante, já no primeiro momento, com cumprimentos e alguns abraços. Durante a caminhada relatos de histórias e lembranças da infância deixaram o momento nostálgico e divertido.

Quanto ao aprendizado, observei trilheiros de todas as idades, o que gera uma troca de experiências interessante e torna a atividade ainda mais rica.

Jornal da Apusm - Como é o grupo que realiza as trilhas?

Ladir Oliveira - O grupo é ótimo, os colegas e o guia são comprometidos, todos em sintonia, cuidam uns dos outros, e estão sempre atentos pra ninguém se perder, o que nos deixa mais confiantes e torna a experiência mais proveitosa.

Jornal da Apusm - Qual a importância do projeto, na sua opinião?

Ladir Oliveira - O projeto proporcio-

na um contato maior com a natureza, bem como a convivência com colegas que possuem experiências diferentes, propiciando estreitar laços e fazer amigos, a atividade é uma terapia completa. Não posso deixar de citar a presença do Caio, sempre muito presente, ele passa uma segurança muito grande.

Jornal da Apusm - Qual a sua expectativa com o restante do projeto? Quais destinos a senhora acha que podem ir?

Ladir Oliveira - Eu espero que continue esse projeto. Fico sempre na expectativa da próxima, espero que outros também tenham esse sentimento, é um momento de alegria e descontração.

Jornal da Apusm - A senhora gostaria de relatar algo que não perguntei?

Ladir Oliveira - Eu sou trilheira de primeira viagem, na minha opinião, estamos no rumo certo, a atividade proporciona um bem-estar físico e mental, considerando a energia gasta e o convívio. Eu desejo que o grupo se fortaleça e parabênizo a APUSM pela atenção e preocupação com o pessoal, especialmente, de 60 anos ou mais.



Ladir Oliveira participou das duas trilhas do projeto “Trilheiros da Apusm”

Montese/Apusm vence o campeonato de veteranos de Santa Maria

A equipe do Montese/Apusm novamente sagrou-se campeão da Copa Afuvesma 2023/1 na categoria 60 anos. A competição é organizada pela Associação de Futebol de Veteranos de Santa Maria (AFUVESMA) e teve a final realizada no dia 22 de julho. Na ocasião, Montese/Apusm venceu por 1 a 0 a equipe do Clube Dores, com gol marcado pelo jogador Guenter.

Essa foi a oitava conquista do torneio pelo time da Apusm, que, há dois anos, se uniu com o Montese E. C., pois esta equipe não tinha jogadores suficientes na categoria para o certame. O Prof. Ivan Henrique Vey, auditor-chefe da UFSM além de coordenador é atleta do time. Ele destaca a organização do campeonato, que contou com 12 times, máximo de 25 atletas inscritos por equipe, sistema rígido de disciplina, mas sem deixar a diversão e o companheirismo de lado:

- Todos os sábados tem jogo e, após, fazemos uma confraternização, o chamado “Tira Gosto” (TG). Os custos do TG são divididos entre os participantes. Também temos um grupo no Whatsapp em que passamos a semana convocando os atletas para o jogo e pensando em estratégias do time - comenta Ivan - O importante é essas amizades construídas no futebol. Hoje a gente faz amizade não só com o grupo, mas com atletas dos outros times também. Isso não tem preço.



Em pé: PC, Júlio, Ibanez, Denardi, Sérgio, Maneco, Schittler, Chico, Tuco, Bronzatti, Glênio, Lermen (Treinador). Agachados: Élio (Massagista), Amarildo, Breno, Dédo, Sandro, Ivan, Guenter, Batista, Gadenz e Tavares.

Na primeira fase da Copa, o Montese/Apusm classificou-se na quinta posição (veja quadro ao lado). Avançou através de disputas de pênaltis nas quartas-de-final, contra a Associação dos Servidores da Universidade Federal de Santa Maria (Asufsm), e também nas semifinais, frente ao Figuera. Para, finalmente, vencer as Dores/Posto Neo na final do certame.

- O ponto positivo da nossa equipe é que todos têm a mesma qualificação técnica. O time é bem técnico. Como a gente sempre diz, entra um, sai um, entra outro, mas mantém o nível técnico. Time ganha jogo e grupo ganha campeonato.

Assim, tu tens que ter um grupo - destaca Ivan - A união do grupo também é importante, porque a gente vai precisar de todos ao longo do campeonato.

Ivan completa falando sobre o comprometimento e os benefícios dos jogos para o participantes:

- Todo mundo fica esperando chegar o sábado para se encontrar e jogar. Muitos deixam de viajar para ir no futebolzinho, encontrar a turma e depois confraternizar. Chegar nessa idade com saúde e disposição é gratificante. Veja bem, hoje tem até a categoria de 70 anos disputando campeonato, não se pensava nessa possi-

bilidade anos atrás - observa Ivan - Isso tudo leva a uma preocupação dos atletas com o condicionamento físico. Encontramos atletas treinando nas ruas e nas academias, porque a preparação física no veterano faz diferença. Quem tem preparo físico melhor se sobressai no futebol de veterano, é uma verdade.



Ivan Vey com o troféu de campeão da Copa Afuvesma - 60 anos

1ª Edição do 14º Fórum Público do Movimento Tratado Cidadão

O Movimento Tratado Cidadão (MTC) realizou a primeira edição do 14º Fórum Público, de forma online, com trabalhos de estudantes de cursos de graduação com práticas junto à sociedade, trazendo novos resultados acerca da interação entre sociedade e academia.

Este evento é uma realização do Grupo MTC, com a cooperação da Pró-Reitoria de Graduação e da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), na qual tem projeto de extensão sob a coordenação da Professor Rafael Lampert Cauduro, professor do Curso de Medicina da UFSM.

O Grupo do MTC para desenvolver suas atividades conta com alunos voluntários de cursos de graduação. No momento, tem a contribuição de Mayane Tayná da Silva, Fernanda Haissa Cavasini, Mariana dos Santos Reis, Mariane Trivisoli da Silva, Mariana Leal Pereira, Pietra dos Santos Hippólito, Camila Sales Fagundes, Caio Prazeres Nau, Thales Pavão Cardoso, Sabrina Cássia Borges e Talita Chaves.

Nos 14 anos de existência do MTC, o foco tem sido auxiliar na interação entre a academia e a sociedade. Ao ressaltar, na abertura deste fórum, a importância dessa interação e dar visibilidade aos trabalhos que tiveram uma prática junto da sociedade, contou com as seguintes autoridades: Prof Rudiney Pereira (Coordenador de articulação e Fomento de projetos de Extensão da Pro-reitoria de Extensão da UFSM), Profa. Lúcia Madruga (Secretária Municipal de Educação da Prefeitura Municipal de SM), Prof Jerônimo Tybuch (Pró-reitor de Graduação da UFSM) e do Vereador Givago Ribeiro (Presidente da Câmara de Vereadores de SM).

Na sequência, aconteceu mesa de debate sobre tema relevante para a sociedade santa-mariense “Resíduos Sólidos em Santa Maria: como somar esforços para o sistema de coleta ser mais eficiente e efe-

tivo”. Esta mesa contou com a participação ilustre dos seguintes debatedores:

- Profa. Dra. Ana Beatriz Souza de Deus Brusa, que possui graduação em Engenharia Civil pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul e Mestrado e Doutorado em Recursos Hídricos e Saneamento Ambiental pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul;

- Rafael Hollweg Salomoni, Engenheiro Ambiental, Mestre em Engenharia Civil e MBA em gestão empresarial pela Fundação Getúlio Vargas e mais de 17 anos de experiência no setor de resíduos sólidos;

- André Agne Domingues, Advogado, Mestre em Direito Público, Professor de Graduação e Pós-Graduação em Direito, Secretário Municipal de Meio Ambiente de Santa Maria (2017-2018);

- Givago Bitencourt Ribeiro, Presidente da Câmara de Vereadores de Santa Maria (2023). Ex Secretário Municipal Adjunto de Esportes (2016). Ex superintendente de esportes da Secretaria de Cultura e Esportes (2017-2020);

- Ivan Beuter Nazaroff, atual Superintendente de Serviços Públicos de Saneamento na Prefeitura Municipal de Santa Maria. Engenheiro Civil formado em 2018 na UFSM, pós-graduando em Gestão de Resíduos Sólidos.

Nos dias seguintes do evento houve a apresentação dos trabalhos:

- Atenção básica em saúde: a sintomatologia psiquiátrica em pessoas com vulnerabilidade social, apresentado por: Isabela de Lucca Dutra Nascimento.

- Um mapeamento sobre a formação empreendedora de jovens e adultos em escolas da cidade de Santa Maria, apresentado por Taiane Wendland de Souza.

- Pandemia em foco: ações de aproximação entre ciência e sociedade, apresentado por Quelen Colman Espíndola Lima.

- Redes sociais como uma potencial ferramenta para a educação em saúde:

um relato de experiência, apresentado por Nathália Bordin Mendes.

- Água potável para a sociedade, apresentado por Ingrid Daniela Pacheco Batista. - Relato de experiência do projeto vozes e letras da Vila Resistência: espaço comunitário de leitura e escrita, apresentado por Valentina Pezzi.

Após cada apresentação foi possível identificar fatores que facilitam e dificultam o processo de relação teórico-prática ao aproximar academia e sociedade e vice-versa. Estes fatores são levantados nas anotações da Mesa Conselheira (composta por representantes da academia, professores e estudantes; e da sociedade, empresários ou outros).

Nesse semestre, a mesa contou com os seguintes conselheiros: Tais Konflanz Lazzari, Reinaldo Guidolin, Leticia Viana Osório, Dani Antonini Bromberger, Mayane Tayna da Silva, Maria Beatriz Gonçalves, Verginia Possati Rocha e Luiza Sales Juchem, que após cada apresentação dialogaram com o estudante/apresentador sobre como foi o processo

de execução do trabalho.

Os conselheiros fazem uso de instrumento próprio, previamente discutido, que direciona questões para anotações de percepção de fatores relacionados ao: Local de Prática; Desenvolvimento do Trabalho; e Interações e contribuições entre academia e sociedade.

O evento do Fórum Público faz uso deste perfil para pontuar no diálogo com o apresentador a percepção das variáveis do perfil cidadão. A pontuação elevada confere o certificado de Reconhecimento do Mérito Tratado Cidadão. Nesta edição, a estudante apresentadora com maior pontuação foi Valentina Pezzi.

O MTC trabalha com duas linhas de atividades, a da realização dos Fóruns Públicos e a da Sensibilização da Sociedade, hoje atuando com dois braços, a Popularização da Ciência e o Balcão de Projetos.

Mais informações acerca dos trabalhos apresentados, as edições do Fórum Público e a atuação do MTC podem ser encontradas no instagram @tratadocidadao ou no site do Tratado Cidadão.



Setembro é o mês do gaúcho!

Dando voz às tradições e à rica herança cultural do Rio Grande do Sul, entraremos em setembro, mês de celebrações e comemorações do “Dia do Gaúcho”. Dos pampas às cidades, das lidas campeiras às manifestações culturais, comemoran-

do a identidade e a essência que moldam o espírito gaúcho. Por conta disso, na enquete deste mês, perguntamos para os associados da Apusm: “o que temos a comemorar no dia 20 de setembro e quais tradições você cultiva?”. Confira:

Felipe Endrigo Rodrigues tem 27 anos e é educador físico. Para ele, a tradição, amor e o orgulho do gaúcho por sua terra é marcante. E o que ele mais cultiva na culinária é o famoso churrasco e o indispensável chimarrão.



Outro que também tem o costume de preservar a cultura do chimarrão é **Janderle Rabaioli**, professor: “confesso que não tenho hábito de ir a desfiles, então fico na gastronomia mesmo.”



A enfermeira **Lilian Coelho Stekel** lembra da união entre a família para comer uma boa carne: “na minha, temos sempre um churrasco aos domingos, aquele momento para escutar uma música tradicionalista e tomar um chimarrão.”



Quem se emocionou com nossa pergunta foi a **Juliana Praetzel** que, apesar de não ter o hábito de frequentar Centro de Tradições Gaúchas (CTG), gosta muito de música campeira e o chimarrão. “Admiro muito quem consegue celebrar a tradição com trajes e desfiles. E o nosso Rio Grande é Rio Grande, não tem como não ter o sentimento, nem que seja somente no coração.”

