

Mês da Mulher APUSM: Cada mulher, um desafio

No Mês da Mulher, a APUSM lança uma campanha especial que dá voz às suas associadas. A proposta é simples e poderosa: reconhecer que cada mulher carrega consigo um desafio único, moldado por sua trajetória, escolhas e experiências. Ao compartilhar depoimentos, elas revelam histórias de coragem, superação e reflexão sobre o que consideram ser o maior desafio em suas vidas.

Mais do que celebrar conquistas, a iniciativa busca inspirar e fortalecer laços, mostrando que, embora os caminhos sejam diferentes, a força feminina se manifesta em cada passo dado. Cada relato é um convite à empatia e à valorização da diversidade de vivências que compõem o universo feminino.

A campanha também reforça a importância de espaços de escuta e acolhimento, onde cada mulher possa se reconhecer e se sentir representada. Ao abrir espaço

para essas narrativas, a APUSM reafirma seu compromisso com a valorização das mulheres e com a construção de uma comunidade mais consciente e solidária.

Assim, o Mês da Mulher se transforma em uma oportunidade não apenas de homenagear, mas de refletir sobre os desafios que ainda persistem e sobre a força que cada mulher encontra para enfrentá-los. São histórias que inspiram, emocionam e mostram que, mesmo diante das dificuldades, o protagonismo feminino segue sendo um motor de transformação.

Cada depoimento traz à tona não apenas os obstáculos enfrentados, mas também os aprendizados e conquistas que surgem ao longo do caminho. São trajetórias que revelam a pluralidade de experiências femininas, desde os desafios profissionais até os pessoais, passando por questões de identidade, família e sociedade.

Ao reunir essas vozes, a APUSM constrói um mosaico de histórias que refletem a riqueza e a complexidade da vida de cada mulher. Mais do que uma campanha, trata-se de um convite à reflexão coletiva: reconhecer que os desafios são parte da jornada e que, ao compartilhá-los, fortalecemos umas às outras.

Neste material, vamos exemplificar algumas das personagens que fizeram parte dessa campanha. Porém, sem entregar tudo, somente um *spoiler*.

Uma das participantes foi a associada Juliana Petermann, pesquisadora e professora do Departamento de Comunicação Social da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Em seu depoimento, entre outras falas, destacou o desafio de ser uma mãe atípica e como lida com isso.

A Pró-Reitora de Assuntos Estudantis da UFSM, Jaciele Sell, também foi uma das

entrevistadas. Em seu relato, falou sobre o período em que veio sozinha para estudar na Universidade, seus momentos na Casa do Estudante, entre outros.

Outra mulher a participar da campanha foi a professora Claudia Morais Trevisan. Ela destacou que, em sua visão, apesar de ter o diagnóstico de uma patologia que a acompanha, isso não a resume. Claudia deixa uma mensagem de resiliência.

A professora Viviana Benetti também deixou a sua mensagem sobre o desafio de ser mulher. Ela conta que, após a aposentadoria das salas de aula, mesmo não tendo filhos, se dedicou a cuidar do enteado que necessita de atenção especial.

Se você se interessou por essas histórias e gostaria de saber mais sobre essas e outras mulheres, fique ligado nas redes sociais da APUSM durante o mês de março. A campanha será publicada nos próximos dias.



Juliana Petermann

FOTOS: FELIPE SCHAURICH



Jaciele Sell



Claudia Morais Trevisan



Viviana Benetti

Novas modalidades
esportivas em breve

Da APUSM para o exterior:
Eneida Gasparetto

Inauguração de espaço
tem data marcada

Academia da APUSM vai ampliar oferta com novas modalidades nos próximos meses

A academia da APUSM se prepara para dar um novo passo na ampliação dos serviços oferecidos aos associados. Nos próximos meses, o espaço deverá contar com novas modalidades esportivas, ampliando as opções de treino e promovendo ainda mais saúde, qualidade de vida e integração.

A iniciativa faz parte de um projeto de melhor aproveitamento do novo setor localizado no andar S1, que dispõe de três salas recém-incorporadas à estrutura da academia. O objetivo é transformar o espaço em um ambiente ainda mais dinâmico e diversificado.

De acordo com o subcoordenador da academia, professor Eduardo Godoi, a proposta é expandir a grade de atividades e atender diferentes perfis de público.

— Hoje a APUSM está em busca de novas modalidades. Temos o nosso setor novo, no andar S1, com três salas, e queremos dar um uso maior a esse espaço. A ideia é ampliar as atividades na parte nova da academia — explica.

Entre as modalidades previstas estão Muay Thai, Bike Indoor (Spinning), Jiu-Jitsu



Subcoordenador da academia, professor Eduardo Godoi

e Jump. As novas atividades devem contemplar desde quem busca treinos de alta intensidade e queima calórica, até quem prefere modalidades voltadas à técnica, disciplina e condicionamento físico.

O Muay Thai, por exemplo, combina técnicas de combate com exercícios funcionais, auxiliando no fortalecimento muscular e no ganho de resistência. A Bike Indoor é voltada ao condicionamento

cardiovascular, com aulas dinâmicas e motivadoras. Já o Jiu-Jitsu trabalha coordenação, estratégia e disciplina, enquanto o Jump oferece um treino aeróbico intenso e divertido, realizado em mini trampolins.

Segundo Godoi, ainda não há uma data oficial para o início das aulas, mas a expectativa é que, dentro de dois a três meses, toda a estrutura esteja pronta, com profissionais definidos e cronograma estabelecido.

— Estamos organizando a estrutura, definindo os profissionais específicos e os dias das modalidades. Acreditamos que, em breve, já teremos essas novidades em funcionamento — destaca.

A ampliação reforça o compromisso da APUSM em investir continuamente na qualificação de seus espaços e serviços, acompanhando as demandas dos associados e incentivando a prática regular de atividades físicas.

Os associados já podem procurar a equipe da academia para manifestar interesse nas novas modalidades. A instituição está organizando uma lista de interessados para facilitar a comunicação quando as datas forem oficialmente confirmadas.

— Quem tiver interesse pode conversar conosco aqui na academia. Estamos montando uma lista e, assim que tivermos as datas definidas, entraremos em contato — orienta o subcoordenador.

Com as novas modalidades, a expectativa é que a academia se consolide ainda mais como um espaço completo de promoção da saúde, bem-estar e convivência entre os associados.

Musicalização Pais e Filhos fortalece vínculos e estimula o desenvolvimento infantil na APUSM

A turma de Musicalização Pais e Filhos da APUSM vem ganhando cada vez mais espaço na programação da entidade e se consolidando como uma atividade voltada ao desenvolvimento integral das crianças e ao fortalecimento dos laços familiares.

Criada inicialmente como uma alternativa para que os pais tivessem onde deixar os filhos enquanto realizavam atividades na academia, a proposta tomou novos rumos. A professora Jane Carlos, responsável pelas aulas, transformou o espaço em um ambiente de estímulo musical e interação.

— Nas aulas trabalho com jogos musicais, instrumentos de percussão, histórias e cantigas, sempre para estimular as habilidades socioemocionais e a expressão da criança — explica.

As turmas atendem crianças de 1 a 8 anos, divididas por faixa etária. Nas terças-feiras ocorrem as aulas para 4 a 6 anos (das 18h às 19h); nas quartas, a turma Pais e Filhos, de 1 a 3 anos (das 17h30 às 18h30); e nas quintas, as aulas para 6 a 8 anos (das 18h às 19h). Devido à grande procura e à fila de espera registrada nos últimos anos, foi aberta também uma nova turma de Pais e Filhos nas segundas-feiras.

Na modalidade Pais e Filhos, é indispen-

sável a presença de um adulto responsável durante toda a aula — que pode ser pai, mãe, avós ou outro familiar. A proposta é proporcionar momentos de conexão, aprendizado e alegria por meio da música.

Segundo a professora, a musicalização contribui para o desenvolvimento cognitivo, motor e emocional, além de estimular a memória, a socialização e a autoconfiança. Muitos pais relatam mudanças significativas ao longo do processo.

— Já tivemos crianças muito tímidas que passaram a participar mais, cantar em casa e interagir com mais segurança. É muito gratificante acompanhar essa evolução e ver a aproximação entre pais e filhos — destaca Jane.

Atualmente, algumas turmas ainda possuem vagas. Os interessados devem entrar em contato com a secretaria ou a recepção da APUSM para verificar a disponibilidade.



Espaço de Coworking está à disposição dos associados da APUSM

O espaço de coworking da APUSM está aberto e disponível para uso dos associados, oferecendo um ambiente moderno e funcional para reuniões, encontros profissionais e atividades acadêmicas. A direção da entidade prepara agora uma campanha de divulgação para ampliar o conhecimento sobre o local e incentivar sua utilização.

Segundo o presidente da APUSM, professor Eduardo Rizzatti, muitas pessoas ainda não conhecem o espaço, localizado no andar S1.

— Hoje mesmo eu perguntei para um professor na universidade se ele conhecia o coworking e o S1, e ele disse que não. Então vamos fazer uma campanha massiva de divulgação para que o associado saiba que pode usar aquele espaço, que é muito bom — destacou.

O coworking pode ser utilizado para reuniões com pessoas que não são associadas, desde que haja pelo menos um sócio responsável pelo encontro.

— Se o associado quiser fazer uma reunião com três ou quatro pessoas que não são sócias, pode vir, não tem problema nenhum. O que a gente quer é que o sócio conheça e use o espaço — reforçou Rizzatti.

Não é necessário fazer reserva prévia. O ambiente funciona no mesmo horário de atendimento da APUSM e, a partir do início de março, contará com um colaborador para auxiliar na organização do espaço e dar suporte aos usuários.

Novo sistema de acesso

A entidade também está finalizando a migração do sistema de controle de acessos. Em breve, será implantada identificação facial na entrada próxima aos elevadores do fundo do prédio.

O presidente explica que a medida tem caráter organizacional e não impede o acesso de visitantes. O associado terá liberação automática pelo reconhecimento facial, enquanto convidados poderão ser autorizados por um colaborador no local.

A expectativa da direção é que, com o novo sistema, também seja possível futuramente liberar o acesso pela rua lateral, facilitando ainda mais a circulação.

Inauguração do Espaço de Recreação

Durante a entrevista, Rizzatti também confirmou que no dia 6 de março será inaugurado o novo espaço que inicialmente seria apenas uma pista de caminhada, mas que ganhou novos elementos e passou a ser denominado Espaço de Recreação.

— Não é mais só uma pista de caminhada, é mais do que isso, quase um parque. Vamos entregar esse espaço junto com o alargamento da rampa, que ficou mais confortável para os associados — afirmou.



Da APUSM para a Itália: a trajetória de Eneida Lourdes Gasparetto no Vêneto

A história da associada Eneida Lourdes Gasparetto inaugura uma nova proposta do informativo: apresentar trajetórias de sócios que construíram caminhos fora do Brasil, mas mantêm vínculos afetivos com Santa Maria e com a APUSM.

Formada em Pedagogia pela UFSM, com especialização em Educação Especial, Eneida iniciou a carreira na FADERS, em Porto Alegre, onde atuou por cerca de 13 anos. Depois, conquistou o primeiro lugar em concurso para a universidade e passou a lecionar na área de Educação Especial, com ênfase em avaliação.

A busca por qualificação a levou a Portugal, onde cursou mestrado em Psicologia Educacional em Lisboa. Em uma das viagens à Europa, fez a travessia de navio até a Itália e se aproximou de italianos do Vêneto e do Friuli-Venezia Giulia, comunicando-se em dialeto aprendido com os avós no Rio Grande do Sul — um reencontro simbólico com as próprias origens.

Posteriormente, recebeu bolsa para formação docente na Universidade Dante Alighieri, na Calábria. Já aposentada no Brasil, decidiu permanecer na Itália após o casamento. Viveu por 20 anos no sul do país, atuando como voluntária e ministrando palestras sobre imigração italiana e psicologia transcultural. Após o faleci-

mento do marido, mudou-se para o norte e hoje reside no Vêneto, em uma cidade histórica murada.

Diferenças de morar fora

Eneida destaca que o ritmo de vida é uma das principais diferenças. “Aqui se caminha mais, usa-se menos o carro e os espaços públicos são muito valorizados”, relata. A segurança nas cidades menores também chama atenção.

Por outro lado, o custo de vida elevado e o câmbio exigem planejamento para quem mantém vínculos com o Brasil. A burocracia e o acesso ao sistema público de saúde podem ser mais lentos do que muitos imaginam. “Nada é tão simples quanto parece para quem está de fora”, comenta.

Ela também observa que a integração cultural leva tempo e que o estrangeiro precisa construir seu espaço. Apesar dos desafios, define a experiência como enriquecedora, especialmente pela proximidade com a história e a forte identidade cultural italiana.

Mesmo distante, Eneida mantém contato diário com familiares e amigos e reforça que sua trajetória também foi construída a partir dos vínculos formados na APUSM. “As origens permanecem. Mas a vida nos leva a novos caminhos.”



Eneida Lourdes Gasparetto

A APUSM realiza no dia 6 de março a inauguração oficial do novo Espaço de Lazer, um ambiente planejado para ampliar as opções de convivência, bem-estar e integração entre os associados. A programação especial inicia às 18h30min, na área localizada próxima ao estacionamento externo da Associação.

O novo espaço foi projetado para unir lazer, vida saudável e contato com a natureza em um mesmo ambiente. A estrutura conta com parquinho infantil, pista de caminhada e áreas amplas destinadas a atividades ao ar livre, proporcionando um local adequado tanto para exercícios físicos quanto para momentos de descanso e convivência familiar.

A proposta é oferecer um ambiente democrático, pensado para todas as idades — das crianças aos adultos — incentivando hábitos saudáveis e fortalecendo o sentimento de comunidade dentro da APUSM.

Programação especial

A noite de inauguração contará com atividades diversificadas. Às 18h30min, será realizado um aula especial com as professoras Carolina Aleganzi e Josiane Oliveira, da Academia APUSM, promovendo movimento e energia para marcar a abertura do espaço. No mesmo horário, as crianças poderão aproveitar brincadeiras e atividades

Inauguração do novo Espaço de Lazer da APUSM acontece no dia 6 de março

recreativas com a equipe da Cris Recreações.

Às 19h30min, acontece a 1ª Corridinha APUSM, destinada a crianças de até 10 anos. A atividade integra a programação festiva e prevê a entrega de medalhas aos pequenos participantes, valorizando o espírito esportivo e a participação.

As inscrições para a corrida são gratuitas, limitadas e exclusivas para associados, devendo ser realizadas pelo WhatsApp (55) 3221-4856, junto à Academia (selecionar a opção 2).

Encerrando a programação, às 20h, o público poderá prestigiar o show da Banda Tudo Di Bom, garantindo animação para fechar a noite em clima de celebração. O evento também contará com food trucks e venda de chopp, oferecendo opções gastronômicas para o público.

A APUSM convida todos os associados e suas famílias a participarem deste momento especial e conhecerem o novo Espaço de Lazer — um ambiente criado para fortalecer a integração, incentivar a prática de atividades físicas e proporcionar ainda mais qualidade de vida dentro da Associação.



Pilates com mais praticidade: agendamentos pelo aplicativo e na recepção da academia

A APUSM está inovando para oferecer mais comodidade e organização aos seus associados. A partir de 1º de março, entra em funcionamento um novo sistema de agendamento de aulas de Pilates, realizado por meio de um aplicativo. Com isso, o agendamento passa a ser híbrido, no aplicativo e também na recepção da academia da APUSM. Com o app, será possível reservar horários de forma rápida, prática e automática, diretamente pelo celular, sem necessidade de deslocamento ou espera.

O acesso é simples: basta realizar o cadastro no Portal do Associado, disponível em apusm.com.br/portal-do-associado, e utilizar o login e senha criados para entrar no aplicativo. A partir daí, o associado poderá agendar suas aulas com até 15 dias de antecedência, garantindo maior flexibilidade na escolha dos horários.

Para tornar o processo mais justo e eficiente, algumas mudanças importantes passam a valer: o pagamento prévio será obrigatório para confirmar o agendamento. O sistema funcionará de forma dinâmica e rotativa, permitindo que todos os associados tenham acesso às vagas disponíveis.

Essas alterações têm como objetivo

democratizar o acesso às aulas, otimizar a gestão dos horários e oferecer um serviço mais organizado, beneficiando tanto os praticantes quanto a equipe responsável pelo atendimento. A APUSM acredita que, com essa nova forma de agendamento, será possível atender melhor às necessidades dos associados e ampliar a participação nas atividades de Pilates.

Em caso de dúvidas ou dificuldades no uso do aplicativo, nossa equipe está à disposição para auxiliar. O atendimento pode ser feito presencialmente no setor administrativo, pelo WhatsApp (55) 3221-4856 – opção 1, ou pelo e-mail apusm@apusm.com.br.

Com essas mudanças, a APUSM reforça seu compromisso em oferecer serviços de qualidade, sempre buscando soluções que facilitem a vida dos associados e promovam bem-estar.

