

Variiedades

Jornal A Plateia,
Sant'Ana do Livramento,
15 e 16 de fevereiro de 2025



 PADELMANIA BR

Dia do Esportista



📍 Br 293, nº 4186
 📞 (55) 99913-4580.
 📱 @padelmaniab

Padelmania BR

O Sonho que se Tornou Realidade para Apaixonados pelo Padel

O Padelmania BR é o resultado de um sonho de um casal apaixonado pelo padel e de uma família com uma forte ligação com o esporte. Luciano Costa e Janice Arruda, com a tradição familiar de Janice no padel, decidiram construir um espaço moderno e acolhedor para todos os praticantes do esporte, localizado às margens da BR 293.

Janice, filha de Sandra D'Abreu, fundadora do Padelmania e uma das principais referências do padel em Livramento, e de Dr. José Arruda, um dos primeiros praticantes do esporte no Brasil, cresceu imerso no universo do padel. Desde a infância, a prática fazia parte do seu cotidiano, e com o tempo, a paixão pela modalidade se tornou ainda mais forte.

O Início de Uma Nova Jornada

A história do Padelmania BR começou em 2005, quando Luciano, natural de Bagé, conheceu Janice em torneios de padel. Após o casamento, o casal passou a comandar o Padelmania e percebeu que era hora de evoluir e criar um clube moderno, com quadras de vidro e um ambiente único. O objetivo era proporcionar um local que não apenas seguisse as tendências do esporte, mas também oferecesse a melhor experiência para todos que se apaixonam por padel, assim como eles.

Os Benefícios do Padel

O padel não é apenas um esporte divertido, mas também oferece uma série de benefícios para a saúde física, mental e social.



Aulas de padel com o professor João Acunha

- **Benefícios Físicos:** fortalece os músculos, aumenta a resistência, ajuda na perda de peso, melhora o condicionamento cardiovascular, queima calorias e contribui para uma alimentação saudável.

- **Benefícios Mentais:** reduz o estresse, libera endorfina, melhora o humor, ajuda a combater o envelhecimento precoce, além de aumentar a sensação de força e confiança.

- **Benefícios Sociais:** promove a socialização, fortalece amizades, aproxima familiares e colegas e estimula a inclusão de diversos grupos.

- **Outros Benefícios:** o esporte exige concentração, estratégia, reflexos rápidos e coordenação motora, sendo adequado para pessoas de todas as idades e gêneros, incluindo jogos mistos. Além disso, é fácil de aprender, tornando-se perfeito para iniciantes.

Aulas de Padel para Todos os Níveis
 O Padelmania BR oferece aulas para todos os níveis de jogadores, desde iniciantes até atletas de competição. Ministradas por João Acunha, as aulas acontecem de segunda a sexta-feira, tanto pela manhã quanto à tarde. Os preços variam conforme o número de alunos, e as inscrições podem ser feitas através do WhatsApp (55 99722-245).

O Ambiente do Padelmania BR
 Criar um ambiente acolhedor e descontraído sempre foi uma missão do Padelmania BR. O clube se orgulha de ser descrito como "a casa dos apaixonados por padel", e é isso que eles querem transmitir a todos que entram em seu espaço. O

clube conta com as melhores quadras do Brasil (Pablo Lima), sempre bem conservadas para garantir a melhor experiência para os jogadores.

Além das quadras, o Padelmania BR oferece outras comodidades como uma churrasqueira exclusiva para os clientes, estacionamento para até 100 carros e a Padelmania STORE, uma loja que é representante exclusiva da Dropshot Padel, com uma variedade de produtos para o padelista, como roupas, raquetes e acessórios, sempre com promoções exclusivas.

Horário de Funcionamento

O clube está aberto para aluguel de quadra nos seguintes horários:

- Segunda a sexta-feira: das 15h30 às 23h00
- Sábados: das 10h30 às 20h00
- Domingos: das 17h00 às 19h00

Com um espaço inovador e pensado para todos os apaixonados pelo padel, o Padelmania BR é o local ideal para quem quer melhorar sua prática esportiva, relaxar e socializar, em um ambiente feito para quem ama o esporte.

Os proprietários Luciano e Janice, e o time de colaboradores João, Anderson, José e Franciele estão prontos para atender o público.

Os horários podem ser reservados pelo aplicativo BUZKE, ou diretamente no WhatsApp (55) 99913-4580. O Padelmania também possui grupos de WhatsApp divididos por categoria onde é comunicado os horários disponíveis da quadra.

PADELMANIA BR

PRIMEIRA ETAPA

FRONTEIRA INTERNET

DE 27 A 30 DE MARÇO

SANTANA DO LIVRAMENTO

CATEGORIAS
1ª A 6ª MASC. E FEM.

PREMIAÇÃO
RS1500 1ª MASC.
RS1500 1ª FEM.

CAMISETAS PARA OS 100 PRIMEIROS PAGANTES

VALOR
RS150 MASC.
RS120 FEM.

INSCRIÇÕES VIA GRÍPO

20% OFF pelo mês de inscrição

Em breve acontecerá o primeiro torneio do ano

Nossa capa

No dia 19 de fevereiro é celebrado o Dia do Esportista. A data tem o objetivo de incentivar, conscientizar e homenagear a prática do esporte, como meio para o desenvolvimento de uma vida muito mais saudável. Por isso, nesta semana preparamos um Variedades especial sobre o tema. Para ilustrar a nossa capa, o casal padelista Janice e Luciano Costa no Padelmania Br. Foto: Eduarda Vieira/AP

EDITORIA E REPORTAGEM

Laura Leite

📱 @lauraamelloo

📞 (55) 99911-8861



📍 Rua Duque de Caxias, nº 1300
 ☎️ (55) 3621-3911
 📞 (55) 9722-7129
 📱 Espaço Fit
 📷 @espacofitlivramento

Uma Academia Pensada para a Saúde e Bem-Estar dos Alunos

Academia Espaço Fit

A Espaço Fit é muito mais do que uma simples academia, é um ambiente dedicado ao cuidado com a saúde e ao bem-estar de seus alunos, onde cada detalhe é pensado para proporcionar uma experiência completa de transformação física e mental. Com uma abordagem focada no equilíbrio entre corpo e mente, a Espaço Fit se tornou um lugar de referência para quem busca qualidade de vida por meio de atividades físicas.

A proposta do Espaço Fit é oferecer mais do que treinos intensos. A academia se preocupa com o bem-estar de cada aluno, promovendo um estilo de vida saudável que vai além dos resultados no espelho. Cada treino é planejado para se adequar às necessidades individuais, respeitando os limites e potencialidades de cada um. O compromisso é com a saúde, com a autoestima e com a evolução pessoal de cada pessoa que passa pelas portas da academia.

Infraestrutura e Equipamentos de Alta Qualidade

Contando com uma infraestrutura moderna e equipamentos de última geração, a Espaço Fit oferece aos seus alunos um ambiente confortável e seguro para a prática de atividades físicas. Desde aulas de musculação, até aulas de yoga e cross training, a academia está equipada para atender a todas as preferências e necessidades dos seus alunos. Profissionais Capacitados e Atentos ao Aluno

Além da estrutura, a qualidade dos profis-



A Espaço Fit conta com um prédio amplo para que os alunos treinem com conforto

sionais que atendem na academia Espaço Fit é um dos grandes diferenciais da academia. Instrutores qualificados, sempre atualizados com as melhores práticas e capacitações, estão à disposição para orientar e ajudar cada aluno a alcançar seus objetivos de forma saudável e eficiente. A equipe é comprometida em criar um ambiente de apoio, motivação e acompanhamento contínuo.

Benefícios para o Corpo e Mente

A Espaço Fit entende que a prática regular de atividades físicas traz benefícios não

apenas para o corpo, mas também para a mente. Ao melhorar o condicionamento físico, os alunos experimentam uma sensação de bem-estar, redução de estresse, aumento da disposição e da confiança. Além disso, a academia adota uma abordagem inclusiva, criando um ambiente acolhedor para todas as idades e níveis de condicionamento físico. A academia ainda oferece programas de treinamento personalizados, adaptados às metas e necessidades de cada aluno. Seja para quem deseja emagrecer, ganhar massa muscular, melhorar o condicionamento físico ou apenas manter uma rotina saudável, a academia possui opções para todos.

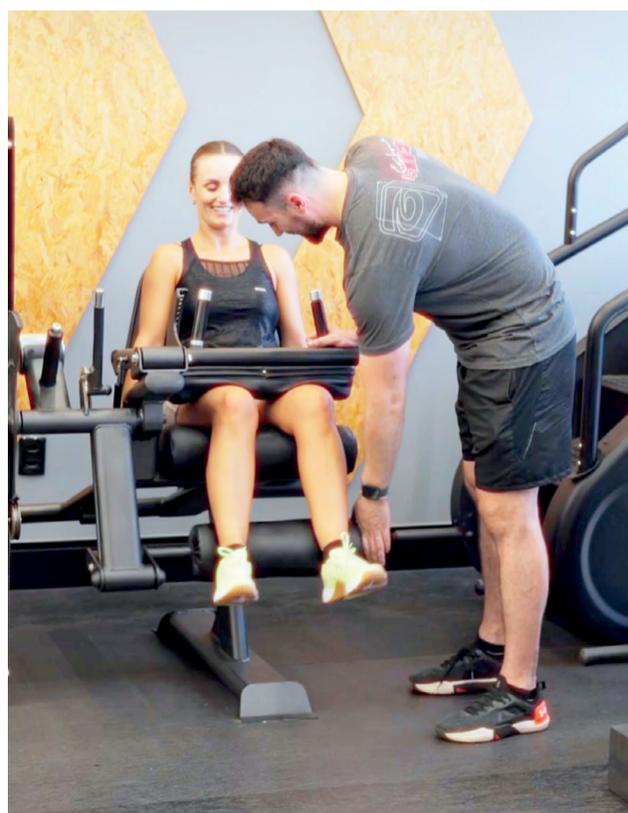
Saúde e Bem-Estar como Prioridade

O foco da academia é proporcionar uma jornada de bem-estar, promovendo mudanças duradouras que impactam positivamente o dia a dia de seus alunos. Mais do que uma rotina de treinos, a Espaço Fit oferece a oportunidade de transformação, equilíbrio e qualidade de vida.

Se você busca um lugar que se preocupe com a sua saúde de forma integral, com um ambiente acolhedor, profissionais capacitados e resultados reais, a Espaço Fit é o seu destino certo!



Na Espaço Fit o aluno recebe um atendimento qualificado



A força que nos move vai além dos pesos e repetições



O Crosstraining vai além do condicionamento físico, trazendo inúmeros benefícios para a sua saúde

Expediente

Projeto Gráfico: Hanelle Abot/ Samuel Palmeira | Gerente Comercial: Márcia do Amaral Paiva | Diagramação: Samuel Palmeira
 Revisão Ortográfica: Jurema Luz | Artes Publicitárias: Samuel Palmeira

Esporte não é só para atletas

Casmer dá dicas para se movimentar no Dia do Atleta

Neste dia 19 de fevereiro, o Brasil comemora o Dia do Atleta, uma data que nos convida a refletir sobre a importância de sermos fisicamente ativos. O objetivo não é se tornar um atleta profissional, mas encontrar formas simples de movimentar o corpo para ganhar saúde e qualidade de vida.

Por que o esporte é uma ferramenta para a saúde?

O corpo humano, uma estrutura muito complexa, foi concebido para se movimentar. Quando passamos horas sentados ou inativos, surgem dores musculares, fadiga crônica e doenças relacionadas com o sedentarismo (como a diabetes ou a hipertensão), que são agravadas pelo consumo de álcool e pelo tabagismo.

Por outro lado, a atividade física regular: fortalece o coração e os pulmões, reduzindo o risco de ataques cardíacos; melhora a postura e previne lesões, fortalecendo os músculos e os ossos; regula o peso corporal, combinada com uma dieta equilibrada; fortalece o sistema imunológico, ajudando a combater infecções e melhorando a regeneração do nosso corpo. Mas os benefícios vão para além do físico.

Devemos considerar o exercício como um aliado da mente. Quando se faz exercício: libertam-se endorfinas, hormônios que geram uma sensação de bem-estar e reduzem o stress. Melhora a qualidade do seu sono, essencial para a concentração e o equilíbrio emocional. Aumenta a sua autoestima ao ultrapassar pequenos desafios pessoais. Socializa-se mais, se optar por atividades de grupo, como dançar ou jogar futebol com os amigos, o que o faz sentir-se mais feliz.

Nas cidades com pouco hábito de exercício, o sedentarismo está muitas vezes associado a rotinas agitadas ou à falta de motivação, o que leva a um maior isolamento e angústia. No entanto, mesmo 30 minutos por dia de movimento podem fazer a diferença.

Tendo em conta as últimas diretrizes da Organização Mundial de Saúde, apresentamos estas sugestões da área da fisioterapia para começar a mexer-se e investir na qualidade de vida:

O segredo é encontrar uma atividade de que goste, não são necessárias academias caras ou equipamento especial.

Comece por caminhar mais, mudar hábitos como: utilizar as escadas em vez do elevador, dançar em casa, coloque a sua música preferida a tocar e dance, inde-



Corrida Casmer 3K

pendentemente do ritmo. Faça uso dos espaços públicos: muitas cidades, como a nossa fronteira, têm praças com equipamento básico de exercício; utilize-os durante 15 minutos por dia. Se tem um cão, aproveite a oportunidade para passear diariamente. Organize passeios em família nos parques aos finais-de-semana. Brinque com as crianças, pratique exercícios de força em casa: flexões (encostado à parede se for principiante), agachamentos ou levantar garrafas de água como pesos.

Acabar com os mitos! É comum surgirem desculpas quando queremos começar a estabelecer uma nova rotina, para as quais existem estratégias que podemos utilizar para iniciar um novo estilo de vida: "Não tenho tempo": podemos começar por dividir os 30 minutos diários em três sessões de 10 minutos. "O exercício é chato": experimente atividades diferentes até encontrar uma de que goste. "Sou velho demais para começar": nunca

é tarde. Exercícios suaves como a yoga ou o tai chi são ideais para os adultos mais velhos que querem começar a mexer-se com baixo risco de lesões.

Se tiver dúvidas sobre como começar, comece com objetivos modestos. Por exemplo: caminhar 10 minutos por dia. Utilize menos o carro e ande mais a pé, ou tire a sua bicicleta empoeirada do armário.

Se ainda tiver dúvidas, não tenha receio de consultar um profissional de saúde que saberá orientar sobre como começar em segurança. Celebre cada conquista, por menor que seja. O seu corpo e a sua mente agradecer-lhe-ão.

O esporte é um ato de amor-próprio. No Dia do Esportista, lembremo-nos de que mexer o corpo não é um luxo, mas uma prioridade vital. Não se trata de competir, mas sim de investir na qualidade de vida. Está pronto para começar hoje?

Texto escrito por Casmer

Ituzaingó - n.º 521, Rivera
099701273.
(+598) 462 27711
Reserva de Horário: (+598) 462 36111

Clínica Veterinária
Atendimento certo para o seu animalzinho de estimação

Seu novo melhor amigo está esperando por você!

Gato Persa Shitzu American Bully Lulu da Pomerânia

Rua: Rivadavia Corrêa, nº 1093 - Centro - Sant'Ana do Livramento
Atendimento: 55 32423573 | Plantão e Emergência: 55 9 99612534

CASMER
El mejor lugar para cuidar tu salud

SEGUIMOS AMPLIANDO NUESTROS SERVICIOS ON LINE

Ahora además de reservar órdenes, podés solicitar repetición de medicamentos por nuestra página web, a través de cualquier dispositivo móvil y sin moverte de tu casa.

Ingresá a CASMER.com.uy, dirígite al área usuarios, seguí los pasos y aprovechá nuestros beneficios en línea.

www.casmer.com.uy



- Av. João Goulart, n.º 145
- (55) 3244-1110
- Av. Tamararé, n.º 710
- (55) 3243-1031
- Rua Paul Harris, n.º 510
- (55) 3243-5993
- Av. Saldanha da Gama, n.º 766
- (55) 3241-3058
- Recofran
- @recofrandelicia

Dia do Esportista

Super Recofran explica o benefício das frutas

No Dia do Esportista, celebrado em 19 de fevereiro, lembramos da importância da alimentação saudável para quem pratica atividades físicas. As frutas são essenciais, pois são ricas em vitaminas, minerais e fibras, ajudam na hidratação, recuperação muscular e fornecem



Uma alimentação saudável é muito importante para o desempenho físico



Frutas frescas e deliciosas do jeito que você merece!

energia natural. Na Recofran Rede Super, você encontra frutas fresquinhas, de alta qualidade e com preços imperdíveis para manter sua saúde em dia.

Dica rápida: Salada de Frutas Refrescante

- 1 banana picada
- 1 maçã picada

- 1 fatia de melão em cubos
 - 1 laranja em pedaços
 - Suco de 1 limão
 - Mel a gosto
- Misture tudo e leve à geladeira por 30 minutos. Uma explosão de sabor e energia para o seu dia!

Texto escrito por Recofran Rede Super

Aparelhos Auditivos

OUVE OM

CLÍNICA DA SAÚDE DA AUDIÇÃO

**COM VOCÊ
A VIDA INTEIRA**

3244 2708

Av. João Belchior Goulart, 531
Centro - Sant'Ana do Livramento/RS

Gabrielli Nunes

PODLOGIA, ESTUDO DA PISADA E LASERTERAPIA

- PODLOGIA GERAL E ESTUDO DA PISADA
- LASERTERAPIA
- CONFEÇÃO DE PALMILHAS
- BAROPOMETRIA

CONVÊNIO COM O VIDA CARD

Aceitamos novas parcerias de convênios

@gabriellinunespodologiageral (55) 99635 7995

@gabriellinunes_podologia R. Manduca Rodrigues, 500 - sala 104

Conforto, qualidade e estilo

em cada detalhe

Toda nossa coleção está disponível

(55) 98456-2203 @lojadesucao_

SEDUÇÃO
Seduzindo & Liberando

Alimentação Suplementada e Adequada para Quem Pratica Esportes

Equilíbrio Urbano Saúde e Bem-estar fala sobre os Benefícios e Produtos Ideais

A alimentação desempenha um papel crucial no desempenho de quem pratica atividades físicas, especialmente para quem busca otimizar os resultados de seus treinos. Uma alimentação suplementada e balanceada pode fornecer os nutrientes necessários para melhorar a resistência, acelerar a recuperação muscular e manter a energia durante a prática esportiva. Para apoiar essa jornada, a Equilíbrio Urbano Saúde e Bem-estar oferece diversos produtos enriquecidos com whey protein como, por exemplo, os congelados que podem ser incluídos tanto no pré quanto no pós-treino.

Os benefícios de uma alimentação adequada para o esportista são vários, dentre eles:

Melhora no Desempenho: A ingestão de proteínas, especialmente o whey protein, contribui para o aumento da força muscular e recuperação mais rápida.

Aceleração na Recuperação Muscular: Após o treino, o consumo de proteínas é essencial para reparar fibras musculares danificadas e reduzir o tempo de recuperação.

Fornecimento de Energia: Para atividades de alta intensidade, alimentos como a farinha de beterraba, rica em nitrato, são ótimos para melhorar o desempenho e a resistência, tornando-se uma excelente opção de pré-treino.

Apoio no Crescimento Muscular: A proteína é fundamental para a construção e manutenção dos músculos, e o whey protein é uma das fontes mais completas e de fácil digestão.

Produtos com Whey Protein e Outras Opções de Qua-



Excelente opção para os amantes de doce

lidade

Na Equilíbrio Urbano você encontra diversos produtos congelados que contém whey protein em sua formulação, ideais para quem busca otimizar os treinos e a recuperação muscular. Alguns exemplos incluem:

Granola Grano Square + Proteica: Perfeita para quem quer uma opção prática e rica em proteínas para começar o dia ou como lanche.

Pasta de Amendoim: Além de saborosa, é uma excelente fonte de gorduras saudáveis e proteínas, ajudando a manter a saciedade e fornecer energia.

Farinha de Beterraba: Uma excelente opção de pré-treino, ela possui nitrato, que ajuda a melhorar a circulação sanguínea e o desempenho nas atividades físicas, além de ser rica em antioxidantes.

Esses produtos são formulados para oferecer praticidade e qualidade nutricional, para que você possa se concentrar no seu treino sem se preocupar com a preparação da alimentação.



Uma mistura de sabor e cremosidade fit



Rápido e prático, é só encher de água ou leite e você leva para onde quiser!



A farinha de beterraba possui vários benefícios

Uma alimentação suplementada e equilibrada é essencial para alcançar o máximo desempenho esportivo. Incorporando produtos como whey protein, granola proteica, pasta de amendoim e farinha de beterraba, você consegue garantir os nutrientes necessários para o pré e pós-treino, contribuindo para uma melhor recuperação muscular e resultados mais rápidos. Visite a Equilíbrio Urbano e descubra como esses produtos podem transformar a sua rotina de treinos!

Matrículas abertas 2025

Mais informações pelo contato
Whatsapp (55) 99222-1305



Av. João B. Goulart nº 517,
Sala 101
(55) 99704-8965
Equilíbrio Urbano Saúde e Bem-estar (Euseb)
@euseb.slvt

Cintia Carvalho
Massoterapeuta

📍 Conde Porto Alegre, nº 909
📞 (55) 99960-5618
📷 @cintiaccds

Massagem Desportiva para Recuperação Muscular

A Massoterapeuta Cintia Carvalho Explica os Benefícios

A massagem sempre foi uma prática reconhecida para o relaxamento. No entanto, quando realizada após um treino intenso ou competição, seus efeitos podem ser ainda mais benéficos. A massagem desportiva, focada na aceleração da recuperação muscular, difere significativamente da massagem relaxante tradicional, proporcionando uma recuperação mais rápida e eficaz para os atletas.

O que é a Massagem Desportiva?

Segundo a massoterapeuta Cintia Carvalho, o principal objetivo da massagem desportiva é melhorar a vascularização do tecido muscular, liberar endorfinas e ativar a teoria das comportas, um mecanismo que alivia a dor muscular ao bloquear os estímulos responsáveis por ela. "Essa técnica tem como foco acelerar o processo de recuperação, diminuindo a sensação de fadiga e prevenindo lesões", explica.

História e Evolução

Os primeiros registros de massagem desportiva remontam às antigas civilizações grega e romana, onde era utilizada para aliviar dores e acelerar a recuperação dos atletas após as Olimpíadas. Embora o objetivo principal continue sendo a recuperação muscular, a técnica evoluiu, oferecendo mais benefícios para o corpo, como a diminuição de espasmos musculares e processos inflamatórios.

Massagem Desportiva x Relaxante

Uma das diferenças mais importantes entre a massagem desportiva e a relaxante está na intensidade dos movimentos. A massagem desportiva utiliza manobras mais rápidas e fortes, visando aumentar a circulação sanguínea e oti-



Massoterapeuta Cintia Carvalho

mizar a recuperação da musculatura. Já a massagem relaxante tem como foco o bem-estar geral, liberando hormônios como a ocitocina e a endorfina para acalmar o corpo e reduzir o estresse.

Benefícios para Atletas e Praticantes de Exercícios

A massagem desportiva não só acelera a recuperação pós-treino, mas também proporciona outros benefícios, como a diminuição da ansiedade, redução de espasmos musculares e aderências, além de melhorar o sono, a circulação sanguínea e o transporte de oxigênio e nutrientes para os músculos. Cintia Carvalho ressalta que, para atletas de alto nível, como os praticantes de triathlon, a massagem tem se mostrado uma excelente alternativa para reduzir a dor e melhorar a fadiga muscular percebida.

Eficácia para Diferentes Atividades Físicas

Embora a massagem desportiva seja indicada para todos os tipos de atividade física, estudos recentes indicam que, em corredores de até 10 km, o efeito terapêutico é moderado. "A massagem pode ser benéfica para praticantes de qualquer esporte, mas sua eficácia é mais notável em atividades extenuantes", afirma a massoterapeuta.

Cintia Carvalho
Massoterapeuta

- Drenagem linfática Facial, Corporal
- Massagem Relaxante terapêutica
- Corrente Russa
- Criolipólise
- Termoterapia Vibrospa

Entre em contato e agende!
📞 (55) 9 9960 5618
📷 @cintiaccds

A escolha certa para o teu futuro!

Cursos técnicos
Cursos profissionalizantes
Graduação e pós

Conde de Porto Alegre, 841
(55) 98454.2905 | (55) 3244.5354



Anhanguera
Graduação e Pós-Graduação

im
INSTITUTO MIX
DE PROFISSÕES

Exattus20
ESCOLA TÉCNICA

Disciplina, Superação e Conquista nas Maratonas do Mundo

Conheça a trajetória de Marcos Costa

Desde a infância, a corrida sempre foi uma presença constante na vida de Marcos. Ele recorda com carinho os tempos em que corria para fazer pequenas tarefas para sua mãe, como ir ao mercado ou levar algo para o trabalho, transformando essas atividades cotidianas em momentos de diversão e desafio. Essa relação com o esporte se fortaleceu com o tempo, e o amor pela corrida só cresceu à medida que ele avançava na vida. Durante sua passagem pelo Exército Brasileiro, Marcos se destacou não apenas pela sua disciplina, mas também pela sua determinação e foco, qualidades que o tornaram um atleta excepcional em diversas competições internas. Sua performance foi impressionante, o que o impulsionou a buscar desafios ainda maiores fora do ambiente militar.

Fora do Exército, Marcos continuou a brilhar, participando de maratonas internacionais de grande prestígio. Seu talento e dedicação o levaram a conquistar pódios importantes, incluindo o 3º lugar em competições em cidades renomadas como Nova York, Tel Aviv e Abu Dhabi. Esses feitos não só evidenciaram



Marcos Costa em uma competição de corrida

seu desempenho de alto nível, mas também a sua habilidade de enfrentar os mais difíceis desafios ao redor do mundo, consolidando sua reputação como um dos grandes corredores da sua geração.

No ano passado, o atleta lançou o livro "Um Passo à Frente do Impossível", na obra ele relata as dificuldades, êxitos, ensinamentos e culturas que vivenciou ao redor do mundo. É uma narrativa inspiradora que convida os leitores a refletirem sobre resiliência, determinação e a busca incessante pelos sonhos.

"Escrever esse livro foi uma jornada intensa. Quis compartilhar minhas experiências para motivar outras pessoas a acreditarem em si mesmas e a não desistirem diante das adversidades", afirmou Marcos.

Atleta do karatê se destaca em campeonatos nacionais e almeja novos desafios

Maria Luiza Calvo Benites, de 18 anos, começou a praticar karatê ainda criança e hoje é um exemplo de dedicação e superação no esporte.

A jovem Maria Luiza Calvo Benites, 18 anos, iniciou sua jornada no Karatê aos 10 anos na Academia Seishinkan. Apesar de um breve afastamento das atividades aos 11 anos, a jovem retornou ao esporte com muito mais determinação e foco, conquistando seu espaço em diversos campeonatos de relevância. "O karatê me ajudou a lidar com questões pessoais como a vergonha e a ansiedade, além de me ensinar valores importantes como disciplina e respeito", revela Maria Luiza, com entusiasmo sobre sua trajetória.

Nos últimos anos, ela tem se destacado em torneios regionais e estaduais e, em junho de 2024, representou a seleção gaúcha no Campeonato Brasileiro realizado em Brasília. "Cada competição me traz novos aprendizados e me motiva a seguir buscando o meu melhor", conta a atleta. Além de sua paixão pelas competições, Maria Luiza tem se dedicado ao ensino do karatê. Ela colabora com seu sensei, Miguel Angelo Santos, nas aulas e, para aprimorar seus conhecimentos, iniciou a faculdade de Educação Física. "O sensei Miguel foi uma grande inspiração para mim e



Atleta Maria Luiza Calvo Benites

sou muito grata a ele por todo apoio ao longo dessa jornada", afirma.

Com planos de seguir carreira no karatê e ajudar outras pessoas a se desenvolverem no esporte, Maria Luiza continua a se dedicar a cada treino, com um olhar firme no futuro. Seu objetivo agora é melhorar ainda mais suas habilidades, aproveitando tanto o aprendizado técnico quanto a experiência acadêmica.

"Hoje, o karatê faz parte da minha vida, e a cada dia que passa, mais me apaixono por esse esporte", conclui Maria Luiza, que já inspira outros jovens com sua história de determinação e superação.

A Jovem Promessa do Padel

Ana Julia Acunha de Oliveira

Aos 16 anos, Ana Julia Acunha de Oliveira já está se destacando no cenário do padel, esporte que ela descobriu ao lado de seu irmão e que, desde então, se tornou uma verdadeira paixão. "Comecei experimentando o esporte com meu irmão e, com o tempo, percebi que ele poderia me proporcionar muitos momentos bons, tanto dentro quanto fora da quadra", conta Ana Júlia. A jovem atleta tem uma fonte de inspiração no padel: Bea Gonzalez, atual terceira melhor do mundo. A admiração pela jogadora espanhola reflete-se na dedicação de Ana Júlia, que treina intensamente para alcançar seus próprios objetivos. "A Bea Gonzalez é uma referência para mim. Ela me inspira a continuar me esforçando para alcançar o mais alto nível", afirma. Para alcançar seus objetivos, Ana Julia organizou sua rotina de treinos de forma disciplinada, durante as férias, ela aproveitou para realizar um intensivo, dividindo seus treinos entre a quadra e o preparo físico. "Treino quatro dias na quadra e três no físico", revela. Quando as aulas retornarem, ela planeja reduzir a carga de treinos para conseguir conciliar com os estudos, uma realidade enfrentada por muitos jovens atletas. O sucesso no padel, no entanto, não se resume apenas ao treinamento técnico e físico. Ana Julia também adota cuidados essenciais fora das quadras para melhorar seu desempenho. "Tenho uma alimentação balanceada, sono regulado e tento equilibrar meu lazer.



Atleta Ana Júlia Acunha

Tudo isso é importante para alcançar meus objetivos e o que desejo para meu futuro como atleta", explica. Ana Júlia já enfrentou torneios de alto nível, e o mais desafiador, sem dúvida, foi o Pan-Americano no México. A competição exigiu dela não apenas habilidade

técnica, mas também uma forte preparação psicológica. "O torneio no México me mostrou como tudo pode mudar em minutos e como o psicológico muitas vezes comanda nosso ritmo. Precisei me adaptar a diferentes situações, o que tornou o torneio complicado", relembra. No entanto, a experiência foi enriquecedora, e Ana Julia sai do torneio com uma nova percepção sobre si mesma. "Aprendi que sou capaz de muito mais do que imaginava. O esporte me ensinou que, se estamos em um lugar, é porque temos capacidade para enfrentar qualquer desafio", reflete.

Conciliar os treinos e os estudos também faz parte da rotina de Ana Julia. As aulas no período da manhã permitem que ela dedique à tarde e à noite para se aperfeiçoar no padel e, ao mesmo tempo, manter o foco nos estudos.

O apoio da família e dos amigos tem sido essencial para a jovem. "Meus familiares sempre me apoiaram em cada decisão pessoal. Eles me ajudam a tomar decisões difíceis, meus amigos estão comigo em todos os momentos, me motivando e me apoiando", afirma Ana Julia, destacando a importância desse suporte.

"O padel me ensinou a ter força e persistência. Há momentos bons e ruins, mas sempre aprendi que, com esforço e determinação, todo o sacrifício é recompensado. O esporte vai te proporcionar momentos incríveis e pessoas maravilhosas. Por isso, seja qual for o esporte, tenha paciência, persistência e resiliência, pois, com certeza, ele vai te dar muito em troca", aconselha.

Com um olhar determinado e ambicioso, a jovem segue firme em sua jornada no padel, buscando sempre superar seus próprios limites e deixar sua marca no esporte.

Do Brasil para o Mundo

A Trajetória de Manoela no Padel

Aos 15 anos, Manoela Duarte Soares já é um nome conhecido no cenário do padel brasileiro. Começou a praticar o esporte aos 10 anos, quando ainda morava em São Gabriel, por influência de sua mãe, que havia retornado ao esporte e despertou o interesse da jovem. Desde então, o padel tem sido uma parte fundamental do seu cotidiano, moldando não apenas sua rotina, mas também sua personalidade.

"Comecei a jogar padel com 10 anos e, desde então, é um esporte que faz parte do meu dia a dia", revela Manoela. A jovem se inspira em grandes jogadores que a motivam a seguir em frente. Sua rotina de treinos é intensa, são três dias por semana dedicados ao treinamento técnico com o professor André Trindade e ao físico com o professor Felipe Giudice. Além disso, sua alimentação é controlada e ela participa de jogos durante a semana para aprimorar sua performance.

Manoela conta que o maior desafio até agora foi o Mundial de Padel, realizado em 2023 em Asunción, no Paraguai, uma experiência inesquecível. "Foi o torneio mais difícil que já participei. Vi que precisava intensificar meus treinos para acompanhar o nível das outras jogadoras", explica. Essa vivência, no entanto, serviu como um ponto de virada em sua trajetória,



A jovem padelista Manoela Duarte Soares

reforçando sua determinação e confiança em seu potencial.

Atualmente, Manoela está em seu terceiro ano competindo pela Seleção Brasileira de Padel, com um calendário cheio de desafios. São quatro etapas de torneios nacionais e estaduais, além de outros torneios regionais. Ao longo desses anos de competição, a jogadora se sente cada vez mais confiante em quadra, o que reflete seu

amadurecimento não apenas no esporte, mas também na vida.

Em 2025, Manoela começa o ano com o impressionante status de 3ª colocada no ranking brasileiro da categoria sub 16. Com o olhar voltado para o Mundial deste ano, ela sonha em representar o Brasil em uma competição de dimensões ainda maiores. Sua família, sempre ao seu lado, é um apoio constante em sua jornada. Ela também conta com o suporte da Adidas, seu patrocinador, que a equipa com todo o material necessário para os seus treinos e torneios.

O maior ensinamento que o padel trouxe para Manoela foi o de persistência. "Aprendi a nunca desistir, a estar sempre pronta para enfrentar os desafios e alcançar os meus objetivos", reflete a atleta.

"Indico o padel para todo mundo", diz Manoela, destacando o ambiente familiar e acolhedor que o esporte proporciona. "No padel, além de nos envolvermos com o esporte, vivemos em um ambiente muito familiar, onde fiz muitos amigos que levarei para a vida."

Com uma trajetória sólida e uma carreira promissora, Manoela Duarte Soares segue em busca de novos desafios, sempre com foco no futuro e no sonho de representar o Brasil no cenário mundial.

Escola de Golfe Boa Bola

Escola de Golfe Boa Bola



Torneio Golf Kids na cidade de Gramado

A Escola de Golfe Boa Bola, o mais antigo projeto social entre os cinco polos de desenvolvimento, é uma iniciativa do Clu-

be Campestre de Livramento. Localizado na fronteira com o Uruguai, o campo foi projetado por José Maria Gonzales e inaugurado em 1915, sendo o mais antigo em operação no Brasil. Em 1959, o Armour Golf and Country Club foi adquirido por um grupo de 40 santanenses, fundando o Clube Campestre de Livramento. Idealizada por Thomaz Albornoz Neves, ex-golfista profissional, escritor e sócio do clube, a Escola tem como presidente Fernando de Souza Soares, e coordenadora, a Assistente Social Mara Munhoz. O projeto é aberto a todas as crianças de Santana do Livramento.

Com mais de 20 anos de história, a escola revelou grandes nomes do golfe, como Paulo Jovan, Luis Silveira, Sandro Gonçalves, Herik Machado e Andrey Xavier, o número 1 do ranking nacional em 2021, entre outros atletas que seguem carreira no esporte. O projeto rompeu com a tradição aristocrática do golfe,

criando um vínculo mais estreito com a comunidade ao redor. O golfe, para muitos, tornou-se uma ferramenta de transformação social, permitindo que jovens evoluíssem tanto no esporte quanto na vida pessoal. Diversos exemplos de sucesso comprovam a eficácia dessa abordagem. Atualmente, a Escola de Golfe Boa Bola atende mais de 50 pessoas. Crianças e adolescentes com idade entre 5 e 18 anos, todos os assistidos com aulas de golfe três vezes por semana, no contraturno escolar. Conta com acompanhamento escolar e fa-

miliar, e aulas de inglês para 30 crianças através do Fundo Social do Sicredi Essências e apoio do Cultural Santanense, também tem incentivo da Confederação Brasileira de Golfe. Além de abrir portas para a profissionalização no golfe, a escola oferece um mercado de trabalho diferenciado para seus participantes. Aqueles que persistem no esporte têm a oportunidade de se tornar professores ou atletas, replicando o modelo de ensino nos clubes em que atuam, mantendo viva a metodologia de Sant'Ana do Livramento.

		PONTOS
1	 Gustavo Giacometti Curitiba, PR	202,00
2	 Arthur Alves Fernandes Valinhos, SP	159,00
3	 Vicente Caliar Lajeado	154,00
4	 Francisco Gonçalves Bromberg Curitiba, pr	117,50
5	 Pedro Cordeiro Porto Alegre, rs	99,25
6	 Pietro Milano Joinville, SC	88,75
7	PM  Philippe Matheus Pires Machado Livramento, RS	85,00
8	 Victor Andre Cunha Machado Japeri, RJ	78,12
9	 Gustavo Gallego Curitiba, PR	75,38
10	DS  Demetrius da Silva Santa Cruz do Sul, RS	72,75

Posições Estatística

Philippe que é atleta do projeto Boa Bola está em 22º lugar na classificação nacional



Com Sandro Gonçalves que é ex-aluno do projeto e professor no Country Club Porto Alegre

Superação e Disciplina

A Jornada de Transformação de um Corpo e Mente Através da Musculação

A trajetória de transformação física e mental de Guilherme Paiva é marcada por desafios, superação e uma forte dose de disciplina. Desde os 5 anos, quando iniciou sua jornada no karatê, até os dias atuais, como praticante assíduo de musculação, sua história é um exemplo de perseverança e dedicação.

Desde criança, Guilherme enfrentou o sobrepeso, um fator que o motivou a buscar alternativas para melhorar sua saúde e qualidade de vida. A musculação entrou em sua vida por influência de amigos, aos 16 anos, e desde então, o foco sempre foi a perda de peso, sem se preocupar com questões estéticas.

Nos primeiros anos de musculação, a falta de conhecimento sobre os exercícios foi um grande obstáculo. “Os exercícios eram realizados de forma empírica, o que me causou algumas lesões. Mas aprendi a lidar com isso”, comenta. Hoje, ele destaca a importância da orientação profissional para evitar problemas e potencializar os resultados.

A motivação, segundo ele, é algo que acompanha constantemente sua jornada. “Eu penso em desistir todos os dias, mas a disciplina me mantém no caminho certo. O que me motiva é ver os resultados a longo prazo”, afirma. A busca por saúde e bem-estar é o principal combustível para continuar a trajetória,



Antes e depois de Guilherme

ria, mesmo nos momentos de dificuldades físicas ou emocionais.

A mudança mais significativa não ocorreu apenas no corpo. “A musculação me ajuda a organizar minhas ideias e a lidar com o estresse”, explica. Além disso, ele revela que, embora a prática de exercícios tenha sido crucial, o apoio psicológico, como a terapia, foi um diferencial fundamental para seu equilíbrio emocio-

nal e para alcançar a disciplina necessária para uma alimentação saudável.

Entre as conquistas mais marcantes, ele destaca não apenas as mudanças estéticas, mas o impacto positivo que sua jornada tem causado em outras pessoas. “Minha maior vitória é influenciar outros a adotarem um estilo de vida mais saudável. Eu mostro que é possível, mas sem romantizar o processo”, diz.

Manter a motivação, especialmente quando os resultados demoram a aparecer, é um dos maiores desafios. Ele reforça que resultados imediatos não existem, e a chave para o sucesso é entender que a transformação é um processo que exige paciência e consistência.

Para aqueles que desejam começar na musculação, o conselho de Guilherme é claro: não se compare com os outros e inicie com pequenos passos. “Comece por micro-hábitos e tenha paciência com você mesmo. O processo é longo, mas cada conquista é um passo em direção a um estilo de vida mais saudável”, afirma. O futuro é uma continuidade dessa busca por uma vida saudável. Guilherme almeja não apenas manter a sua saúde física, mas também inspirar mais pessoas a adotarem hábitos saudáveis, com foco no equilíbrio entre o corpo e a mente.

A Trajetória de um Campeão no Ciclismo

Conheça o ciclista Elizandro Fernandes

Elizandro Fernandes, conhecido como “Japonês”, é um nome que ecoa no mundo do ciclismo. Sua jornada esportiva começou em 1989, em competições de bicicross e mountain bike no Lago Batuva, e desde então, a dedicação e o treinamento árduo o levaram a conquistar mais de quatro mil medalhas e três mil troféus, sendo uma verdadeira referência no esporte. Com uma coleção impressionante de prêmios, Elizandro enfrenta até mesmo o desafio de espaço, já que a quantidade de troféus e medalhas conquistadas ao longo de sua carreira ocupa um volume considerável em sua casa. Algumas vezes, ele foi obrigado a se desfazer de alguns desses troféus para dar lugar às novas conquistas, mas, sem dúvida, a quantidade de prêmios é uma prova incontestável do seu sucesso. Em 2024, o atleta se destacou em três competições de grande prestígio, sendo campeão da Copa União de Mountain Bike, do Fronteirão de Mountain Bike e do XCC (Short Track Cross-Country). O XCC é uma modalidade que exige habilidades técnicas e físicas em percursos curtos, mas de grande intensidade, o que demonstra o nível de excelência alcançado por Elizandro no ciclismo.

“A minha jornada começou nos anos 80, pedalando no Batuva. Havia muitas competições lá. Minha grande conquista foi em 1989, quando participei de uma competição de Bicicross. Sempre que eu chegava em casa, a minha mãe brigava comigo, até que um dia cheguei com um prêmio e ela não brigou. Isso significou muito para mim”, relembra Elizandro.



O atleta em uma das competições

No entanto, nem tudo foi fácil. Elizandro enfrentou muitas dificuldades, especialmente por ser um atleta que não está diretamente relacionado aos esportes mais populares, como o futebol. “Não foi fácil. As pessoas não entendem a importância do ciclismo, mas é preciso sempre manter a cabeça erguida e se concentrar no que acredita”, diz ele. Para o atleta, todas as corridas apresentam um desafio. No entanto, uma se destacou entre as mais difíceis: o Campeonato Gaúcho em Garibaldi. “Foi difícil, caí, mas me levantei. Não foi nada fácil, mas superação faz parte do esporte”, relata.

“É importante consultar um médico antes de começar a prática e cuidar bem da saúde. Além disso, nas ruas, mesmo que haja ciclovias, ainda falta infraestrutura para pedalar, especialmente em Livramento e na região da Fronteira. O trânsito precisa de mais respeito para garantir a segurança dos ciclistas”, alertou.

A trajetória de Elizandro Fernandes é uma verdadeira inspiração para todos os atletas, especialmente os que escolhem o ciclismo como sua paixão. Seu exemplo de superação e dedicação ao esporte é algo que vai além das medalhas e troféus, refletindo a importância de lutar pelos sonhos, mesmo diante das adversidades.

Aniversariantes da semana

O Jornal A Plateia homenageia os aniversariantes da semana. Que todos os dias de suas vidas sejam preenchidos com muita paz, amor, boas amizades e infinitas bênçãos. Parabéns!



16 de fevereiro - Produtor Rural Rodolfo Cunha



16 de fevereiro - Professora Ana Fatima Beltrame



17 de fevereiro - Repórter do Grupo A Plateia Ana Pereira



18 de fevereiro - Deputado Osmar Gasparini Terra



18 de fevereiro - Secretário de obras do município Dilmar Rodrigues Pereira



21 de fevereiro - Advogado João Antônio Soares Apoitia

NOCCHI



HÁ MAIS DE 95 ANOS AO SEU LADO

OFERTAS DA SEMANA

Bacia Logasa com caixa acoplada Parati branca

R\$ 450,00 à vista

Motobomba Lepono a gasolina 6,5 hp

R\$ 1.560,00 à vista

Cortador de grama Trapp com tração

R\$ 3.600,00 à vista

Moto podador Vonder 710 w

R\$ 580,00 à vista

Roçadeira Matsuyama a gasolina 42,7 cilindradas

R\$ 750,00 à vista

Cortador de grama Cid 35 1050 w com reciclador

R\$ 550,00 à vista

Furadeira Vonder 3/8 450 watt 220 volts

R\$ 270,00 à vista

Fossa Fortlev 700 litros/dia

R\$ 1.690,00 à vista

Caixa D'agua Fortlev de polietileno 500 litros

R\$ 270,00 à vista

Imagens meramente ilustrativa

☎ 3242.4949

📍 Av. João Goulart, nº 433

📘 setimonocchi
📷 @nocchi.materiais.construcao