

# KARATÊ SC

JORNAL INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO PALHOÇA DE KARATÊ - PROJETO ADOTE UM KARATECA - ANO 1 / OUTUBRO DE 2021 - Nº 2

## Palhoça: Capital do Karatê

Fotos da Capa: Eliseu Krauss/Especial IKSC-APK

Mais de 200 karatecas participaram do maior evento da modalidade na história da cidade.



Coloque esse selo na sua empresa. Seja um padrinho ou madrinha do Projeto Adote um Karateca. #Oss

Confira como foi a Segunda edição do Karatê no Shopping. Pág.14



### Artistas Marciais

Conheça as karatecas campeãs da APK. Nathaly Krauss e Anayad Theodoro são destaque no cenário esportivo de Palhoça. Pág. 29



## Dia 5 de dezembro estamos de casa nova

Nossa nova casa fica na Rua Elis Regina esquina com a Rua Alferes Tiradentes (rua ao lado do Posto Ale da Av. Elza Luchi). Não fique de fora, garanta a sua vaga, pois são limitadas

**MATRÍCULAS ABERTAS: 48 - 99927-2455** 

Acesse o portal do Karatê de SC: [www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)

Publicação da Associação Palhoça de Karatê para divulgação do esporte e seus benefícios a sociedade catarinense, bem como, a manutenção do Projeto Social Adote um Karateca.

**Presidente**

Heverton Alessandro da Silva

**Vice-Presidente**

Eliseu Krauss

**Secretário**

Magne dos Santos

**Tesoureiro**

Alex Duarte Rocha

**Diretora de Marketing**

Thayná de Melo Barpi

**Administrativo/Jornal**

Monaliza Krauss

**Impressão e Acabamento**

Grafica Araucária - Lages /SC

**Tiragem**

3000 mil exemplares

**Circulação**

Palhoça - Santa Catarina - Brasil

**Periodicidade**

Mensal

**Associação Palhoça de Karatê****CNPJ: 34.158.431/0001-00**Rua Joaquim Souza Lobo, 364  
Ponte do Imaruim - Palhoça / SC  
Cep: 88130-000

Contatos:

associacaopalhocadekarate@gmail.com

**(48) 99927-2455****Karatê SC Publicações LTDA****CNPJ: 42.258.678/0001-19**Av. Manoel Cantalício Vidal, 295  
Centro - Palhoça / SC  
Cep: 88131-110

Contatos:

contato.revistakaratesc@gmail.com

**(48) 99172-0607****PROJETO ADOTE UM KARATECA**

# Para quem não conhece o nosso trabalho, está aqui uma boa oportunidade

As atividades relativas ao Projeto Social que desenvolvemos por meio do Projeto Adote Um Karateca mobiliza muitas pessoas. Pais, mães, alunos dos núcleos pagos, empresários e parceiros, entidades como a AERPI e famílias que se envolvem com as aulas.



**C**hegamos à segunda edição do nosso Informativo, mais uma luta enorme que travamos para realizar, assim como todas as outras vividas na nossa atividade. Quem trabalha com Projetos Sociais sabe o desgaste e a luta que temos no embate das adversidades encontradas. Sem recursos, do professor ao mais jovem e novo aluno, somos todos carentes. Mas isso, porém, não é motivo para que desistamos dos nossos sonhos e ideais a serem concretizados. Quanto mais sentimos que é difícil, mais nos unimos em prol de continuar a realizar.

Nos últimos meses, passamos por uma pandemia que nos atingiu em cheio, mas, de forma brilhante seguimos o curso, contra tudo e contra todos. Essa maldita doença, graças a Deus não afetou nenhum dos nossos integrantes de forma séria, alguns passaram por ela, hoje estão bem. Por isso, seguimos firmes e fortes.

Na adversidade é que mostramos a que viemos, afinal, é de união que vivemos. Seguir em frente não é uma opção, é a única opção.

Quando vestimos o Karategi (Roupa do Karatê) nos sentimos com uma armadura, que nos fortalece e dá a capacidade de superação, atributo inerente do karateca da APK. Ser um karate-

ca pode ser para qualquer um, mas ser um karateca da APK, não é não. Nós superamos todas as expectativas e se você que está lendo esse editorial viesse conosco, ficaríamos ainda mais fortes.

Nesta edição especial vamos trazer as muitas realizações que fizemos nos nove meses de 2021, ações que fizeram com que conquistássemos mais espaços, mais alunos, fortalecendo o trabalho que já é reconhecido pela sociedade palhocense e catarinense. A APK não é somente uma Associação, é uma entidade que valoriza o ser humano, que mostra os caminhos da boa convivência, do respeito, da educação, fatores em declínio na sociedade moderna. Os lemas "Respeito Acima de Tudo", "Criar o intuito do esforço", são exemplarmente praticados no nosso Dojo, construindo relações de extrema solidez que vão ficar para sempre alicerçados nos corações de cada integrante da Associação Palhoça de Karatê.

A você, boa leitura e o convite para que possa vir conosco nessa viagem ao mundo do saber, por meio do Karatê, onde não existe perder, aqui é aprender e aprender. Nosso lema é: se tivermos que lutar, mesmo sabendo que lutar não é bom, temos que vencer, custe o que custar! #Oss



Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)



# Projeto Adote um Karateca: Conheça mais sobre!

空手道

O projeto Adote Um Karateca que é desenvolvido pela Associação Palhoça de Karatê, no ginásio Nazareno Cândido no bairro Ponte do Imaruim, cresceu muito, pois atende crianças, jovens e adultos. Na estrutura física a aquisição de equipamentos como os tatames, faz do projeto um ambiente propício ao desenvolvimento da atividade marcial, levando qualidade e segurança aos alunos. Sob comando do Sensei Heverton Alessandro da Silva, 1º Dan de Karatê Shotokan, as aulas contam com o apoio dos pais e mães dos alunos, que desenvolvem em conjunto com a diretoria da APK um importante trabalho social.

Todas as atividades são organizadas e planejadas em conjunto, proporcionando a participação das famílias na atividade.

Apoiado pela Associação Esportiva e Recreativa Ponte do Imaruim (AERPI), que tem como presidente o vereador João Carlos Amandio (Bala) que disponibiliza o espaço do ginásio para as atividades normais das aulas e demais ações como exames de graduação e campeonatos, o Projeto Adote um Karateca já pode ser considerado um dos maiores da cidade e um dos



Fotos: Acervos fotográficos APK

Nas terças e nas quintas, das 19 às 20 horas o Ginásio Nazareno Cândido, é palco de aulas super especiais de Karatê Shotokan

com o maior tempo de duração, sendo realizado de forma totalmente gratuito e sem dinheiro público, além claro, do espaço que pertence à prefeitura e é regulado pela AERPI.

Nos últimos meses, algumas ações pontuais mobilizaram os alunos e a comunidade karateca ligada a APK, como pedágios, rifas que resultaram na compra de agasalhos e camisetas. Com a campanha do Pix Solidário a Associação Palhoça de Karatê comprou 50 novas peças de tatames que já foram entregues e estão em uso.

Para participar do Projeto Adote um Karateca, basta compare-

cer nos dias dos treinos, terças e quintas a partir das 19 horas e fazer uma aula experimental, encaminhando assim a inscrição no projeto.

Os alunos que não tem condições de comprar os uniformes do Karatê, são encaminhados a uma fila de espera, aguardam a adoção de um padrinho e madrinha e em seguida recebem de forma consignada o Karate-gi (Kimono), que durante a sua participação, fica sob seus cuidados. Os padrinhos e madrinhas

também pagam pelas atividades extras, como exames de graduação que são realizados duas vezes no ano.

O projeto Adote um Karateca, é autorizado pela Fundação Municipal de Esporte e Cultura de Palhoça, auditado pela Federação Catarinense de Karatê e tem como finalidade principal levar educação aos seus participantes, desenvolvendo respeito, disciplina e concentração, atributos inerentes ao Karatê que é uma arte marcial japonesa.

## Karatê Shotokan



**Traga seu filho, venha fazer Karatê de graça! #Oss**



Quer mais informações? (48) 99927-2455 ou >>>> [www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)

Leia mais em:



Lisandra Silva

**KARATÊ**<sup>SC</sup>

**Psicóloga**  
**CRP N° 12/16980**



**4**

Edição 02  
Out 2021

## O poder da Gratidão, algo inerente para quem pratica Karatê

**V**ocê já agradeceu hoje? Algumas pessoas poderiam me perguntar: "Mas por que motivo eu agradeceria? Tenho tido muitos problemas; minha vida é cheia de desafios diários".

Eu responderia apenas assim: "Eu compreendo seus desafios e dores, mas... agradeça o tempo todo apenas por respirar livremente, por estar VIVO(A)!".

Você acha pouco? Natural? Automático demais pra agradecer só por isso? Experimente segurar a respiração por alguns segundos... Logo você entenderá o valor de "apenas" respirar... Estar VIVO(A) é uma bênção.

A vida é um presente lindo e através dela temos infinitas possibilidades. Mas, você precisa aceitá-las e saber usufruir.

A prática da Gratidão é imensamente poderosa. E não é misticismo, religião ou coisa do tipo. É a neurociência comprovan-

do, demonstrando através de experimentos científicos o que ocorre em nosso cérebro e organismo em geral, quando investimos nessa prática diariamente.

Quando nos sentimos GRATOS, nosso cérebro é "inundado" por hormônios de bem estar, calma e felicidade. Dentre eles, endorfina, serotonina e occitocina. Portanto, em uma mente grata, não há espaço para raiva, medo e ressentimento. Isso é muito incrível! Concordam?? É poderoso! É um santo remédio para dores físicas e emocionais.

Mas é importante dizer que sentir-se grato verdadeiramente é algo que precisa de treinamento, dedicação e mergulho interior.

Além de todos esses benefícios, a prática da gratidão nos coloca inteiros no PRESENTE.

E, em um momento em que tantas pessoas sofrem com transtornos ansiosos, estar no presente de verdade torna-se um bálsamo para a alma.

*"Experimente segurar a respiração por alguns segundos... Logo vc entenderá o valor de "apenas" respirar..."*



**Psicóloga Lisandra Silva**  
**CRP N° 12/16980**

Agende sua  
primeira sessão

**FONE:**  
**(48) 98456-1639**

**Ed. PME BUSINESS TOWER**  
Rua Monza, 226  
Pagani / Palhoça  
Sala 509



A pratica da Gratidão salva vidas.

# Projeto Adote um Karateca

Aulas gratuitas de Karatê terças e quintas

**KARATÊ**<sub>SC</sub>

**Venha fazer Karatê Shotokan conosco. Nas aulas você vai melhorar a condição física, mental e vai encontrar mais equilíbrio para os desafios da sua vida. A prática continuada do Karatê leva ao praticante a melhora da saúde, trabalha de forma positiva o respeito, disciplina e eleva a concentração.**



**Matrículas abertas: (48) 99927-2455**



**araraazul**  
pisos e decorações



**Temos o PISO ideal para sua escola.**

 @araraazuldecor



*Piso Fofinho para berçario*



*Piso Vinílico*



*Piso Paviflex*



*Piso em manta Infantil*

[www.araraazuldecoracoes.com.br](http://www.araraazuldecoracoes.com.br) Cel.:  48 99134-9534



## CAMPEONATO CATARINENSE DE KARATÊ SHOTOKAN 2021

# 1ª Etapa - Cidade de Palhoça

**A** Após quase dois anos de interrupções nas competições presenciais, por conta da pandemia do Covid-19, no último dia 11 de setembro, na cidade de Palhoça, aconteceu a 1ª Etapa do Estadual de Karatê Shotokan, circuito organizado pela Japan Karatê Shoto Federation de Santa Catarina, em parceria com a Associação Palhoça de Karatê.

Como a atividade foi à primeira no âmbito estadual, a coordenação da JKS-SC, definiu as etapas desse ano como experimentais, apenas de forma escolar, com o intuito de movimentar o estilo Shotokan e suas agremiações pelo estado, principalmente as que se interessam pelo Karatê tradicional praticado no Japão.

O evento reuniu 169 atletas de várias cidades. Palhoça, Blumenau, Apiuna, São Joaquim, São Ludgero, Criciúma, Garopaba, Penha, Navegantes, Itajaí, Ibirama e Indaial trouxeram delegações e mostraram a força do Karatê Shotokan do estado. O ginásio Nazareno Cândido, no bairro Ponte do Imaruim, recebeu, segundo seus responsáveis, o maior público de sua história. Ficou lotado durante todo o dia.

A competição teve a sua abertura às 8 horas da manhã, com uma rápida solenidade. Durante todo o dia, as apresentações não cessaram e sem parada para o almoço,

a última categoria encerrou o campeonato às 20 horas, coroando o dia com as lutas do Open, que levaram a galera ao delírio. Foram combates muito equilibrados e fortes.

Para que a Associação Palhoça de Karatê realizasse o evento, muitas pessoas foram envolvidas. Alunos, pais e mães se entregaram como nunca, preparando tudo com muito zelo e o resultado foi incrível. Todos que estiveram aqui foram exemplarmente bem recebidos, sendo esse um dos pontos altos da competição.



SANTA CATARINA

日本空手松涛連盟

169 atletas  
Inscritos, 12 cidades  
catarinenses e mais  
de 50 professores,  
entre técnicos e  
árbitros



6

Edição 02  
Out 2021

Fotos: Acervos fotográficos APK



Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)

## Sensei Eritan Messias: Um destaque especial

Fotos: Eliseu Krauss/Especial APK



Comandando a arbitragem, o Sensei Eritan Messias de Navegantes deu um show. Durante todo o dia se empenhou para resolver os problemas, assumiu responsabilidades que são inerentes a um grande líder. Provou ser um professor capacitado e que, sem dúvidas do que estava fazendo, desempenhou a missão de chefe de arbitragem de forma magnífica e exemplar.

Sob sua coordenação, os locais de luta (koto) não pararam. A todo o momento Sensei Eritan estava ao lado dos árbitros, orientando, sanando dúvidas e decidindo. "Foi um show de comando e liderança. O sucesso da competição passou muito pela experiência desse Sensei 5º Dan de Karatê Shotokan, que está muito à frente da maioria dos professores do estado. É uma sumidade, Sensei Eritan é diferenciado", exaltou o presidente da APK, Heverton Alessandro.

## FOI FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO DO EVENTO

**KARATÊ**<sub>SC</sub>



Parceria: Sensei Edemilson ao lado do presidente nacional da JKS, Sensei Michel Cutis.

**A parceria estabelecida com o presidente nacional da JKS, Sensei Michel Cutis, por intermédio do presidente estadual Edemilson Marques, fez com que a Associação Palhoça de Karatê (APK) tivesse todo o suporte necessário para a realização do evento. Durante toda a preparação a JKS nacional e estadual deu total liberdade para que a APK montasse a competição e o resultado foi esse: Sucesso!**

**Ao lado das lideranças brasileiras e internacionais da JKS, como por exemplo o Sensei Edemilson em SC, vem alinhando ações que permitiram a vinda ao Brasil nos últimos 3 anos de mestres como Kagawa 9° Dan, Yamaguchi 7 Dan, Kanayama 7 Dan, Watanabe 3 Dan e Okamoto 3 Dan. Assim, Sensei Michel mostra todo o diferencial da instituição no que tange a preocupação com o aprimoramento técnico do filiado no país.**

**A**lém de todo o empenho dos integrantes da APK, a Associação teve de forma excepcional o apoio do presidente nacional da JKS, Sensei Michel Cutis e do presidente estadual Edemilson Marques. Os líderes, deram todo o suporte necessário para que a APK pudesse realizar a competição, colocando toda a estrutura da JKS a serviço da Associação Palhoça de Karatê e por esse motivo, o evento foi um sucesso. “É bom saber que Santa Catarina que é comandada pelo Sensei Edemilson agora tem mais professores engajados. Nós esperamos muito do estado, que é uma referência nacional no Karatê. Para-

béns pela coragem de realizar um evento desse porte num momento tão difícil que vivemos”, disse o presidente Michel Cutis.

Já o presidente Edemilson Marques, que presidiu a competição em Palhoça, relatou que obviamente aconteceram erros, alguns problemas pontuais, mas que tudo foi superado com garra e muita vontade de fazer as coisas acontecerem. “Estou muito feliz de poder contar com pessoas como as que estamos vendo aparecer para o desenvolvimento do Karatê

Shotokan. Nós sabemos que tudo é aprendido e com a nossa experiência, vamos poder contribuir muito com todos. Quero agradecer a APK pela acolhida, pelo dia incrível e a todos que nos prestigiaram neste dia tão importante para o Karatê de Santa Catarina”, finalizou o presidente.

Reprodução Internet



**Em mensagem feita e publicada nas redes sociais da JKS-SC, o presidente Michel desejou sorte aos participantes e lembrou que nem sempre os melhores vencem. Falou do momento difícil que o país vive, ressaltou a importância da competição e o esforço de todos para estarem juntos. Deixou a JKS Brasil à disposição de todos, deixando um abraço a todos.**

## Troféu Sensei José de Oliveira



**Sensei José de Oliveira, foi homenageado pela sua trajetória no Karatê de Santa Catarina. Sensei Oliveira como é conhecido, é um dos professores mais importantes do Karatê no estado.**

A Etapa de Palhoça teve um componente interessante e marcante. Isso porque, o presidente da Associação Palhoça de Karatê, Sensei Heverton Alessandro, que tem origem no Karatê da cidade de Araranguá, sul de Santa Catarina, homenageou o Sensei José de Oliveira, seu primeiro professor, ainda quando era criança. “Foi uma homenagem cheia de muito carinho, respeito e gratidão. Que bom que Deus me possibilitou fazer essa homenagem a essa grande figura humana que é o meu Sensei Oliveira. Foi gratificante, pois se hoje estou aqui, é por causa dos ensinamentos que tive no início da minha vida, dados por ele. Só posso agradecer a oportunidade que a JKS me deu neste dia. Obrigado, Oss!”, comentou o Sensei Heverton.



7

Edição 02  
Out 2021

Acesse o portal [karatesc.com.br](http://karatesc.com.br) e leia mais sobre a JKS Brasil/SC e o Sensei Michel. Lá você vai ver mais fotos e dados interessantes. #Oss!!!



PROJETO ADOTE UM KARATECA

# CAMPEONATO CATARINENSE DE KARATÊ SHOTOKAN 2021

## 1ª Etapa - Cidade de Palhoça



Fotos: Acervos fotográficos APK/Eliseu Krauss IKSC



A presença de atletas de várias cidades do estado em Palhoça, marcou a volta das competições presenciais em Santa Catarina.



Sensei Amaro com a sua equipe de Itajaí marcando presença na competição. A cidade de Garopaba também esteve na competição sob comando da Sensei Fernanda Monturil.



As arquibancadas ficaram lotadas por todo o dia. A presença marcante dos pais, mães e simpatizantes do Karatê fizeram de Palhoça o palco central do Karatê de Santa Catarina.



**8**  
Edição 02  
Out 2021

**FERROMIX**  
ESTRUTURAS METÁLICAS

(48) 98414-2560

Rua Aurêa Rosa da Luz, 113 - Passa Vinte / Palhoça-SC  
**Ligue agora: (48) 3283-5211**  
 E-mail: contato.ferromix@gmail.com





# CAMPEONATO CATARINENSE DE KARATÊ SHOTOKAN 2021 - ETAPA PALHOÇA

Fotos: Acervos fotográficos APK/Eliseu Krauss IKSC



>> Atletas de Palhoça se enfrentam. Lavinia faz sua apresentação sob o olhar atento de Nathalia.



>> Juliano de Palhoça ficou com o vice-campeonato estadual.



>> João de Palhoça faz sua apresentação garantindo o título.



>> A participação de vários municípios, consolida o trabalho que a Associação Palhoça de Karatê vem realizando no cenário esportivo dentro do Karatê do Estado.



>> Gabriel de Palhoça concentrado na sua apresentação de kata.



>> Nathaly Krauss vence as lutas e sagra-se Campeã Catarinense de Karatê Shotokan - Etapa Palhoça.



>> Kumitê: Antony e Davi de Palhoça fazem sua luta.



>> João e Juliano. Campeão e vice da Etapa Palhoça do Estadual Shotokan.



>> Anayad de Palhoça (Aka) bate suas adversárias e fica com o Título da 1ª Etapa do Campeonato Catarinense de Karatê Shotokan.



>> Meninas comemoram as vitórias de Palhoça.



>> Sucesso: Melissa e Lucas de ambos de 4 anos.



>> Carlos de Palhoça na sua apresentação.



>> Atletas Mirim de Palhoça Ágata e Ana fazem uma disputa acirrada. Núcleo CT Muniz x Ginásio.



>> Quando tudo começou, vimos grandes apresentações.



>> As arquibancadas ficaram lotadas para acompanhar as competições de Kumitê.



>> Competição bateu o record de público do Ginásio Nazareno Cândido.

Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)

SHOPPING  
VIACATARINA  
O nosso shopping

11  
anos

# CAMPEONATO CATARINENSE DE KARATÊ SHOTOKAN 2021 - ETAPA PALHOÇA

Fotos: Acervos fotográficos APK/Eliseu Krauss IKSC



>> Um dos momentos mais marcantes foi a abertura do evento.



>> Presença importante do Sensei Francisco da Kyokushin de Palhoça.



>> A cidade de Penha participando da abertura da competição.



>> A participação de vários municípios, consolida o trabalho que a Associação Palhoça de Karatê vem realizando no cenário esportivo dentro do Karatê do Estado.



>> Momento em que o presidente da APK, fazia a abertura do evento.



>> Num panorama geral podemos ver o dispositivo montado, a participação de 11 delegações somando 169 atletas.



>> Presidente da JKS SC Edemilson Marques usa a palavra.



>> Navegantes no lugar mais alto do pódio.



>> Professores postados na abertura da competição.



>> Orgulho de ser Palhocense.



>> Duas lendas do Karatê de SC. Sensei Silvia e Sensei Robson



>> Carlos de Palhoça na sua apresentação.



>> Lotado, o Ginásio Nazareno Cândido presenciou o maior evento de sua história.



>> Quando tudo começou, vimos grandes apresentações.



>> Sensei Carlos Amaro atento ao seu aluno.



>> Os atletas se apresentaram com grande foco e determinação.

Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)

SHOPPING  
VIACATARINA  
O nosso shopping

11  
anos

# CAMPEONATO CATARINENSE DE KARATÊ SHOTOKAN 2021 - ETAPA PALHOÇA

Fotos: Acervos fotográficos APK/Eliseu Krauss IKSC



>> Isadora Rodrigues de Palhoça faz sua apresentação



>> Sob os olhos atentos do Sensei Fabricio Ferreira na arbitragem.



>> Hanna de Palhoça (Ao) na sua participação.



>> Palhoça garante o título com Anayad e o terceiro com a atleta Hanna do Campeonato Catarinense de Karatê Shotokan 2021.



>> André de Palhoça, campeão Catarinense de Kata sub 10.



>> Cauã Rodrigues vence sua categoria e é Campeão Catarinense de Karatê Shotokan na categoria Senior.



>> No lugar mais alto do pódio. Cauã Rodrigues recebe sua medalha de Campeão Catarinense de Karatê Shotokan 2021 - Etapa Palhoça.



>> As categorias tiveram páreos bem duros para a arbitragem.



>> Navegantes em primeiro, Blumenau em segundo e Palhoça em Terceiro lugar na etapa de Palhoça.



>> Atletas recebem as suas premiações.



>> Caio de Palhoça, Campeão Catarinense de Karatê Shotokan.



>> Henrique e Luis de Palhoça se enfrentam.



>> Indaial em primeiro e Palhoça em segundo. Master B.



>> Atletas mirins fizeram apresentações belíssimas, coroados a etapa com grandes momentos.



>> A atleta de Palhoça Thayná Barbi faz sua apresentação e garante o 2º lugar no estadual.



# DE CASA NOVA, ASSOCIAÇÃO UNIÃO AVANÇA E APRESENTA SEU ESPAÇO

**A**ssociação União comandada pelo Sensei Ivo Alex Gamba, está de casa nova e no último dia 29 de agosto realizou um encontro técnico que reuniu cerca de 25 karatecas de Blumenau, Itajaí e Palhoça. O encontro foi organizado pela Associação União em parceria com a Associação Palhoça e visou ampliar os conhecimentos dos atletas e professores na área de arbitragem.

O Dojo União ficou amplo, com tecnologia de telão, espelhos, áreas de vestiários masculinos e femininos. O espaço perfaz uma área de convivência perfeita para a prática do Karatê Wado-Ryu, estilo da Associação União foi a anfitriã do evento. A obra que foi realizada quase que cem por cento pelo próprio Sensei Ivo esta na fase de acabamentos e as aulas regulares da associação já acontecem, dando seqüência as atividades da instituição que é a mais antiga da cidade de Palhoça.

Para o Sensei Ivo, receber amigos especiais no seu Dojo foi um momento de grande valia. "Olha, foi um prazer enorme receber todos aqui no meu espaço, um espaço que construímos com muito carinho. Na verdade, é um sonho que estamos realizando. Agora, a Associação União vai poder desenvolver trabalhos mais qualificados e esse é o grande objetivo do nosso projeto", disse o Sensei Ivo.

"A Associação União é uma parceira muito importante da APK, desde a nossa fundação, não há ações que não estejamos juntos. Nós estamos sempre ligados e essa é a grande virtude do Sensei Ivo. Ele é meio "tur-

ção", mas como eu sei lidar com isso, dobro o "velhinho" e estamos sempre juntos. Não vivo sem o Sensei Ivo e quanto mais unidos, mais fortes em Palhoça nós vamos estar!", afirma o Sensei Heverton, presidente da APK em tom descontraído ao falar da relação entre as associações.

Na oportunidade Sensei Ivo recebeu os professores Eritan Messias (foto ao lado), o presidente da JKS-SC Edemilson Marques entre outros.

Com a nova sede já em funcionamento, você pode conferir os horários das aulas por meio do Facebook da Associação União, do Instagram ou direto com o Sensei Ivo via aplicativo WhatsApp no número: (48) 99952-5220. Faça contato agora! #Oss



Casa nova:  
Com um Dojo muito bem montado a Associação União apresenta um excelente espaço.



12  
Edição 02  
Out 2021



Fotos: Acervos fotográficos APK



Nas fotos acima, Sensei Ivo recebe alunos das cidades de Blumenau, Palhoça e Itajaí para um curso técnico de aperfeiçoamento das regras de arbitragem no Karatê. Evento marcou o primeiro evento de tantos que devem acontecer no novo Dojo UNIão, que fica localizado no bairro São Sebsatião em Palhoça.

Sensei Ivo esteve participando da aula ministrada pelo Sensei Robson no Dojo APK. Na ocasião Sensei Robson e o Sensei Fabrício Nascimento receberam das mãos dos seus alunos Magne e Heverton o novo agasalho da Associação Palhoça de Karatê.

A presença do Sensei Ivo Alex Gamba na sede da Associação Palhoça de Karatê na Ponte do Imaruim demonstra a grande parceria que as entidades realizam na cidade, participando das atividades desenvolvidas.



Venha praticar Karatê Wado-Ryu em Palhoça

MATRÍCULAS ABERTAS: (48) 99952-5220



Uma das premissas para que um trabalho seja desenvolvido sem dinheiro, sem investimento seja ele qual for, é acontecendo à união de forças. Quando há essa união o resultado sempre é positivo. Isso é o que vem acontecendo na Associação Palhoça de Karatê que junto com os familiares desenvolve um projeto de crescimento em todas as áreas.

Um bom exemplo disso foi à campanha realizada por meio de uma rifa que possibilitou a compra dos agasalhos da APK. No mês de agosto, os alunos venderam uma rifa no valor de duzentos reais que dava o direito de receber uma camiseta e um agasalho. O Material foi produzido pela empresa 4 Estações, da cidade de Palhoça, numa parceria que já vem de outras ações. O prêmio para quem comprou a rifa foi um Microondas novinho no valor de 479,00 (Quatrocentos e Setenta e nove Reais), um investimento alto para uma entidade que não tem fontes de recursos e trabalha apenas com doações e os valores arrecadados com as aulas pagas realizadas no Centro de Treinamento Muniz na Ponte do Imaruim.

No dia 16 de setembro, no Ginásio Nazareno Cândido, foi realizado o sorteio e a ganhadora foi a senhora Sandra da Silva moradora do bairro Ponte do Imaruim que comprou um número do aluno Emanuel. Ela recebeu o prêmio das mãos do Sensei Magne dos Santos e ficou muito feliz com o presente.

Na mesma data fizemos a entrega dos agasalhos aos alunos que compraram o uniforme tanto de forma direta com a empresa 4 Estações quanto aos que venderam as rifas. Ao todo, foram 49 agasalhos que deixou a APK ainda mais organizada para realizar as ações que vão acontecer daqui para frente.

Para o presidente da Associação Palhoça de Karatê e instrutor chefe da APK, o Sensei Heverton Alessandro, essa foi uma demonstração de união que simboliza o trabalho sério e comprometido que a entidade tem no ceio da sociedade palhocense. "Nós realizamos uma grande ação. Não é fácil manter um projeto de tal magnitude e que envolve centenas de pessoas com apenas um sentimento. Formação de caráter. Quem participa de nossas aulas, tem a visão de que nossa maior missão é dar as pessoas uma condição de vida muito melhor, seja ela na parte esportiva, social e de saúde", finalizou.

## TRABALHO EM CONJUNTO

# FAZ TODA A DIFERENÇA

Fotos: Acervo APK/Divulgação IKSC



>> Com os novos agasalhos, alunos da Associação Palhoça de Karatê acompanham a entrega do prêmio.



>> Dona Sandra recebe das mãos do Sensei Magne dos Santos o Microondas que ganhou na Rifa dos agasalhos dia 16 de setembro.

**PATROCINADOR OFICIAL**

(48) 3033-6380

**4 ESTAÇÕES**

- ✓ Uniformes escolares
- ✓ Camisetas personalizadas
- ✓ Confecções
- ✓ Linha balé infantil



Os alunos João Rafael e João Vinícios com seus uniformes novos da Associação Palhoça de Karatê.

Sorteada com o Microondas, a senhora Sandra Jesuina da Silva e o esposo Márcio Luiz Feijó já levaram para casa o prêmio ganho na rifa.





# SEGUNDA EDIÇÃO DO EVENTO KARATÊ NO SHOPPING FOI UM SUCESSO E REUNIU MAIS DE 100 ATLETAS E PROFESSORES

**N**o dia 1º de agosto de 2021, no Shopping ViaCatarina foi realizada a segunda edição do evento batizado como “Karatê no Shopping”, atividade promovida pela Associação Palhoça de Karatê em parceria com o Shopping ViaCatarina, parceiro e padrinho do Projeto Adote Um Karateca.

Estiveram presentes ao evento professores de outras associações, como o Professor Eritan Messias de Navegantes, o Sensei Wilmis de Moura, a Sensei Silvia de Biguaçu entre outros. As atividades iniciaram às 14h e indo até as 18 horas com aulas ministradas pelos professores convidados. A participação dos alunos também foi positiva e o local de apresentações ficou lotado.

Durante o evento foram realizados sorteios de brindes e ingressos para diversão no Shopping, parceria firmada com algumas empresas que apoiaram o projeto. As crianças se divertiram à valer.

A parceria com o Shopping ViaCatarina é uma das mais valiosas realizadas pela APK, isso porque sendo o Shopping da cidade também é o local de encontro das famílias palhocenses. Por lá passam milhares de pessoas durante o dia e a possibilidade de estarmos realizando ações num espaço tão significativo de nossa sociedade como é o ViaCatarina abre portas importantes para a instituição que precisa estar sempre em evidência nas suas ações.



>> A presença de renomados professores movimentaram o evento e os alunos.



>> Bruna, Isadora e Nathaly.



>> A equipe APK com Bruna, Isadora, Rayka, Nathaly e Anayad.



>> A APK é um sonho que vem sendo realizado pelo Sensei Heverton nos últimos 5 anos. Seu empenho e dedicação tem resultado em belos frutos.



>> As jóias raras da APK. Ágata, Antony e Davi estiveram presentes e mostraram toda a qualidade de "grandes" karatecas que são. Eles são a razão de ser da APK.



>> As irmãs Lavinia e Melissa. O Karatê é uma arte de família.



>> Amanda é um daqueles talentos de encher os olhos.

Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)



>> Uma das coisas que aprendemos aqui na APK é que todos nós somos iguais e irmãos no Karatê.



>> Kawan Jadder nosso faixa-marrom



>> Sensei Magne ao lado da filha Nathalia marcando presença.



>> O professor Juliano chegou e já conquistou o seu espaço. Talento, uma capacidade de cativar as pessoas é uma marca deste karateca.



>> A talentosa Anayad grava seu nome na história da APK



>> Papai Rafael com os filhos João e Helen. O Karatê praticado em família é muito mais que uma arte marcial, mas sim uma bênção.



>> Essa é a Duda, Maria Eduarda. Karateca integrante do Projeto Adote Um Karateca e que tem mostrado um talento enorme.



>> Luis Felipe é um dos talentos da Associação Palhoça de Karatê.



>> Ao lado da Sensei Silvia o Sensei Heverton aproveita para marcar a data com uma foto especial. Karatê Shotokan e Wado unidos.



>> Nada pode ser tão especial que praticar Karatê com o pai e o pai com a filha. Iasmin e Alex marcam presença.



>> Calebe do Projeto Adote um Karateca é mais um talento da APK.



>> Ana Carolina é uma daquelas meninas que logo nos apaixonamos. Além disso, é uma karateca promissora.



>> Duda e João, irmãos que juntos praticam Karatê.



>> Nosso faixa-Verde Tarcisio. Amor ao Karatê Shotokan.



>> Laura que é integrante do Projeto Adote um Karateca também é muito talentosa. Essa brilha!



>> Considerado um talento, André vai construindo a sua história.



## Imagens do segundo Karatê no Shopping dia 1º de agosto

Fotos: Acervos fotográficos APK/Eliseu Krauss IKSC



>> Sensei Silvia de Biguaçu com o Sensei Heverton. Bate papo.



>> Uma promissora Karateca. Alice é neta de Faixa-Preta.



>> Concentração é uma das marcas que o Karatê deixa em quem pratica.



>> Na Associação Palhoça de Karatê as famílias fazem do trabalho um dos diferenciais da APK. Na foto vemos Nathaly e Eliseu Krauss, pai e filha unidos pelo Karatê Shotokan.



>> Um dia cercado de emoções.



>> O dia foi repleto de grandes momentos e todos puderam ver a força do Karatê quanto instituição capaz de unir crianças, jovens e adultos.



>> Senseis Magne, Silvia, Eritan e Heverton.



>> Ela é uma das nossas melhores alunas. Thayná é um talento.



>> Para marcar a data. A diretoria APK com a Lisandra e Carline eternizando o momento.



>> Sensei Eritan marcou presença com seus alunos.



>> Thayla e Julliany marcando presença no Karatê no Shopping.



>> Parcerias que se confirmam: A psicóloga Lisandra e a Nutricionista da APK Carline marcando presença.



>> O Karatê nos une.



>> Estafort, do Haiti direto para o Brasil.



>> O Karatê é um esporte, uma arte marcial incrível.



>> Os irmãos Carlos e Emanuel são dois dos alunos mais antigos da APK. Iniciaram ainda na Hórus.

Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)

SHOPPING  
VIACATARINA  
O nosso shopping

11  
anos



## Imagens do segundo Karatê no Shopping dia 1º de agosto

Fotos: Acervos fotográficos APK/Eliseu Krauss IKSC



>> São muitas imagens que ficarão na memória.



>> Padrinho Espindola e a esposa com o Sensei Heverton.



>> A posição de Seiza é uma postura de respeito e meditação.



>> Cada momento que passamos juntos dividindo experiências vividas no Karatê são histórias lindas para contar.



>> Sensei Robson ao lado dos professores Magne e Wilmis.



>> Todos os inícios de aula e término são feitos com a saudação protocolar, que faz com que o karateca lembre que nós temos o respeito acima de tudo.



>> As dependências do Shopping ViaCatarina ficaram lotadas com a presença dos familiares e pessoas que puderam conhecer nossa arte.



>> Sensei Wilmis de Moura deu um show na sua aula.



>> Eles ganharam no sorteio do Via Play ingressos para curtir o parque que fica dentro do Shopping ViaCatarina.



>> Foram muitas as apresentações.



>> Durante o dia foram muitos os ensinamentos.



>> Nathalia, Iasmin, Alex, Thayná e Julliany. Bruna, Sensei Magne, Juliano e Guilherme.



>> Faixas-Brancas: Futuro do Karatê.



>> Todos aproveitaram para aprender muito durante o Karatê no Shopping, momento de treinamento especial com professores renomados.



>> Sensei Eritan, ao lado do Sensei Francisco, Ellen e do Sensei Heverton.



PROJETO ADOTE UM KARATECA

17

Edição 01  
Out 2021



# PARCERIA QUE DEU CERTO

## SHOPPING VIACATARINA SE TRANSFORMA NO PONTO DE ENCONTRO DOS PALHOCENSES E KARATECAS

inaugurado no dia 21 de maio de 2010, o Shopping ViaCatarina é o primeiro shopping de Palhoça, uma das cidades que mais cresce no país. Localizado no Loteamento Pagani, às margens da BR 101, o shopping está instalado em uma área de mais de 13.850m<sup>2</sup>, que compreende ainda um hipermercado e um hotel da rede Slaviero. A obra é da VendeCasa Empreendimentos Imobiliários Ltda, empresa do Grupo Sibara que há 40 anos desenvolve atividades nas áreas de incorporações imobiliárias, construção civil e loteamentos na Grande Florianópolis, Vale e Norte do estado catarinense.

Com arquitetura diferenciada, o projeto feito pelo escritório Dória Lopes Fiúza faz uma homenagem aos antepassados da região. A entrada principal foi inspirada em uma famosa praça açoriana e é ladeada por janelas neste mesmo estilo. O teto do hall de entrada tem uma iluminação especial, que imita um céu estrelado, enquanto a praça de alimentação é iluminada com diversas cores.

O Shopping ViaCatarina conta com estacionamento para 720 vagas (entre shopping e supermercado), sete mega lojas, mais de 100 lojas satélites e quatro salas de

cinema, sendo uma com tecnologia 3D. A praça de alimentação tem capacidade para 800 pessoas.

Com toda essa infraestrutura, a direção administrativa e cultural do Shopping, desenvolve por meio de parcerias como a que mantém com a Associação Palhoça de Karatê, ações que fazem do local o ponto de encontro da cidade.

O Karatê no Shopping ViaCatarina foi concebido após uma conversa entre o Superintendente da empresa Jâneo Bezerra e o presidente da Associação Palhoça de Karatê Heverton Alessandro. Jâneo lembra que ao longo destes 11 anos essas ações solidificaram o slogan do ViaCatarina, “o nosso shopping”, pela profunda identificação que o morador de Palhoça tem com o empreendimento. “O Via Catarina chega aos 11 anos totalmente consolidado e com a responsabilidade de ser o principal centro de compras, lazer e entretenimento de Palhoça. Vamos continuar a trabalhar muito para manter e sempre reforçar este vínculo, por isso, a parceria com a Associação Palhoça de Karatê além de importante é uma ação social que reverbera sucesso”. Disse.

Fotos: Acervos fotográficos APK/Eliseu Krauss IKSC



>> Com uma visão empreendedora bem a frente do seu tempo, Jâneo Bezerra aponta as parcerias como uma das formas mais qualificadas no intuito de manter o Shopping ViaCatarina como um dos pontos turísticos mais visitados da cidade e região.



Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)

**SHOPPING**  
**VIACATARINA**  
 O nosso shopping





CONTABILIDADE

✓ Abertura, Alteração, Baixa e Regularização de Empresas Individuais, Sociedades, Associações, Condomínios.

✓ Assessoria e Consultoria mensal nas áreas, Tributária, Pessoal, Contábil e Legal.


✓ Declaração de Imposto de Renda Pessoa física e Pessoa Jurídica.

✓ Contratos de Compra e Venda, Aluguel, Procurações Particulares.


✓ Abertura, Alteração, Baixa e Regularização de MEI Micro Empreendedor Individual.



**Horário de Atendimento**  
**Segunda a Sexta das 8h às 18h**

 48 3283-0741 | 98472-4062 | 98420-8614

 agilcontabilidadeph@gmail.com

 Rua Valmor Francisco, 106 / Sala 03  
Bela Vista / Palhoça-SC - CEP 88132-824



Palavra do presidente  
Heverton Alessandro



## Igualdade e respeito é o caminho certo

**A** mensagem deste mês reflete o pensamento de concepção da APK. Quando idealizamos o projeto de Karatê em Palhoça, não havia nenhum, reafirmo, nenhum trabalho sólido e que pudesse impactar os palhocenses e levasse a cidade ao patamar que encontramos hoje. Claro que os professores que atuavam e ainda atuam com o Karatê na cidade sempre fizeram um bellissimo trabalho, mas o que diferenciou o nosso dos demais foi a preocupação de mostrar o que estávamos fazendo por meio do Karatê. Daí surgiu o que temos hoje na cidade, tanto no meio privado quanto no meio público. Não é querer se achar melhor que ninguém porque de fato não somos, mas pontuar e deixar claro como tudo começou é importante. Hoje o Karatê de Palhoça está em outro patamar, ninguém pode negar.

Para que isso pudesse acontecer, usei de artifícios que considero muito importantes. Amizade e respeito. Graças a Deus, dentro do trabalho que realizamos nunca diferenciamos professores, nem estilos, somos todos do Karatê e quem não tiver essa visão, está fadado ao insucesso, pois nota-

damente, sozinho ninguém constrói nada.

Mas voltando ao tema central de nossa mensagem nessa edição, foi o que fiz e faço e peço aos integrantes da APK que façam também para construirmos um mundo melhor. Respeitem-se uns aos outros. Ninguém é diferente de ninguém, o que pode nos diferenciar em nossa arte é apenas o tempo de prática, a capacidade técnica de cada um e a força de vontade de aprender. Uns têm mais tempo, são mais graduados, outros tem menos tempo de Karatê, mas tem muita qualidade técnica, coisa acima da média e vontade de aprender não requer tempo nem técnica, requer desejo e determinação.

Aos que costumam ficarem a se achar injustiçados, deixados de lado, ou se vitimizam desnecessariamente, afirmo: Não somos diferentes dos demais, somos todos iguais e assim tem que ser. Não é possível que em tempos de globalização, onde o conhecimento pode ser ampliado além do Dojo existam pessoas apegadas a picuinhas e fatos narrativos que nada acrescentam ao seu dia a dia, muito menos colaboram para o crescimento na arte. Abraço pessoal! #Oss

## Título de Cidadão Honorário Faixa-Preta de Karatê APK 2020

Em 2020, a Associação Palhoça de Karatê instituiu o Título de Cidadão Honorário Faixa-Preta de Karatê APK para homenagear quem de fato por meio de seu trabalho tenha auxiliado a instituição a manter seus projetos e trabalhos sociais que realizamos. O primeiro a receber a honraria foi o vereador e nosso amigo pessoal, Rodrigo Quintino que em 2020 colaborou com a Associação realizando iniciativas possibilitando a realização de ações durante o difícil ano que atravessamos. Suas intervenções em prol do trabalho da APK deram resultados muito importantes para que pudéssemos continuar e por esse motivo fica aqui o nosso agradecimento especial pela oportunidade de ter um cara tão bacana olhando por nós.



Para o próximo Título, temos dois nomes que estão sendo cogitados e que serão votados pela diretoria da APK em função de seus valorosos apoios que vão ter a oportunidade de vestir o Karate-gi para receber a nossa homenagem. #Oss

## Obrigado a todos os pais e mães APK

Deixo meu eterno agradecimento a cada pai e mãe que nos ajudaram por ocasião do Campeonato que organizamos no último dia 11 de setembro. Vocês são uma benção em nossas vidas e os portos seguros do nosso trabalho. Meu sincero agradecimento a cada um de vocês. #Oss



Eliseu e Heverton Fochesato.  
Unidos somos mais fortes!

## PALHOÇA INVESTE NO KARATÊ COM APOIO DA PREFEITURA MUNICIPAL O KARATÊ TEM GANHO CADA VEZ MAIS ESPAÇO

Sob comando do Sensei Emerson Schütz, do estilo Kyokushin a cidade de Palhoça investe na modalidade abrindo em vários lugares aulas gratuitas de Karatê.

O Projeto que chama Palhoça Esportiva, que engloba outras modalidades, tem o apoio da prefeitura municipal de Palhoça por meio da Fundação Municipal de Esporte e Cultura que tem a frente o esportista Junior Seco.

Sensei Emerson, faixa-preta de Karatê informa que as aulas são totalmente gratuitas e que basta os alunos se apresentarem nos locais das aulas preencher uma ficha de inscrição e iniciar a prática da modalidade.

As aulas acontecem durante a semana em vários locais e horas diferentes, confira:

PONTE DO IMARUIM: TERÇAS E QUINTAS  
HORÁRIO: 8H30 ÀS 9H30  
SEDE DO CLUBE JOÃO PAULO II

BREJARÚ: QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS  
HORÁRIO: 18H30 ÀS 19H30  
LOCAL: SESC  
NA ASSOCIAÇÃO PRÓ-BREJARÚ  
NAS TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS  
HORÁRIO: 13H30 ÀS 15 HORAS



20  
Edição 02  
Out 2021

# MAIS DE 35 ANOS

**TRAZENDO MUITOS PRODUTOS**

**MACHADO®**  
Distribuidora



# www.karatesc.com.br / www.associacaopalhocadekarate.com.br

## ASSOCIAÇÃO PALHOÇA DE KARATÊ LANÇA SITE OFICIAL

**A** inovação é sem dúvida uma das marcas da Associação Palhoça de Karatê. Com a visão de ampliar ainda mais a possibilidade das pessoas conhecerem os nossos trabalhos junto a nossa modalidade é que lançamos oficialmente nos próximos dias o site da APK. O instrumento que servirá para a divulgação dos nossos trabalhos, bem como, do Karatê de nossa cidade e do estado, o site karatesc.com.br vem com o DNA de luta e determinação da instituição que mudou o Karatê de nossa cidade, recolocando o Karatê de Palhoça novamente do mapa do estado e do Brasil.

Matérias sobre as ações, entrevistas e vídeos gerais do Karatê serão iniciativas do conteúdo que será produzido por todos os integrantes da APK. É mais um instrumento que dará transparência nas ações da Associação.

O site que foi concebido a partir das idéias de ampliação do trabalho realizado pela diretoria da APK, tem como fundamental objetivo trabalhar o Projeto Social que a entidade desenvolve. Nele será possível acompanhar

as ações em tempo real, participar do trabalho por meio da divulgação de empresas e pessoas que desejem ser padrinhos e madrinhas do Projeto que é uma referência no estado.

Os recursos utilizados para a confecção e criação do portal da APK, foram obtidos e oriundos da campanha do PIX Solidário que realizamos este ano e das mensalidades dos alunos pagantes da Associação.

A empresa responsável pela confecção é a Dech Mídia, do jovem empresário Anderson Notari que atendendo o chamado social e desenvolve o portal de uma forma toda especial, mostrando o seu olhar social de forma exemplar. "Claro que ao ser chamado para desenvolver esse projeto fiquei super feliz e de imediato topei. Conheço o trabalho que realizam aqui na APK e fazer parte desse time é sem dúvida uma honra para mim", disse Anderson.

Já para o vice-presidente da APK, Eliseu Krauss, é um avanço e tanto o site. "Só quem está a frente desse trabalho é que sabe a enorme dificuldades que temos para realizar. Por isso, estamos muito felizes", finalizou.



**O site está ainda em desenvolvimento, mas você já pode acessar qualquer um dos domínios e conferir a evolução do trabalho. Anderson confirma que muitas novidades ainda estão por vir.**

# Dech Mídia

**DESENVOLVIMENTO DE:**  
SITES - SOCIAL MEDIA - MOTION GRAPHICS

## Anderson Notari

(49) 9 9184-3700

anderson@dechmidia.com.br



Carline Moesch

Nutricionista  
CRN10 N° 4694



**KARATÊ** SC



22

Edição 01  
Out 2021

## Alimentos que potencializam a energia e disposição

Para ter energia e funcionar adequadamente, o corpo humano precisa de combustível, ou seja, de calorias provenientes da alimentação. Veja alguns alimentos que potencializam essa energia:

### Chá Verde



O chá verde é fonte de cafeína, substância considerada termogênica (acelera o metabolismo, aumentando o gasto energético e a queima de gordura corporal) e que aumenta a disposição.

O chocolate amargo é fonte de antioxidantes que, além de retardarem o envelhecimento precoce, auxiliam na saúde do coração. Possui cafeína, o que ajuda a manter o corpo alerta e mais disposto.

### Chocolate Amargo



### Maca Peruana



Auxilia a diminuir o cansaço e a fadiga. Além de fornecer energia, é fonte de vitaminas do complexo B, selênio, vitaminas C e E, que possuem ação antioxidante.

### Guaraná



É fonte de cafeína um estimulante do sistema nervoso. Usado com moderação ajuda a melhorar o ânimo e a disposição.

### Banana



Uma fruta tão simples e comum, é fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina. A serotonina responsável por regular o sono, o humor e auxiliar na prevenção de distúrbios emocionais. Além disso, é fonte também de potássio. Baixos níveis de potássio estão relacionados a sintomas como fraqueza muscular, câibras e fadiga.

### Açaí



Rica em carboidratos, que fornecem a energia necessária para o bom funcionamento do nosso organismo. Além disso, é fonte de gorduras insaturadas, que auxiliam no controle da pressão arterial e do colesterol. É rico em vitaminas C, B1, e B2 e antioxidantes.

### Água de coco



Uma bebida energética natural, fonte de vitaminas e minerais importantes para o bom funcionamento do organismo. Além de melhorar a disposição, é uma ótima fonte de hidratação para o verão.

### Mel



É constituído por dois tipos de carboidratos (glicose e frutose), o que o torna um alimento energético, podendo aumentar a disposição e combater o cansaço. É fonte de vitamina C que apresenta potente ação antioxidante, e vitaminas do complexo B que participam do metabolismo de produção de energia, e desintoxicação do organismo.

### Ovo



O ovo tem poucas calorias e muitos nutrientes, como proteínas, ferro e colina, vitamina do Complexo B que colabora com as funções cerebrais e a produção de energia.



PALHOÇA TEM O TRENZINHO E MINI FUSCA

# ALUNOS PASSEIAM DE TRENZINHO APÓS PEDÁGIO

Fotos: Heverton Alessandro



**Para conhecer mais sobre o trabalho e contratar os serviços do Trenzinho e Mini Fusca você pode ligar para o Valmir no telefone: (48) 98833-9718.**

Palhoça é uma cidade fantástica que tem atrativos incríveis e criatividade acima da média. Tudo começou em 1955 na dividida cidade de Berlim, cuja parte ocidental estava encravada na Alemanha Oriental, mas o muro seria levantado só em 1960.

Estava sendo planejada uma grande exposição de construção a "Interbau 1957". Para o transporte de pessoas especificamente para esta feira havia a idéia de construir dois trenzinhos sobre trilhos que circulariam num túnel do metrô entre as estações de Hansaplatz

e Zoo numa linha exclusiva para a feira. A idéia foi abandonada e este percurso acabou sendo feito por "trenzinhos sobre rodas" que foram chamados de Expresso do Túnel. No caso eram Fuscas adaptados para o serviço de tração de vagões com passageiros.

Arthur Franke, que era projetista, desenvolveu o desenho de uma minilocomotiva de linhas aerodinâmicas para a bitola de 600 mm. Com base em seu projeto ele encomendou um comboio, locomotiva mais dois vagões com capacidade total para 60 passageiros, na empresa construtora Lindhorst sob

a direção técnica do engenheiro Horst Wollmann. A fabricação foi feita em poucas semanas e envolveu várias empresas de Berlim Ocidental.

Em Palhoça o criador do Trenzinho e Mini Fusca é Valmir Mendes que mora na Ponte do Imaruim e realiza passeios em eventos que acontecem na região. No dia 24 de abril a Associação Palhoça de Karatê realizava um pedágio solidário e na ocasião os alunos realizaram um passeio especial no Trenzinho dirigido por Valmir pela Avenida Elza Luchi, sendo um dos momentos especiais e que a garotada adorou.



**MANOEL MOTOS & CARROS**

Pensou em moto, pensou carro, pensou Manoel motos & carros

VENDAS  
CONSÓRCIO  
PEÇAS E ACESSÓRIOS

LIGUE E FAÇA UMA CONSULTA CONOSCO!

(48) 3342-0387  
(48) 99146-5458 / 99958-7999  
AV. BOM JESUS DE NAZARÉ, 106 - ARIRIÚ - PALHOÇA/SC



**FADESC** UNIASSELVI  
QUALIDADE DE ENSINO GRADUAÇÃO E PÓS

**Oilson**  
OUTDOORS  
Competência você vê por aqui!  
98461-2961

**Laura Modas**

(48) 98437-2581

f Laura Zeleide Rosa  
i lauramodaspalhoça

Aceitamos Cartões

MODA FEMININA E ACESSÓRIOS

E-mail: lojas.lauramodas@gmail.com  
Rua 31 de março, 09 - Ponte do Imaruim - Palhoça

**Acesse o portal do Karate de SC: [www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)**



*Sensei Wilmis de Moura auxiliando a difundir conhecimentos que hoje conhecido de uma forma mais ampla por vários meios de comunicação. Com o advento das redes sociais, a arte ganhou ainda mais força.*

## O Karatê saiu dos Dojos no Japão e ganhou o mundo

*A história do Karatê começou no século 18, na ilha de Okinawa, no Japão. Naquela região, o uso de armas havia sido proibido. Para responder a possíveis saques e assaltos, as pessoas passaram a buscar técnicas de autodefesa em que usavam somente o próprio corpo.*

*A impossibilidade de usar armas foi o principal motivo para que essa arte marcial recebesse o nome de karatê, que significa “mãos vazias”.*

*Ao longo da história do karatê, diferentes mestres desenvolveram suas próprias técnicas de autodefesa.*

*Assim, há inúmeros estilos da arte japonesa.*

*Entre os principais estilos de karatê, estão Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu e Wado-Ryu.*

*Ainda que haja diferentes técnicas, o karatê busca, essencialmente, a disciplina do corpo e da mente, com o aperfeiçoamento do caráter dos seus praticantes.*

*No início do século 20, o karatê passou a ser uma arte marcial mais difundida. Por volta de 1920, houve o incentivo*



*O acesso as informações podem ser feitos de uma forma mais segura e confiável. O que antes era apresentado e ensinado apenas por mestres do Karatê hoje é acessado por meio de muito veículos de comunicação. Na foto vemos a Sensei Silvia de Biguaçu ladeada por alunos em uma aula especial no Shopping ViaCatarina no último dia 1º de agosto.*

SHOPPING  
VIACATARINA  
O nosso shopping

11  
anos



Rádio  
KARATÊ

pintokaratedojo.com







para que ela fosse lecionada em universidades japonesas, o que ajudou na sua popularização.

O karatê chegou ao Brasil, efetivamente, em 1956, quando o sensei Mitsuke Harada (Shotokan) instalou o primeiro dojô em São Paulo.

Desde então, a arte marcial se desenvolveu rapidamente no país. Atualmente, há mais de 250 mil praticantes de karatê registrados no Brasil.

## RÁDIO KARATÊ

Nascido em Pernambuco e atualmente morando no Japão, Daniel Pinto, ou Pinto San, iniciou seus treinamentos de Karate Shotokan aos 16 anos por volta de 1995 e desde então, passou a viver e respirar essa arte marcial.

Possui a graduação de 3º Dan pela KWF e 2º Dan pela ITKF e JKA, sendo o criador do site Pinto Karate Dojo, que ajuda a divulgar o Karate com diversas matérias, entrevistas, podcast, entre outras coisas para todos os interessados nessa arte marcial.

A Rádio Karatê como é popularmente conhecida alcança milhões de karatecas pelo mundo e traz no seu DNA o que de mais importante temos em nossa arte, o Respeito.

Com a popularização dos meios de comunicação, as ações como a da Rádio Karatê ajudaram a arte marcial ser propagada ainda mais, dando sequência nos tempos atuais o que Sensei Gichin Funakoshi iniciou quando fez sua primeira apresentação na cidade de Tóquio dando início ao que seria uma das modalidades mais praticadas no mundo até os dias de hoje.

Para conhecer um pouco mais da Rádio Karatê, basta acessar o site e curtir os conteúdos preparados pelo Sensei Pinto San.

## TRABALHO FEITO COM AMOR

# POR SENSEI PINTO SAN



>> Direto do Japão, Sensei Pinto San desenvolve um trabalho focado na divulgação do Karatê.



Sensei Pinto San em HOITSUGAN DOJO - Tokyo Japão em 2013, no tradicional Dojo de Nakayama Masatoshi sensei.

## Karatê: A arte marcial mais difundida no mundo

O Karatê é uma arte marcial milenar que tem bases e origens chinesas, que foi aperfeiçoada no Japão pelo mestre Gichin Funakoshi, que resultou no mais eficiente estilo chamado Shotokan. Ela é a arte marcial mais difundida no mundo por simplesmente não se tratar apenas de uma

luta, mas sim de uma escola que traz em seu aspecto educacional uma didática construtiva e disciplinar, fazendo assim da modalidade uma escola para a vida.

Como esporte educacional, o Karatê hoje é o mais indicado para a iniciação infantil, pois este não oferece

nenhum risco à integridade física das crianças. Além do mais, a modalidade possui a capacidade de agregar valores essenciais como, por exemplo, autodisciplina e respeito ao próximo. Com essa visão, o Sensei Pinto San iniciou o desenvolvimento da Rádio Karatê para ainda mais fortalecer os princípios básicos de nossa arte, aproveitando o bom relacionamento que possui com mestres do mundo todo.

A Rádio Karatê é uma iniciativa para promover o Karatê e com ela as mais diversas oportunidades do indivíduo prosperar tanto no campo mental como físico. As pessoas ao acessarem o site da Rádio Karatê têm a oportunidade de conferir entrevistas com os mais renomados atletas e professores dessa arte e por meio dos seus depoimentos enriquecer sobre a importância do Karatê nas vidas das pessoas que a praticam.

Sensei Pinto San é uma das figuras mais emblemáticas no meio da comunicação que trata do Karatê e quem é karateca deve ao menos uma vez ou outra passear pelo site para se atualizar, saber das informações do mundo do Karatê e prestigiar esse que é um dos mais brilhantes trabalhos realizados para a difusão do Karatê, a Arte das Mãos Vazias. #Oss.



# O ESPORTE COMO PEÇA FUNDAMENTAL DE TRANSFORMAÇÃO

## É O QUE O VEREADOR BALA PENSA QUANTO REPRESENTANTE DO POVO PALHOCENSE NA CÂMARA MUNICIPAL

A equipe de jornalismo do Informativo Karatê SC esteve com o vereador João Carlos Amandio, (Bala) e conversou sobre vários temas envolvendo o esporte, a importância de mais investimentos e apoio as iniciativas sociais por meio de atividades esportivas e culturais.

**N**os tempos atuais, um dos movimentos que ganha mais força na sociedade moderna, são os projetos sociais ligados ao esporte. Palhoça sempre teve um histórico interessante nesse campo de atuação. Vários professores de várias modalidades exercem função importante na formação das crianças e dos jovens e ainda impactam nas vidas dos mais velhos. Essa também é a visão do vereador em Palhoça, João Carlos Amandio, conhecido popularmente como Bala.

No fim do mês de agosto, a equipe de jornalismo do IKSC, foi até a administração do Ginásio Nazareno Cândido, na Ponte do Imaruim para conversar com o vereador Bala que é uma das mais importantes lideranças do bairro e forte agente atuante no apoio ao esporte do município. Bala ao ser perguntado sobre sua visão do cenário esportivo do município, disse que hoje a cidade está bem melhor, mas pode avançar, se houver interesse de toda sociedade. “Olha, com o advento da Fundação Municipal de Esporte e Cultura, nossa cidade avançou muito. Reconhecemos que hoje está sendo feito um ótimo trabalho. As pessoas responsáveis pela gestão na cidade têm um histórico dentro do esporte e isso é um ponto muito positivo. Mas, nós que trabalhamos com o esporte há muitos anos, entendemos que ainda é preciso muito mais”, iniciou.

Bala que tem apoiado o Projeto Adote um Karateca desde a sua

criação, ressalta que o envolvimento do poder público é fundamental para que portas sejam abertas junto à iniciativa privada, no que diz respeito ao apoio financeiro para que os projetos sociais possam acontecer. “Se o poder público olhar sem distinção para todos os projetos que temos em Palhoça, dar-lhes uma condição oficial, ou seja, registrando o trabalho, organizando e apoiando, fica mais fácil para esses professores conseguirem abertura com os empresários locais. Entendo que a prefeitura precisa acompanhar de perto os trabalhos, não apenas contratar os professores e deixá-los fazendo os trabalhos sozinhos. Para que os trabalhos sociais tenham efetividade e resultados, precisamos saber quem é quem, pois, sem dúvidas os números desses trabalhos apontam a direção, mas como disse antes, Palhoça está no caminho certo, reafirmo, há um ótimo trabalho sendo feito e com ajustes vamos ser realmente uma referência”, explicou.

No último dia 11 de setembro, o vereador esteve prestigiando a 1ª Etapa do Campeonato Catarinense de Karatê Shotokan que aconteceu no Ginásio Nazareno Cândido e pôde constatar a força do Karatê da cidade. “Quando cheguei no ginásio, fiquei muito surpreso com o número de pessoas presentes. Foi incrível a realização desse evento aqui na nossa cidade. Sem dúvidas marcou como o maior da história do nosso ginásio e com certeza dentro do Karatê do município nada pode ser igualado ao que vi naquele dia. Parabéns a APK pela linda reali-

zação”, completou Bala.

Homem de luta, que está no dia a dia da comunidade, politicamente tem abraçado várias áreas de atuação além do esporte, fator que o diferencia em muito dos outros políticos da cidade. “Nós estamos na câmara justamente para lutar por mais obras, mais ações da prefeitura em prol da nossa comunidade. Não tenho dúvidas que o conjunto de ações é o melhor caminho para uma sociedade mais justa e igualitária. Intervenções viárias, como por exemplo, o alargamento da marginal próximo da Havan que do acesso ao túnel do Passa Vinte tiveram o nosso dedo, buscamos isso há muito tempo e já saiu do papel. Vias que foram abertas aqui na Ponte do Imaruim pelo atual governo do prefeito Eduardo, também já são lutas antigas. Um novo posto de saúde, ou a sua ampliação, novas vias que possibilitem o escoamento de nossa malha viária, mais segurança, são todas as frentes de trabalho que realizamos todos os dias”, ressaltou.

Sobre o atual governo, o vereador ressaltou que está na câmara de forma temporária. Isso porque é suplente na atual legislatura e como tal, tem se comportado de maneira mais sutil, no que se refere ao tratamento com o executivo. “Nessa condição, conseguir as coisas é muito mais complicado. O prefeito Eduardo Freccia sabe de nossa história, sei que ele não se esquece de tudo que vivemos, então, é baseado nisso que confio no relacionamento cada vez mais sólido que temos.



Fotos: Divulgação IKSC



**Sempre presente nas ações da Associação Palhoça de Karatê, o vereador João Carlos Amandio - Bala, recebeu o reconhecimento da APK em 2019, quando foi homenageado pelos alunos durante um exame de graduação. Na foto acima, podemos ver Bala doando um violão para a realização de uma rifa que ajudou a APK na realização de mais um evento que envolveu mais de 100 alunos beneficiados pelo Projeto Adote um Karateca.**

Não é fácil ele atender todos os nossos pleitos, mas tem feito na medida do possível tudo que solicitamos. Sabendo dessa condição, temos realizado ações a direcionar as decisões em favor da comunidade. Eduardo é um homem muito qualificado, não é o atual prefeito por acaso, desde o primeiro momento que trabalhamos juntos, já se mostrava muito inteligente e capaz”, disse.

Sabendo da ligação do prefeito com o esporte, Bala salientou ainda que espera muito mais do prefeito e da prefeitura no investimento ao esporte

como instrumento de transformação da sociedade. “Claro que sim, espero muito desse governo na área do esporte até porque o prefeito veio do esporte, foi onde tudo começou para ele na política, então, se olhar com carinho os trabalhos que temos na cidade vão avançar ainda mais”, argumentou.

Ao terminarmos o bate papo com o vereador, ele fez questão de lembrar que o esporte é uma das ferramentas mais importantes para melhorar as vidas das pessoas. “Aliando o es-

porte a cultura e a educação, não tem erro. Nossa sociedade vai melhorar demais. Esse é o único caminho a médio e longo prazo para a transformação de nossa sociedade. Investir em infraestrutura é importante, mas educação é muito mais que qualquer outra área. Quem tem educação melhora a saúde porque pratica esporte, não rouba, porque tem oportunidades, e assim em diante. Não podemos continuar no ostracismo de sempre, precisamos investir na educação, na cultura e no esporte”, finalizou Bala.

SÉRIE ESPECIAL MAIS SOBRE O KARATÊ. Leia e saiba o quanto essa arte marcial, faz a diferença e

## Benefícios do Karatê no desenvolvimento da criança

Todos nós sabemos que o esporte traz muitos benefícios para a saúde da criança, porém existe esporte que tanto beneficiam a saúde física da criança, como também influenciam no desenvolvimento emocional, mental e intelectual sendo um esporte que traz benefícios para o desenvolvimento geral da criança

**P**odemos dizer que o Karatê é considerado um esporte completo e uma dessas modalidades que traz muitos benefícios para a criança.

O Karatê além de trazer muito benefícios do esporte também melhora o comportamento da criança tornando-a mais sociável e amigável, pois ela aprende as noções de respeito e companheirismo e trabalha de forma bem forte os seguintes benefícios:

- Melhora a concentração;
- Melhora o equilíbrio nervoso;
- Desenvolve a flexibilidade e a coordenação;
- Contribui para que a criança tenha uma postura corporal adequada.
- Desenvolve a autoconfiança e o sentimento de segurança.
- Desenvolve os aspectos mo-

tores, cognitivos e afetivos;  
-Desenvolve a coordenação motora, a lateralidade e a orientação de espaço temporal e equilíbrio;

-Promete a disciplina, dando a criança, noção de limite e compreensão de respeito com os outros;

-Promete o desenvolvimento de sentimentos como: amizade, companheirismo e paciência;

-Melhora o condicionamento físico fazendo com que a criança seja mais saudável;

-Auxilia no crescimento;

Como podemos avaliar, todos esses benefícios que o Karatê promove por meio de aulas continuadas também auxilia no tratamento de crianças hiperativas, inquietas, agressivas e com falta de limite, modificando o comportamento dessas crianças.

É bom porém, salientar que o Karatê é uma modalida-

de esportiva e marcial sendo excelente para todas as crianças e a atividade no Karatê pode ser iniciada a partir dos primeiros anos de vida. Geralmente com três aninhos. O fato é que quanto mais cedo você colocar a criança para a prática desse esporte, mais cedo receberá todos esses benefícios que o Karatê proporciona para que ele cresça saudável e com um bom desenvolvimento físico, mental e emocional.

O karatê faz com que a criança seja beneficiada em to-

dos os aspectos do seu desenvolvimento por ser um esporte completo e se bem trabalhado refletirá pelo resto das vidas delas.

Experimente trazer seu filho ou filha na APK. Temos uma metodologia interessante e que garante quase que cem por cento da inclusão dele ou dela nas aulas regulares de Karatê. Consulte o site da APK e confira os locais de aula e horários que serão mais apropriados para você.

**Os valores que são trabalhados nas aulas de Karatê transformam as crianças em pessoas seguras, confiantes e capazes de superar as dificuldades que a vida lhes apresenta. Respeito, Concentração, Disciplina e Educação!**



Fotos: Eliseu Krauss e Fabiana Silva/Especial



SEM RECURSOS FINANCEIROS O JEITO É IR PARA O SINAL

# ASSOCIAÇÃO PALHOÇA DE KARATÊ REALIZA PEDÁGIOS SOLIDÁRIOS PARA A REALIZAÇÃO DE AÇÕES NO KARATÊ

Não tem jeito, como não contamos com apoio de empresas, do poder público para a realização dos trabalhos e ações da Associação, do Projeto Adote um Karateca, as atividades são bancadas por meio dos pedágios que os alunos realizam na Avenida Elza Luchi.



Fotos: Divulgação IKSC

Os pedágios mesmo sendo uma ação contrária a nossa ideia das formas de arrecadação de fundos, é uma das poucas maneiras de realização e participação de eventos dentro do Karatê.

Com o intuito de arrecadar fundos para as ações e projetos da Associação Palhoça de Karatê, os alunos, pais e professores realizam pelo menos uma vez no mês o pedágio solidário, que consiste em ir à sinaleira na Avenida Elza Luchi geralmente nos sábados pela manhã para receber doações dos motoristas que passam pelo local.

Durante as atividades do pedágio os alunos de uniforme do Karatê e de posse de um potinho, geralmente recipientes de sorvetes, pedem ajuda aos motoristas que contribuem com moedas para ajudar nos projetos da APK.

Nos últimos pedágios, o destino do dinheiro arrecadado foi utilizado para o pagamento das inscrições de alunos em campeonatos, cursos e para auxiliar a Associação na organização do Campeonato Catarinense de Karatê Shotokan que aconteceu no último dia 11 de setembro em Palhoça.

Sem recursos provenientes de outras fontes, sejam elas privadas ou públicas, a Associação tem nos pedágios o meio mais rápido de arrecadar dinheiro para que as atividades sejam realizadas. Ape-

sar de ser uma alternativa, é uma ação que não agrada os pais e professores. "Nós ficamos muito apreensivos em dias de realização de pedágios. Isso porque a maioria dos nossos alunos são crianças e o envolvimento deles é tão grande que às vezes se descuidam da própria segurança. Temos que lembrar que estamos na pista e nem sempre os motoristas respeitam a velocidade e o sinal. Já vivemos momentos de apreensão nesses dias. Quando tem pedágio chego em casa destruído. A tensão é enorme, afinal, tenho que ficar de olho em tudo e me desdobrar para garantir que tudo ocorra bem", explicou o presidente da Associação e professor Heverton.

O pedágio é uma forma de arrecadação, mas seria muito mais proficiente se a APK conseguisse apoio institucional. Palhoça tem um parque industrial enorme, muitas empresas grandes e elas poderiam apoiar o trabalho feito. Por isso, o apoio do poder público é muito mais que importante. Se a prefeitura chancelasse de uma forma mais efetiva o Projeto Adote um Karateca, encaminhar uma parceria com a iniciativa privada seria muito mais fácil. "Acredito que a prefei-

tura por meio da Fundação Municipal de Esporte deveria formalizar convênios com as entidades sérias e devidamente registradas, como é o nosso caso. Não seria nada demais, se um recurso fosse destinado ao trabalho durante o ano. As taxas de federação, inscrição de campeonatos, manutenção de equipamentos e compra dos mesmos poderia vir todo ano via poder público. Sei que tem dinheiro, nesse caso falta quem tenha coragem de fazer. Sempre que batemos na porta do presidente Junior Secco ele nos atende de uma forma espetacular.

Sempre está à disposição para ajudar, mas creio que os vereadores deveriam olhar melhor para o trabalho e criar leis que pudessem dar mais autonomia ao trabalho que fazem no esporte. Olha, o Junior faz milagre sem dinheiro. Também porque tem uma equipe de professores na ponta da linha que são muito feras. Por isso, o esporte da cidade vai tão bem e se destacando. Mas falta apoio, falta alguém que ajude ainda mais para abrir as portas e ajudar os nossos projetos", disse o Sensei Heverton



# Ritchelly

Noivas e Festas

Noivas e Noivos • Damas • Pajens  
Social Masculino • Feminino • Infantil  
1ª Comunhão • Debutantes • 15 anos  
Formaturas

(48) 3242.2811  
 (48) 9 8422.2811  
 ritchelly\_noivas

---

# Acla Decorações

*Perfeição em todos os detalhes*

**Organização de Eventos para particulares e Empresas**  
**Aluguel de Material: mesas • cadeiras • capas de cadeira • toalhas**  
**tampões • móveis • tapetes • vasos • cortinas**  
**guardanapos • pratos • talheres • copos • rechaud**

(48) 3344.0098  
 (48) 9 8447.0098  
 ritchelly\_noivas

Rua José Frederico Guedert, 268 - Ponte Imaruim - Palhoça





# UM CAPÍTULO ESPECIAL: Famílias no Karatê

A Associação Palhoça de Karatê é uma entidade familiar e muito ligada aos preceitos da convivência do amor e do respeito. Por isso, a participação de muitas famílias nas atividades realizadas são bastante comuns desde o início dos trabalhos. Conheça algumas dessas belas histórias:



Fotos: Divulgação IKSC



Um bom exemplo: Sonia Sena de Carvalho, a filha Ágata Victória Junckes e o irmão Davi Antonio Junckes participam a mais de um ano das aulas, são alunos extremamente assíduos e comprometidos.



Pai e filha seguem juntos o caminho do Karatê e estão galgando um lindo caminho. Iasmin e Alex fazem do Dojo uma extensão de casa.



O pai Jeferson ao lado da filha Agatha de Melo Martini participam do Projeto Adote um Karateca e constroem uma história muito legal dentro do Karatê. Aqui a família é fundamental.

Para conhecer mais dessas histórias

Acesse o portal do Karate de SC: [www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)



[www.arawaza.com.br](http://www.arawaza.com.br)



AIR  
TECH FABRICS



UM CAPÍTULO ESPECIAL

# Anayad e Nathaly: elas são ouro

**O Karatê é uma arte marcial que vem sendo muito procurada. Além de ser uma forma de auto defesa o Karatê traz muitos benefícios, pois, desenvolve o poder físico e mental. Com a prática continuada se consegue um grande preparo físico, além de aumentar a autocoefiança, a concentração, reflexão, paciência e o autocontrole. As nossas artistas marciais comprovam isso, confira.**

**N**a busca de quebrar muitas barreiras e se superar as jovens atletas da Associação Palhoça de Karatê são exemplos positivos no universo das artes marciais. As Karatecas Anayad e Nathaly têm ampliado as participações e conquistado títulos importantes no Karatê para a cidade de Palhoça, deixando um legado importante para o esporte palhocense.

Nathaly que já fez parte Seleção Catarinense pela Federação Catarinense de Karatê e disputou importantes competições representando Palhoça, fazendo bonito em pouco mais de 3 anos de prática do esporte, já alcançou em competições títulos que levaram a cidade e a APK ao lugar mais alto do pódio. Recentemente foi campeã catarinense na etapa de Palhoça, no último dia 11 de setembro, tanto no Kata como no Kumitê. É notório inclusive para os colegas que demonstra uma capacidade diferenciada de aprendizagem. "Sempre acreditei no talento dela. Nathaly é uma menina extremamente competente no que faz. Além disso, é uma grande guerreira, não tem tempo ruim, com a Nathaly, quando a luta começa vejo no olho dela a entrega e por isso, temos colhido os resultados positivos, tanto na área do esporte, quanto na vida como num todo. Ela é um orgulho para nós todos", comentou o professor Heverton.

Já, Anayad se tornou uma ótima atleta de Karatê com muita dedicação. O exemplo que está jovem menina dá aos que a cercam, é que a prática continuada do Karatê pode incentivar novas gerações a conquistarem a igualdade por meio do Karatê. "Às vezes, com um professor, muitas meninas não se sentem confortáveis, então é muito legal a gente poder mostrar se fazer como exemplo também, pois a relação de respeito que temos faz do nosso trabalho uma forma de inspiração para outras garotas. Eu acho que a modalidade ainda é muito masculinizada, mas eu fico feliz em ver que cada vez mais mulheres entram no Karatê e que elas, juntamente conosco, fazem toda a diferença. Anayad assim como as outras

alunas da APK, fazem do nosso ambiente, um lugar de respeito e admiração, uns com os outros", avalia o Sensei Heverton.



Anayad é um capítulo a parte quando o assunto é revelação dentro do Karatê. O professor Heverton comenta ainda que, demorou a perceber o verdadeiro talento da jovem, isso porque, ainda que ela tenha um ótimo relacionamento com os demais colegas de treino, sempre foi muito reservada. "Olha, a primeira vez que vi a Anayad lutar de verdade, não tive dúvidas. Estava ali diante dos meus olhos uma das melhores atletas que a APK já teve. Como ela participava apenas das aulas do Projeto Adote um Karateca, às vezes a individualidade demora a aparecer, justamente pelo conteúdo programático que adotamos nas aulas. A partir do momento que começamos a ter alunos mais graduados, os treinos foram evoluindo e aí, não teve jeito,

Anayad se destacou", contou.

Estudantes do Ensino Fundamental e Médio, Nathaly e Anayad, são natas representantes da cidade de Palhoça nas competições que participam. Tanto uma como a outra tem pouco mais de 3 anos de prática no Karatê, Anayad é faixa roxa já Nathaly é faixa verde e além de terem chegado a importantes graduações na arte mostram o valor das mulheres no esporte por meio de talento e dedicação pura.

Na caminhada em busca de mais conquistas e objetivos as atletas de Palhoça ainda tem um longo percurso a percorrer. É bom salientar que a exemplo de Nathaly, Anayad também subiu ao ponto mais alto do pódio dia 11 passado e garantiu o título em sua categoria no Kumitê, destruindo as adversárias luta a luta.

## Anayad Theodoro Dutra

Anayad é uma menina muito esforçada. Conquistou seu espaço dentro do Dojo por meio de sua grande capacidade de evoluir. Comprometida e ligada de forma efetiva as ações da Associação, é uma das mais antigas alunas da APK, treinando quase que todos os dias da semana em busca de melhorar suas performances no Karatê. É nítido que Anayad é uma das mais completas atletas de Kumitê da Associação Palhoça de Karatê, prova disso são os resultados que já conseguiu nas competições que participou. Estudante do ensino médio em uma das maiores instituições de ensino de Palhoça o Colégio Ivo Silveira, cursando ao segundo ano, tem se dedicado bastante também para ir bem nas atividades escolares, fator que reflete positivamente no grupo, sendo assim um exemplo as demais colegas de Karatê. "O Karatê exige uma capacidade de refletir e interpretar o que está sendo ensinado e, por isso, é também um ótimo exercício de foco e concentração. Uso no meu dia a dia também", ressalta a atleta.



## Nathaly Krauss

Nathaly é estudante do ensino fundamental, cursa na Escola Básica Estadual Venceslau Bueno o 9º ano e a prática do Karatê na sua vida significa disciplina, muito treino e grandes amigos que construiu ao longo da sua trajetória no Karatê. Ela conta que a família lhe apoia muito, até porque a mãe Monaliza já fez Karatê e o pai Eliseu ainda a acompanha nos treinos também sendo faixa-verde. "Meus pais dizem que o Karatê é para vida toda e me ensina a ter coragem, persistência, reconhecer meus erros e não desistir diante dos obstáculos", disse. Mas a vida no Karatê não é fácil, existem obstáculos a serem ultrapassados e ciente disso Nathaly diz gostar muito de Kata e Kumitê e que desde que veio morar em Palhoça a cerca de 2 anos e 6 meses um dos desejos que alimenta por meio da arte é poder no futuro repassar o que ensina atualmente nas aulas da APK. "Desejo me tornar uma Sensei e ensinar outras crianças", confirma.



Leia mais em:

[www.karatesc.com.br](http://www.karatesc.com.br)





# COMPRA NOS PADRINHOS E MADRINHAS DO PROJETO ADOTE UM KARATECA QUE POR MEIO DOS SUAS MARCAS AJUDAM A MANTER OS TRABALHOS DA APK

Quando você empresário, coloca a sua marca aqui nas nossas páginas, está ajudando a divulgar os nossos projetos, o desenvolvimento sócio cultural de nossos alunos e as aulas gratuitas de Karatê que crianças, jovens e adultos participam. COMPRA EM QUEM TEM ESSE SELO! #OSS



Faça parte do time Yoshi e seja um verdadeiro campeão

**KIMONOS YOSHI**  
yoshikimonos@gmail.com  
(47) 99626-9852

**Oilson**  
— OUTDOORS —  
Competência você vê por aqui!  
98461-2961

**amaro esportes**

(48) 2132-2448  
amaroesportes@gmail.com

AVENIDA ATÍLIO PEDRO PAGANI, 270 - SHOPPING VIA CATARINA  
(PRIMEIRO PISO, EM FRENTE A ESCADA ROLANTE)

**Laura Modas**

(48) 98437-2581

f Laura Zeleide Rosa  
i lauramodaspalhoça

Aceitamos Cartões

MODA FEMININA E ACESSÓRIOS

E-mail: lojas.lauramodas@gmail.com  
Rua 31 de março, 09 - Ponte do Imaruim - Palhoça

(48) 3093-6669

**Tânia Papeleria**

Av. Aniceto Zacchi, 1022 - Ponte do Imaruim  
Palhoça / CEP 88130-301

**via play**

Via Catarina - Palhoça/SC (No piso térreo, em frente ao elevador)  
Outlet Premium - Porto Belo/SC (Próximo a praça de alimentação)

@viaplayfunpark  
/viaplaydiversoes

DIVERSÃO PARA TODAS AS IDADES - JOGOS ELETRÔNICOS - RECREAÇÃO - FESTAS INFANTIS

**LÍDER**

MECÂNICA E RADIADORES

**RODÍZIO DE pizzas +massas**

(48) 3341-0102

**Figaro's**

www.figaros.com.br

DESDE 2005



# MOBILIZAÇÃO TODOS RESULTOU EM R\$ 3.995,71

## CAMPANHA DO PIX SOLIDÁRIO FOI UM SUCESSO

Nos meses de junho e julho, a Associação Palhoça de Karatê realizou de forma inédita a primeira campanha chamada de PIX Solidário, que visava à aquisição de 50 novas peças de tatames para os projetos que a entidade realiza, tanto no Projeto Adote um Karateca, quanto nas demais ações que realizamos durante o ano.

Com um grande envolvimento de pais e alunos, foi possível arrecadar um montante de R\$ 3.995,71 (Três Mil Novecentos e Noventa e Cinco Reais e Setenta e Um centavos).

Durante os dois meses de campanha que foi realizada por meio das redes sociais e pelo aplicativo WhatsApp, os alunos e os pais publicavam diariamente um banner feito com as informações sensibilizando as pessoas que efetuando doações via aplicativo PIX possibilitou a aquisição do novo tatame, entregue de forma oficial a APK dia 16 agosto em solenidade gravada pelo Facebook da APK.

Foram mais de 100 doações, mobilizando

peças de todo o estado, do Brasil e do Mundo. A APK recebeu doações do Japão. Foi uma campanha brilhante realizada em co-Operação pela família APK. Além das doações via PIX, também contamos com a doação de dinheiro em espécie, por algumas pessoas que ajudaram também.

"Gostaria de agradecer as pessoas que nos ajudaram. Fiquei surpreso com a força do nosso trabalho e a quantidade de gente que acredita na lisura do nosso envolvimento com tantas famílias que impactamos. Aos pais que sempre estão comigo nas ações e aos meus brilhantes alunos que são meu porto seguro meu sincero agradecimento. Agradeço a Deus por cada um de vocês. Todos

que ajudaram que Deus possa dar muito mais para cada um, sempre!", disse o presidente da APK, Sensei Heverton Alessandro.

O novo Tatame já está em uso pelos Alunos da Associação Palhoça de Karatê



Se você puder ainda pode ajudar a APK a continuar o trabalho Adote um Karateca realizando uma doação de R\$ 2,00. Colabore! #Oss



## EAD UNIASSELVI: acesso democrático ao Ensino Superior e excelência no ensino.

Os cursos EAD vêm sendo cada vez mais considerados como opção pelas vantagens que oferecem em relação aos presenciais e esta visão vem se ampliando também para cursos na área da saúde.

A modalidade de ensino a distância, seja híbrida ou online, vem ganhando cada vez mais **popularidade**, uma vez que ela ajuda a diminuir esses desafios de forma clara e prática, possibilitando o acesso **mais democrático ao ensino superior**.

É importante salientar que a faculdade EaD na área da saúde oferece o mesmo nível de **qualidade** aos estudantes e o diploma possui a mesma validade de um curso presencial. E ainda contam com uma estrutura altamente tecnológica e acesso constante a diversos materiais digitais, o que permite um contato ainda maior com as disciplinas do curso e a possibilidade de tornar-se um profissional altamente capacitado.

A faculdade EaD na área da saúde contempla atividades realizadas a distância, mas também demanda **encontros presenciais** no polo de ensino. Os polos de ensino estão equipados com toda a estrutura necessária para garantir que as atividades presenciais sejam aproveitadas ao máximo, convênios o setor público e privado, oferecendo aos alunos tecnologia de ponta e acompanhamento constante dos tutores. Esses encontros servem principalmente para abordar questões relacionadas às **práticas**.

Uma série de cursos, como Educação Física, Nutrição, Biomedicina, Farmácia e enfermagem já são oferecidos através do EAD, trazendo o seu **sonho** cada vez mais próximo da **realidade**.

Todos os cursos listados aqui e muitos outros você encontra na **FADESC UNIASSELVI**, com qualidade de ensino nota 5, reconhecimento pelo MEC, atendimento diferenciado e tutores exclusivos, que vão te acompanhar do início ao final do curso.

Visite o portal UNIASSELVI e escolha o seu curso!



INSCREVA-SE JÁ!  
(48) 99178-4261



NOTA MÁXIMA  
NO MEC ★★★★★