



## REFÚGIO SAUDÁVEL

Na correria do dia a dia, a academia é o refúgio que muitos encontram para reequilibrar corpo e mente. A rotina parece pesada: trabalho, estudos, responsabilidades. Mas ali, no meio dos pesos, esteiras e espelhos, há um espaço onde o tempo parece desacelerar.

Logo na entrada, o cheiro de suor misturado ao som rítmico das músicas da academia já prepara o espírito. É como se, ao passar pela catraca, os problemas do lado de fora fossem deixados em uma espécie de vestiário invisível, enquanto o foco se volta para cada movimento, cada repetição, cada respiração.

A academia não é apenas um lugar para moldar o corpo; é onde, muitas vezes, a mente encontra um alívio necessário. Naquele momento em que o coração acelera e a última repetição parece impossível, é como se os problemas diários se tornassem mais leves.

Ao sair, o corpo cansado é o que resta, mas a mente está renovada e pronta para encarar o dia novamente. A importância da academia vai além dos músculos e de um corpo bonito: é onde, por uma ou duas horas, reconectamos conosco e nos preparamos para os novos desafios do cotidiano.

Ana Clara Schatt

2º ano / Itapema

2024