

**COMUNICADO Nº 3/2024 – CIPA SETORIAL EDUCAÇÃO
DE 23 DE FEVEREIRO DE 2024**

Assunto: Projeto Vamos Correr e Caminhar.

Prezado (a) Diretor (a) / Assistente de Direção/ SAAFs

Solicitamos que seja dada a ciência deste comunicado, por meio de circular interna, a todos os profissionais da UME.

A corrida é uma atividade aeróbica, que contribui para melhorar o condicionamento físico, acelera o metabolismo, promovendo a queima de calorias de forma mais eficiente, estimula a produção de hormônios (serotonina, endorfina) responsáveis pelo controle do stress, ansiedade, regulação do humor, promoção de prazer e bem-estar entre outros benefícios.

A caminhada é um exercício físico aeróbico, de baixo impacto e que envolve grandes grupos musculares. Além de ser um ótimo instrumento de socialização, afasta a depressão e aumenta a sensação de bem-estar. Melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório, aumentando a velocidade metabólica e o retorno venoso, contribuindo para o gasto energético do corpo.

Neste ano, serão oferecidas vagas (convite) para os servidores de todas as Secretarias em âmbito municipal além dos servidores e prestadores de serviço alocados na Secretaria Municipal de Educação – SEDUC, fora do horário de trabalho.

Público-alvo: professores, equipe gestora, funcionários e prestadores de serviço.

Data de início: após o recebimento de e-mail informando o deferimento da vaga.

Horário: terças-feiras e quintas-feiras (das 19h30 às 21h30).

Total de vagas: livre.

Local: Praia do Gonzaga (tenda localizada atrás da Concha Acústica no Canal 3).

Inscrições exclusivamente pelo link:

<https://forms.gle/VA1zxpu78D2iqX2K9>



O link também pode ser acessado por meio da página da CIPA Setorial Educação no Portal da Educação.

Atenção!

1. Na primeira aula o servidor e prestador de serviço que teve sua inscrição deferida, deverá entregar atestado médico original, mencionando a aptidão para a prática esportiva.
2. Recomendamos a utilização de roupas leves e calçados confortáveis, próprios para atividade física e levar uma garrafinha com água para hidratação durante a atividade.

Observação: As inscrições deferidas serão confirmadas por e-mail por representante da CIPA Setorial Educação.

Para enviar sugestões e solicitações, os servidores podem entrar em contato com a CIPA Setorial Educação pelo e-mail cipa-seduc@santos.sp.gov.br .

A Comissão também conta com uma página no Portal da Educação:
<https://www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/cipa>

Siga a CIPA Educação no Instagram: @cipaseduc_santos.

Acesse o Canal da CIPA Educação Santos no YouTube:
<https://www.youtube.com/channel/UCbdOeWqtyuFdudlIALcFp0g>

Confira nossas ações, projetos e campanhas. Participe!

Colocamo-nos à disposição para os esclarecimentos que se façam necessários.

**CIPA Setorial Educação
Secretaria Municipal de Educação**