

**COMUNICADO Nº 14/2019 – CIPA SETORIAL EDUCAÇÃO  
DE 3 DE JULHO DE 2019**

**Assunto:** Projeto Vamos Correr? Vamos Caminhar?

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

Solicitamos que seja dada ciência, por meio de circular interna, deste comunicado juntamente com o material anexo a todos os servidores da UME.

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA Setorial Educação, em parceria com o Projeto Qualidade de Vida do Educador - SEDUC, comunica que estão abertas as inscrições para o **Projeto Vamos correr? Vamos caminhar?**

A **corrida** é uma atividade aeróbia, 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 aeróbio, 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. Serão oferecidas vagas (convite) para os 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* da Coordenação do Projeto Qualidade de Vida do Educador informando o deferimento da vaga.

**Horário:** terças e quintas-feiras (das 19h30 às 20h30).

**Local:** Canal 3 (tenda localizada em frente a Concha Acústica).

Inscrições exclusivamente pelo link:

<http://www.portal.santos.sp.gov.br/seduc/page.php?162>

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

**Para enviar sugestões e solicitações, os servidores podem entrar em contato com a CIPA Setorial Educação por meio do e-mail [cipa-seduc@santos.sp.gov.br](mailto:cipa-seduc@santos.sp.gov.br) .**

**A comissão também conta com uma página no Portal da Educação:**  
<http://www.portal.santos.sp.gov.br/seduc/page.php?141> .

**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**