

**COMUNICADO Nº 2/2022 – CIPA SETORIAL EDUCAÇÃO  
DE 2 DE FEVEREIRO DE 2022**

**Assunto:** Projeto Vamos Correr e Caminhar.

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

**Solicitamos que seja dada a ciência deste comunicado, por meio de circular interna, a todos os servidores 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.

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 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://www.santos.sp.gov.br/?q=hotsite/cipa>

(página da CIPA Setorial Educação no Portal da Educação, em Espaço para todos)

**Atenção!**

1. 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.
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.
3. Obrigatório o uso de máscara facial.

**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](mailto: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/UCbdOeWqtvyFdudIIALcFp0g>

**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**