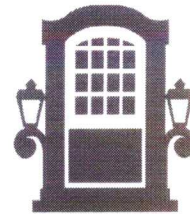




50000020099

Câmara de Vereadores de Ouro Preto

CUIDANDO DO NOSSO MAIOR PATRIMÔNIO: AS PESSOAS
Gabinete da Vereadora Lilian Albuquerque



Câmara Municipal de Ouro Preto
Protocolo

PROJETO DE RESOLUÇÃO: 126/24

Nº 43151

Correspondência Recebida

Em 06/03/24

Ass. VRA Hs e 15h14 Min



Concede Diploma de Mérito Desportivo ao
Paulo Vitor de Almeida Santos

A Câmara Municipal de Ouro Preto, DECRETA:

Art. 1º - Fica concedido ao **PAULO VITOR DE ALMEIDA SANTOS**, Diploma de Mérito Desportivo pelos importantes serviços prestados para a sociedade na área esportiva.

Art. 2º - Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º - Revogam-se as disposições em contrário.

Justificativa

Paulo Vitor de Almeida Santos, ao lado da Vereadora Lílian França, são idealizadores do Projeto Amarantina Adventure, que surgiu a partir de um diagnóstico de moradores de Amarantina que estavam sedentários e não demonstravam atitude para mudar tal situação.

A partir de uma análise e discussão com a equipe do Personal Paulo Vitor e da Vereadora Lílian França, criou-se um grupo de prática de atividade física associada a ações educativas com ênfase na promoção de saúde.

Objetivo

- Conscientizar os usuários sobre a importância de se adotar hábitos de vida saudáveis;
- Promover espaços de debate;
- Criar uma rede de apoio que favoreça a prática de atividade física e a promoção da saúde;
- Prevenir e controlar agravos crônicos à saúde

Sala de Sessões, 1 de Março de 2024.

LILIAN FRANCA
ALBUQUERQUE:9
1360510630

Assinado de forma digital por
LILIAN FRANCA
ALBUQUERQUE:91360510630
Dados: 2024.03.06 14:50:25
-03'00'

Vereadora Lílian França - PDT





AMARANTINA ADVENTURE

Introdução

O Projeto Amarantina Adventure surgiu a partir de um diagnóstico de moradores de Amarantina que estavam sedentários e não demonstravam atitude para mudar tal situação.

A partir de uma análise e discussão com a equipe do Personal Paulo Vitor e da Vereadora Lílian França, criou-se um grupo de prática de atividade física associada a ações educativas com ênfase na promoção de saúde.

Objetivo

- Conscientizar os usuários sobre a importância de se adotar hábitos de vida saudáveis;
- Promover espaços de debate;
- Criar uma rede de apoio que favoreça a prática de atividade física e a promoção da saúde;
- Prevenir e controlar agravos crônicos à saúde

Benefícios da caminhada orientada:

- Auxilia no controle de diabetes e do colesterol
- Auxilia na respiração de modo adequado à intensidade do esforço
- Contribui para a saúde do coração
- Aplica métodos de identificação e controle da frequência cardíaca
- Intensifica o nível de esforço percebido
- Incentiva caminhar com eficiência e conforto
- Desenvolve técnicas para a execução correta de exercícios de alongamento e aquecimento

Dicas para uma boa caminhada:

- Não usar calça jeans
- Procurar um tênis adequado e leve para a atividade
- Ingerir bastante líquido
- Não caminhar com estômago vazio
- Comer algo leve, como frutas e sucos
- Se fizer uma refeição mais pesada esperar pelo menos 1 hora para realizar a atividade
- Fazer alongamento antes e depois da atividade
- A atividade física é sugerida no mínimo 30 minutos diários



fitnesspaulovitor@gmail.com



31985735935



Rua Santo Onofre, Ouro Preto,
MG 35412000



29/05/1995



Solteiro(a)

FORMAÇÃO ACADÊMICA

Educação Física - Licenciado e
Bacharelado

Universidade Pitágoras

Unopar Anhanguera

Status - Formado

PAULO VITOR



OBJETIVO

Atuar no setor da saúde promovendo um estilo de vida ativo e saudável através da prática de exercícios físicos. Impactando diretamente na saúde e qualidade de vida das pessoas.

Não somos apenas uma Academia somos uma Família e o nosso compromisso é levar saúde para que você curta plenamente o que há de melhor nessa vida, colecionando experiências incríveis ao lado de pessoas especiais.

HISTÓRICO PROFISSIONAL

Paulo Pantera Personal Trainer - Empreendedor, Ouro Preto, MG

4 Anos de experiência em Marketing De Relacionamento

- Desenvolvimento Pessoal
- Liderança
- Gestão de tempo, produtividade e pessoas
- Vendas e Negócios

11 Anos de experiências em Academias e Studio

Cursando - Pós Graduação em Biomecânica, Programação Neurolinguística, Reabilitação Lombálgica, Avaliação Funcional, Hipertrofia e Ciência Aplicada a Hipertrofia.

Proprietário do Studio - Paulo Pantera Personal Trainer em Amarantina MG

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Liderança de equipe de vendas:

Técnicas de vendas, abordagem de clientes, fechamento de vendas e gestão de relacionamento com o cliente,

Especialista em Definição Muscular e Hipertrofia

Desenvolvimento Pessoal: Ajudar profissionais a fortalecerem sua mentalidade, aumentar a sua confiança, definir metas claras e desenvolver habilidades de comunicação e liderança.

7 Anos atuando como Personal Trainer em Academias, Condomínios e Studio.

