

FÉ E DEVOÇÃO

CAMINHADA TRIBUTO & GRATIDÃO EXIGE PREPARO FÍSICO E CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

ORGANIZADORA dá dicas para os fiéis que se preparam para os 40 km de percurso

INGRIDY SILVA /
ESTÁGIO DE JORNALISMO

Faltando poucos dias para a 6ª edição da peregrinação Tributo & Gratidão à Nossa Senhora Aparecida, que será realizada neste sábado, dia 25 de outubro, a organização reforça orientações importantes aos fiéis que se preparam para encarar os 40 quilômetros de caminhada até a Pedra da Santa.

De acordo com uma das organizadoras do evento, Renata Locks, a preparação física é essencial para garantir uma boa experiência durante o trajeto. “Eu sempre falo para as pessoas treinarem antes. Não é uma caminhada curta, são 42 quilômetros, então o corpo precisa estar acostumado”, orienta.

“E saiam de casa com o propósito de concluir o percurso”.

Renata também chama atenção para cuidados fundamentais, como o uso de tênis confortáveis e meias adequadas. “Evite usar calçado novo no dia do evento. Use aquele tênis que já está moldado ao seu pé. E se puder, leve uma meia extra, de preferência de poliamida para trocar no meio do caminho. Isso ajuda a evitar bolhas e calos”, explica.

Mas além do preparo físico, a organizadora faz um apelo pela preservação do meio ambiente. “Den-



FOTO: DIVULGAÇÃO

INÊS TRAMONTINA E GECILDO SENA SAMPAIO

tro do kit do peregrino vai uma sacolinha para o lixo. Usem ela! A estrada fica cheia de garrafas e papéis, e isso não combina com o propósito do evento. Teremos pontos de coleta ao longo do trajeto, mas cada um precisa fazer a sua parte”, enfatiza Renata, lembrando que a equipe de apoio percorre toda a extensão após a caminhada recolhendo o lixo que é deixado para trás.

Entre os muitos fiéis que já confirmaram presença está Inês Tramontina, participante assídua da peregrinação. Para ela, a caminhada é um momento de entrega e fé. “A primeira vez que fui, achei que não conseguiria pela distância. Mas o propósito com Nossa Senhora nos fortalece. Já vivi ex-

periências lindas durante o percurso e cada passo é um ato de gratidão”, conta emocionada.

Inês também reforça a importância da preparação. “Eu treino antes, caminho bastante e cuido da alimentação e da hidratação. Mas o mais importante é manter o foco no propósito. Não é uma disputa para ver quem chega primeiro. Cada pessoa vai por um motivo, e o meu sempre é o agradecimento”.

Para quem vai participar pela primeira vez, ela deixa uma mensagem de incentivo: “Tenha fé. Vá acreditando que vai dar certo. Quando a gente chega e sente o abraço da Mãe, todo o cansaço desaparece. É emocionante”.



AS INSCRIÇÕES SEGUEM ATÉ O DIA 3 DE NOVEMBRO

Seduc lança Festival Educarte e incentiva talentos artísticos nas escolas estaduais

ESTUDANTES podem se inscrever nas categorias música, teatro, dança, artes visuais e fanfarra

CLARYSSA AMORIM /
SEDOC-MT

A Secretaria de Estado de Educação de Mato Grosso (Seduc-MT) publicou o edital do Festival Educarte: Conectando Talentos, para a participação de estudantes da Rede Estadual de Ensino. As inscrições podem ser realizadas até o dia 3 de novembro por meio de formulário eletrônico.

De acordo com o edital, são cinco categorias disponíveis para se inscrever: música, teatro, dança, artes visuais e fanfarra. Todas as categorias, exceto artes visuais (trabalho em tela), podem ter a participação em grupo.

Todos terão premiação dos três primeiros colocados em valores de R\$ 3 mil, R\$ 2 mil e R\$ 1 mil, exceto a modalidade fanfarra que terá premiação total nos valores de R\$ 20 mil, R\$ 15 mil e R\$ 10 mil para o 1º, 2º e 3º lugar, respectivamente.

O festival é dividido

em três etapas. A etapa escolar, quando cada escola deverá selecionar ao menos um trabalho por categoria para a etapa regional. A etapa regional será realizada pelas Diretorias Regionais de Educação (DREs), onde deverá ter uma Comissão de Avaliação para a seleção dos trabalhos recebidos por modalidade. E, por fim, na Etapa Estadual, todos os selecionados deverão participar presencialmente em Cuiabá.

Poderão participar do festival estudantes regularmente matriculados nas unidades escolares da rede estadual que ofertam o Projeto Educarte.

“

O FESTIVAL
É DIVIDIDO
EM TRÊS
ETAPAS

SABE O QUE É
INVOLÁVEL?

O SEU MOMENTO DE FÉRIAS.
O SEU MOMENTO DE DESCANSO.
O SEU MOMENTO DE MERECEMENTO.
INVOLÁVEL A TODO MOMENTO.



INVOLÁVEL®