

## FOCO, FORÇA E DISCIPLINA

Foto: Pedro de Oliveira

*Servidor da Alep é campeão paranaense de Jiu Jitsu, feito que lhe garantiu Menção Honrosa da Casa. Focado, ele faz da arte marcial um ritual de treinos diários e muita disposição para as lutas.*

### POR TRAJANO BUDOLÁ

**H**á seis anos Bruno Palazzo, assessor jurídico da Corregedoria da Alep, começou a praticar o Jiu Jitsu, arte marcial japonesa, por pura curiosidade. Fissurado nas lutas do grande campeão Royce Grace, Bruno assistia às lutas dele no octógono do The Ultimate Fighting Championship (UFC) em embates que duravam horas. Hoje é campeão paranaense, título que recebeu com a faixa roxa, peso meio/pesado da categoria Master I, na 5ª Etapa da Federação Paranaense de Jiu-Jitsu Brasileiro, que aconteceu em Curitiba no mês de março.

Paulistano, iniciou em uma academia do bairro em que morava em São Paulo (SP) e não parou mais. Se envolveu em projetos sociais que trouxeram uma visão ainda mais humana sobre o esporte. No último dia 16, Bruno recebeu das mãos da deputada Claudia Pereira (PSC) uma menção honrosa da Assembleia Legislativa do Paraná em reconhecimento pelo seu empenho. Ainda ouviu palavras de incentivo da parlamentar, que também já praticou uma luta de origem oriental, o Judô.

Para desligar do trabalho de advogado que exerce no dia a dia na Alep, Bruno faz da rotina de treinos um sacerdócio: vai à academia de segunda a sexta-feira e na preparação para os torneios chega a gastar também os fins-de-semana no tatame. Foi campeão paulista, há quatro anos e em outra categoria, mas o campeonato paranaense o gabarita ainda mais para mirar uma posição acima na Confederação Brasileira de Jiu Jitsu. “É uma válvula de escape para desligar um pouco do trabalho jurídico, com todos os códigos e leis que o advogado precisa estudar o tempo todo”, conta.

**TREINO PESADO** - Foram três lutas pelo título paranaense e a preparação, que chegou a ser feita até duas vezes por dia, rendeu mais do que a medalha de campeão e o certificado da federação. Totalmente comprometido, Bruno descobriu que o estresse do campeonato não o derruba. “Faço musculação desde 15 anos de idade, me alimento bem, sou bastante regrado. E não esquento a cabeça, fico na minha desde o começo do campeonato, num canto com meu fone de ouvido, esperando o início da minha luta”, fala, sorrindo.



Bruno: “É uma válvula de escape para desligar do trabalho”.

### JIU JITSU EM COMUNIDADES CARENTES

Bruno deu aula de Jiu Jitsu em comunidades carentes em São Paulo. A experiência lhe rendeu ainda mais amor pelo esporte. “A gente acaba aprendendo mais do que eles. Você vê que indivíduos que estão sujeitos a caminhos errados acabam replicando a filosofia da arte marcial e trazendo mais gente para as academias”, explica.




**Siga o @Deputado**

 [www.periclesdemello.com.br](http://www.periclesdemello.com.br)




 /PericlesDeMello

 /pericles\_mello



**Pérides de Mello**  
Hoje · 

Uma das principais qualidades do nosso povo é capacidade de se organizar e gerar felicidade. Foi isso que a comunidade do Conjunto Habitacional Costa Rica, em Ponta Grossa, fez neste mês de outubro. A alegria das pessoas e da criançada com a brincadeira de carrinho de rolimã me contagiou e não resisti em participar. Estão todos de parabéns!

 Curtir  Comentar  Compartilhar

Escrever um comentário...



## Itens para analisar na hora de escolher uma academia (Parte 1)

Praticar uma atividade física é uma atitude essencial para melhorar a qualidade de vida. Porém, começar a praticar exercícios nem sempre é uma tarefa fácil, pois muitas vezes temos pouco tempo para procurar uma atividade. E é nesse cenário que a academia surge como uma excelente opção.

Como a ideia de levar uma vida mais saudável tem se propagado, não é difícil encontrar uma academia em todo lugar, mas essa diversidade pode deixar muita gente em dúvida. Será que todas as academias são iguais? Todas vão trazer o resultado que desejo? Não. Por isso, na hora de decidir o lugar para praticar uma atividade física é preciso levar alguns fatores em consideração. Confira.

### 1 ESTRUTURA DA ACADEMIA

O primeiro ponto a se analisar em uma academia é em relação à estrutura. Além de avaliar se há equipamentos suficientes, é preciso avaliar quanto a organização, o cuidado com os aparelhos, o ambiente, a divisão dos espaços, a higiene, se há banheiros e duchas para pré e pós-treino, armários para guardar os pertences, ar-condicionado, estacionamento e até mesmo televisão ou música.

### 2 PROFISSIONAIS CAPACITADOS

Uma das principais coisas a se analisar na escolha da academia é a equipe de profissionais. Como, geralmente, quem procura a academia são iniciantes, a falta de um acompanhamento correto leva à prática incorreta de exercícios. Por essa razão, é tão importante que a academia tenha professores qualificados.

### 3 O QUE A ACADEMIA OFERECE?

Avalie também quais atividades a academia oferece além da musculação. Antes de fechar um plano, é preciso ter em mente quais aulas você gostaria de fazer. Então peça informações sobre horários e disponibilidade de vagas para as atividades que complementam a musculação, como aulas de luta, dança, pilates, exercícios aeróbicos, etc. Quanto mais opções, melhor.

**Servidores da Alep têm desconto especial na Academia Hype**

## ! ATENÇÃO SERVIDOR!

### Prazo para entrega do eSocial é prorrogado

A Diretoria de Pessoal informa que o prazo para entrega do eSocial foi prorrogado até o dia 31 de outubro. Trata-se de um recadastramento dos servidores comissionados. O eSocial engloba todas as informações trabalhistas, previdenciárias, tributárias e fiscais relativas a contratação e utilização de mão de obra. A lista de documentos deve ser solicitada pelo ramal 4118 ou direto no Departamento de Pessoal, no 3º andar do prédio Administrativo. A Diretoria de Pessoal alerta ainda que o prazo para a entrega da Declaração de Bens e Valores referente ao ano de 2016 já foi encerrada e uma parte dos servidores da Casa não a entregou. É imprescindível que todos entreguem os documentos por força do artigo 13 da Lei Federal nº 8.429/92. Informações podem ser obtidas no ramal 4080.



### Agenda da Semana

#### Segunda-feira (23/10):

- 14 horas: visita de alunos da Escola Anjo da Guarda, de Curitiba.
- 14h30: Sessão Plenária: Grande Expediente – manifestação sobre os 70 anos de fundação da ONU.

#### Terça-feira (24/10):

- 9 horas: visita de alunos da Escola Anjo da Guarda, de Curitiba.
- 10 horas: Plenarinho – lançamento da Frente Parlamentar dos Produtores de Energia Elétrica.
- 13h30: Auditório Legislativo – reunião ordinária da CCJ.
- 14h30: Sessão Plenária.
- 17 horas: Auditório Legislativo – reunião da Comissão de Obras Públicas, Transportes e Comunicação.
- 17 horas: Sala Deputado Arnaldo Busato – reunião da Comissão de Defesa dos Direitos da Criança, do Adolescente e do Idoso.
- 17 horas: reunião da Comissão de Ecologia, Meio Ambiente e Proteção aos Animais.

#### Quarta-feira (25/10):

- 9 horas: visita de alunos da Escola Anjo da Guarda, de Curitiba.
- 10 horas: Auditório Legislativo – reunião da Comissão de Educação.
- 13h30: visita dos vereadores mirins da Câmara Municipal de Irati.
- 14h30: Sessão Plenária.
- 19 horas: Plenarinho – Fórum de debates sobre as regras para as eleições de 2018.

#### Quinta-feira (26/10):

- 9 horas: visita de alunos da Escola Estadual Aline Picheth, de Curitiba.

#### Sexta-feira (27/10):

- 13h30: Plenário – III Encontro Estadual da Rede de Controle da Gestão Pública – PR.

Agenda sujeita a alterações

