

Foto: Nani Gois



## Na correria!

*Aos 46 anos, garçom da Casa treina até quatro vezes por semana para melhorar suas marcas em maratonas e provas de corrida.*

Por Trajano Budola



**P**ra quem corre o dia inteiro, até parece moleza. O garçom Valdecir Borba, que trabalha na Presidência da Casa, faz um prolongamento do que é sua rotina na Alep nas ruas e parques da cidade. Aos 46 anos, o “Gaúcho”, como é conhecido, treina até quatro vezes por semana para diminuir cada vez mais o tempo de suas corridas. Ele detém marcas impressionantes para a categoria de veteranos. E, apesar de ter praticado o esporte desde mais jovem, só há um ano resolveu se dedicar com mais foco nas provas de intensidade.

Valdecir agora faz parte de uma equipe de corrida e treina com supervisão para analisar com precisão as passadas e piques de fôlego. Tudo para baixar os tempos e evoluir com qualidade. Faz dieta específica para maratonas e capricha nos alongamentos, junto com a musculação, para melhorar o rendimento. Bem cedinho, nas manhãs de segunda, quarta e sexta-feira, os trotes são no Parque Bacacheri e ruas da região. Nas terças e quintas-feiras à noite ele relaxa em treinos de natação.

Fôlego ele garante que tem de sobra. “Quando era adolescente fiz parte das categorias de base do time catarinense da Chapecoense. Sempre gostei de futebol e hoje só não pratico mais para não correr o risco de me lesionar e comprometer as rotinas de corrida”, explica. Começou a correr indo de uma cidade a outra quando morava no interior de Santa Catarina. “Era um tipo de Forrest Gump, começava e não parava mais”, conta. “Nos sábados eu faço uma rodagem ainda mais longa para me preparar às provas de que tenho participado”, completa Valdecir.

### Recorde na Ilha do Mel

Uma destas competições foi na Ilha do Mel, no litoral. Valdecir encarou uma jornada de nove quilômetros em 43 minutos. “Um tempo magnífico para mim, já que o circuito era na areia e em trilhas pelo meio da ilha. Estava correndo em local plano, mas em alguns trechos, com água nos joelhos”, explica. “Fui o 11º na minha categoria. Fiquei muito feliz não pela minha colocação, mas por ter vencido esse obstáculo, uma jornada de condições adversas”, explica. Superação é a palavra. Valdecir deu para si o desafio de continuar marcando bons tempos em novas competições.

### Treinos nas montanhas

Agora Gaúcho vem treinando em montanhas, mais uma meta para seu desenvolvimento como atleta amador. “É um vício saudável. Se fico mais de dois dias sem correr, começo a ficar estressado. O corpo pede ritmo, pede a adrenalina que proporciona tudo isso. E te dá prazer. Eu corro até com chuva. Estou muito feliz e tem sido uma época muito boa da minha vida”, afirma o garçom corredor.

**Siga o**  
**@Deputado**



/cantoramaraLima



/cantoramaraLima



/cantoramaraLima



/maralimaoficial



www.deputadamaraLima.com.br



**Cantora**  
**Mara Lima**

Hoje · 🌐

Não basta ser avó, tem que participar! Meu neto Lucas, praticante de taekwondo!

#exercitarfazbem

👍 Curtir    💬 Comentar    ➦ Compartilhar

Escrever um comentário...

- Por Trajano Budola

**JAQUELINE BAHR TRABALHA COM O DEPUTADO EVANDRO JUNIOR (PSDB) DESDE 2012. ANIMADA, ELA FALA DA ROTINA NO GABINETE DE UM DOS PARLAMENTARES MAIS JOVENS DA ASSEMBLEIA.**

**Entre Nós** – Qual sua função no dia a dia do deputado Evandro Junior?

**Jaqueline** – Atendo todos os prefeitos, cuido da agenda e do encaminhamento de ofícios junto com nosso corpo jurídico.

**Entre Nós** – Você conhecia o deputado antes de trabalhar com ele?

**Jaqueline** – Sim. Eu estava assessorando um candidato a vereador em Curitiba e o deputado Evandro me chamou para trabalhar na campanha de 2014 para a Assembleia. Acabei vindo antes da campanha e estou com ele até agora.

**Entre Nós** – E como é trabalhar com ele?

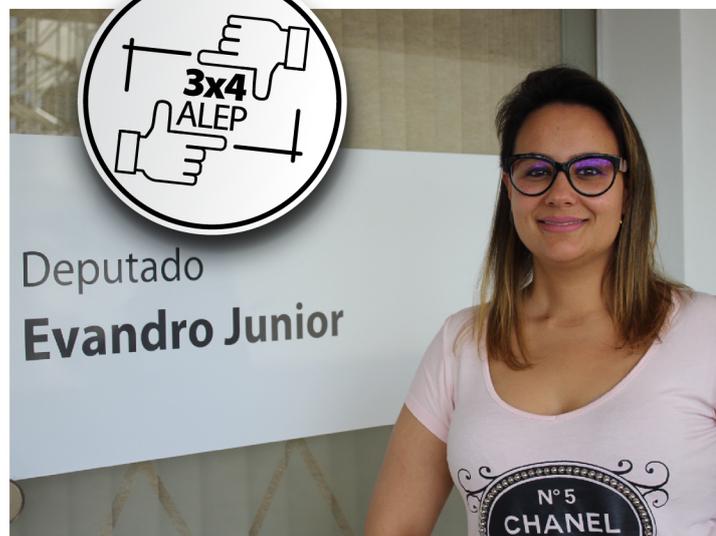
**Jaqueline** – Tem que ter bala na agulha! Por ser jovem, o deputado é muito dinâmico. Já o acompanhei no interior em agendas extensas para atender até 20 municípios. Quando temos demanda em Curitiba, reuniões de prefeitos, ele fala com muita gente e dá conta de tudo.

**Entre Nós** – E como Evandro Junior é pessoalmente?

**Jaqueline** – É uma pessoa muito bacana, atencioso, gosta muito de esportes e esse ritmo acaba contagiando toda a equipe!



Deputado  
**Evandro Junior**



## ALEP ASSINA CONVÊNIO COM O ISAE

A Assembleia e o Instituto Superior de Administração e Economia do Mercosul (ISAE) assinaram um convênio com o objetivo de beneficiar servidores da Casa. Os colaboradores podem usufruir de descontos de até 20% em 20 cursos oferecidos pelo o ISAE. Os cursos são voltados para profissionais de diversas áreas que buscam aperfeiçoamento de maneira prática e dinâmica. Confira os descontos:

- 15% para os MBA's presenciais da FGV;

- 10% para MBA's online da FGV;

- 20% para a Graduação ISAE;

- 15% para cursos de curta e média duração – GBA's do ISAE;

- 10% para os Módulos Internacionais do ISAE.

**Mais informações:**

atendimento@isaebrazil.com.br

(41) 3388-7800



### Agenda da Semana

**SEGUNDA-FEIRA (07/05):**

**9 horas:** Aud. Legislativo - Audiência Pública "O futuro do Paranaprevidência: Solvência e Rentabilidade".

**10 horas:** Sala das Comissões - Reunião para criação da Frente Parlamentar para estudos acerca do embargo à exportação de frango brasileiro pela União Europeia.

**14h30:** Sessão Plenária - Grande Expediente - Sobre a Marinha do Brasil no estado do Paraná - Vice-Almirante Antonio Carlos Soares Guerreiro - Comandante do 8º Distrito Naval; e pronunciamento do bispo Cirino Ferro; presidente do Conselho de Ministros Evangélicos do Paraná.

**18 horas:** Plenário – evento em comemoração aos seis anos da Adapar.

**TERÇA-FEIRA (08/05):**

**9h30:** Plenarinho - Audiência Pública "Maio Amarelo - Os impactos dos acidentes de moto no Sistema de Saúde".

**10 horas:** Auditório Legislativo - Audiência Pública "Debate sobre ensino à distância na área da Saúde"

**13h30:** Auditório Legislativo – reunião ordinária da C.C.J.

**14h30:** Sessão Plenária.

**18h30:** Plenário - Sessão Solene em Homenagem aos 10 anos da ONG Terapia Intensiva de Amor, Doutores Palhaços da Alegria.

**QUARTA-FEIRA (09/05):**

**9 horas:** Plenarinho - Audiência Pública sobre o Projeto de Lei 303/2017 "Dia Estadual Contra o Aborto".

**13h30:** Aud. Legislativo – reunião da Comissão de Revisão e Consolidação Legislativa.

**14h30:** Sessão Plenária.

**QUINTA-FEIRA (10/05):**

**9 horas:** Plenário - II Seminário Estadual de Gestão Inteligente e Inovação.

*Agenda sujeita a alterações*

**DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO**

Telefone: 3350-4353 - imprensa@alep.pr.gov.br

**Edição:** Eduardo Santana | **Diagramação:** Vinícius Leme

**Impressão:** Arte Final