

Minha São José



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

OVALE
BrandStudio

CONTEÚDO PATROCINADO

OVALE

Informativo da Prefeitura de São José dos Campos • www.SJC.sp.gov.br



Cláudio Vieira/PMSJC

COM UNIÃO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA, TECNOLOGIA E AMPLIAÇÃO DE INVESTIMENTOS,
OS ÍNDICES DE CRIMINALIDADE NO MUNICÍPIO DESPENCARAM EM 2025. **PÁGS. 4 E 5**

Saúde

HOSPITAL MUNICIPAL

HM realiza o 1º Simpósio de Pediatria

INTEGRAÇÃO. O Hospital Municipal Dr. José de Carvalho Florence, unidade da Prefeitura gerenciada pela SPDM, realizou o 1º Simpósio de Pediatria, reunindo profissionais de saúde e estudantes para um dia inteiro de atualização técnico-científica sobre o manejo das doenças respiratórias na infância. O evento teve participação de 60 inscitos e programação extensa, repleta de palestras, rodas de conversa e discussões multidisciplinares conduzidas por especialistas da instituição buscando fortalecer protocolos assistenciais, promover integração e muito mais. ■

AValiação



Cláudio Vieira/PMSJC

Pesquisa de satisfação da saúde tem novo telefone

AValiação. A pesquisa de satisfação aplicada pela Prefeitura de São José dos Campos aos pacientes da rede municipal de saúde está com um novo telefone de contato: (12) 3904-0850. Até 48 horas após o atendimento, os usuários recebem uma mensagem pelo WhatsApp enviada pelo número oficial, identificado como “Pesquisa NPS SJC” e com foto de perfil padronizada. ■

CAJURU

Obra de UBS entra na etapa de instalações prediais

CONSTRUÇÃO. A nova UBS Resolve Cajuru, que está sendo erguida pela Prefeitura de São José dos Campos, já está com a conformação estrutural finalizada, após a conclusão das fases de infraestrutura, superestrutura e vedação. Foram realizados os serviços de terraplanagem, instalação de estacas, blocos de fundação, pilares, vigas e lajes, além da alvenaria em blocos de concreto. ■

PREVENÇÃO GESTANTES DE SÃO JOSÉ JÁ RECEBEM VACINA QUE PROTEGE BEBÊS CONTRA BRONQUIOLITE

Vacina contra bronquiolite protege gestantes e bebês

Imunizante está disponível em todas as 40 UBSs Resolve e nas 5 Unidades Avançadas para as mães a partir da 28ª semana de gestação

“É muito bom saber que o meu filho está protegido, assim como os de todas as mães que agora têm acesso a essa imunização”. O relato de Tays Maia, de 27 anos, após receber a vacina contra o vírus sincicial respiratório (VSR) na UBS (Unidade Básica de Saúde) Resolve Colonial, resume o sentimento de muitas gestantes joseenses.

Na 30ª semana de gravidez, ela aguarda pela chegada do Samuel, que irá nascer mais seguro contra infecções graves, como bronquiolite e pneumonia — problemas frequentes nos primeiros meses de vida e que costumam



PMSJC

mam levar crianças pequenas ao pronto atendimento e até à internação.

O imunizante, disponível em todas as 40 UBSs Resolve e nas 5 Unidades Avançadas de São José dos Campos, desde a primeira quinzena de dezembro, é destinado a todas as mães a partir da 28ª semana de gestação, sem restrição de idade para a mulher.

O esquema é de dose única, recomendada a cada gestação.

A meta inicial é proteger ao menos 80% do público-alvo. Para ter acesso, é necessário apresentar o cartão de pré-natal e um documento original com foto. ■

EMERGÊNCIA

Samu celebra 10 anos de atuação no Alto Vale do Paraíba



PMSJC

EXCELÊNCIA. O Samu 192 – Regional do Alto Vale do Paraíba completou 10 anos de atuação e celebrou a data em 10 de dezembro com uma cerimônia oficial no CPI-1, em São José dos Campos. O evento reuniu autoridades e profissionais da saúde para reconhecer uma década marcada por respostas rápidas, atendimento qualificado e incontáveis vidas salvas. Implantado em 1º de novembro de 2015 no formato regional, o serviço é gerido pelo Consavap (Consórcio Intermunicipal de Saúde do Alto Vale do Paraíba) e operado pela SPDM (Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina), com apoio das Prefeituras.

A estrutura operacional conta com 19 viaturas, sendo 3 Unidades de Suporte Avançado (USA) e 16 Unidades de Suporte Básico (USB), além de uma Central de Regulação integrada ao Corpo de Bombeiros e à Polícia Militar, instalada no CPI-1. Mais de 300 profissionais integram a equipe regional. Ao longo de 10 anos, o serviço registrou 1,75 milhão de ligações ao número 192 e cerca de 500 mil atendimentos com ambulâncias, evidenciando sua relevância para a saúde pública regional. São José reforçou em 2024 sua estratégia de atendimento rápido com a renovação e ampliação da frota de motolâncias, com objetivo reduzir ainda mais o tempo entre a comunicação da emergência e a chegada da primeira equipe ao local. ■

ANÁLISES CLÍNICAS



Divulgação

Laboratório do Clínicas Sul tem certificação nacional de excelência

QUALIDADE. O laboratório do Hospital de Clínicas Sul recebeu a certificação de desempenho excelente do Programa Nacional de Controle de Qualidade (PNCQ), promovido pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas (SBAC), que monitora a precisão e a confiabilidade de exames laboratoriais em todo o país. A conquista valida a qualidade técnica do serviço da unidade, que realiza cerca de 72 mil

procedimentos por mês, tanto emergenciais como de rotina. Os resultados auxiliam nos diagnósticos e tratamentos dos pacientes. ■

72

MIL PROCEDIMENTOS por mês são realizados pelo laboratório do Hospital de Clínicas Sul

Educação e Cultura

RECONHECIMENTO PRÊMIO ESCOLA NOTA 10 RECONHECE DESTAQUES DA REDE MUNICIPAL EM 2025

Educadores e escolas da rede municipal são premiados

Evento reconheceu boas práticas, avanços na aprendizagem e o compromisso de profissionais da Educação Infantil e Fundamental das escolas da Prefeitura

A edição 2025 do Prêmio Escola Nota 10, promovido pela Prefeitura homenageou escolas da Rede de Ensino Municipal que se destacaram ao longo do ano em diferentes indicadores educacionais, premiando boas práticas, avanços na aprendizagem e resultados que refletem o trabalho diário de professores, gestores, equipes de apoio e estudantes.

Instituído pela Portaria nº 173/SEC/2024, o prêmio busca reconhecer o compromisso e o esforço coletivo das escolas que, todos os dias, garantem que cada criança e jovem tenha o direito de aprender com qualidade. ■



APRESENTAÇÕES

Educação Integral agita escolas com mostras culturais

ESPETÁCULO. Pureza, determinação e muito talento marcaram as mostras culturais realizadas nas escolas da rede de ensino municipal. As apresentações dos alunos, resultado das diversas oficinas desenvolvidas ao longo do ano, encantaram pais, educadores e a comunidade escolar. Entre as atividades apresentadas houve: oficinas

multiesportivas, jazz, balé, circo, capoeira, tecnologia, danças urbanas, bate lata, modelagem entre outras linguagens artísticas.

Ao todo, mais de 5.000 alunos já foram atendidos pelo programa, que oferece 197 oficinas de diferentes linguagens artísticas, em parceria com a Fundação Cultural Cassiano Ricardo. ■



FORMATURA

Bombeiro na Escola forma mais de 4.000 alunos

CERTIFICAÇÃO. A cerimônia de formatura do Programa Educacional Bombeiro na Escola, realizada pela Prefeitura em parceria com o 11º Grupamento de Bombeiros do Vale do Paraíba, celebrou um marco histórico: 4.912 estudantes certificados em 2025, de 38 escolas da Rede Municipal, representando a maior edição já realizada.



Estudantes foram escolhidos para representar suas turmas na solenidade, marcada por emoção e conquistas. ■

SUPERAÇÃO

São José realiza 1º Seminário da EJA

SUPERAÇÃO. O 1º Seminário Regional da Educação de Jovens e Adultos (EJA) movimentou a cidade ao reunir educadores, gestores, formadores e estudantes do Vale do Paraíba para a troca de saberes, emoção e valorização da modalidade. O evento reforçou a importância da EJA como porta de entrada para novos sonhos e oportunidades. ■

FORMAÇÃO

Mostra Tecnológica, Vestibulinho 2026 e cursos EAD marcam ano do Cephas

RESULTADOS. A Mostra Tecnológica do Cephas apresentou 26 projetos inovadores dos cursos técnicos. O Vestibulinho 2026 teve ampla participação, e a oferta de cursos EAD cresceu, ampliando o acesso à formação profissional. ■

CULTURA



São José amplia serviços culturais em 2025; população aprova iniciativas

ARTE. Em São José dos Campos, a qualidade dos serviços públicos é uma realidade. E, na área cultural, os resultados comprovam esta afirmação. Em 2025, a Fundação Cultural Cassiano Ricardo levou oficinas para todas as regiões da cidade, ampliou o público nos eventos, fortaleceu o setor audiovisual, ofereceu novos cursos, promoveu encontros formativos e a Conferência Municipal de Cultura, além de entregar obras em espaços da cidade, caso do Teatro Municipal. A população reconheceu esse avanço. A avaliação positiva chegou a 75,9%, segundo a pesquisa Indsat (Indicadores de Satisfação dos Serviços Públicos). ■

JOGOS ESCOLARES

Final dos Jogos Escolares celebra conquistas dos alunos



ESPORTES. A cerimônia de encerramento dos Jogos Escolares 2025 marcou o fim de um ciclo que envolveu mais de 10 mil estudantes, 145 professores de Educação Física e 67 escolas, ao longo de mais de 1.990 partidas, entre os meses de março e novembro. As competições abrangeram dez modalidades esportivas, entre elas futsal, handebol, basquete 3x3, voleibol, atletismo, damas e xadrez, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas a formação de valores como disciplina, respeito, entre outros. A Emefi Jacyra Vieira Baracho foi consagrada como campeã de 2025. ■

Segurança

CENTRO MAIS SEGURO A AÇÃO NO MÊS DE DEZEMBRO INTENSIFICOU A SEGURANÇA E ORDEM NA REGIÃO CENTRAL DURANTE AS COMPRAS DE FINAL DE ANO

OPERAÇÃO NATAL GARANTE COMPRAS DE FIM DE ANO COM SEGURANÇA EM SÃO JOSÉ

A Prefeitura realizou Operação Natal com o objetivo de intensificar a segurança e o ordenamento urbano na região central e nos principais corredores comerciais dos bairros durante as compras de fim de ano.

Foram reforçados os efetivos de guardas civis municipais e fiscais com ampliação do tempo de permanência nas ruas, acompanhando o horário estendido de funcionamento do comércio.

A iniciativa foi elogiada pela nutricionista Ingrid Lourenço Meira, de 30 anos, durante compras de fim de ano no calçadão acompanhada pelo marido Leone Nunes de Almeida, de 33 anos, e pelo filho Valentim Lourenço de Almeida, de 6 anos.

“A Prefeitura está de parabéns. Com a presença das guardas e fiscais, estamos nos sentindo mais seguros para fazer as compras, principalmente no período noturno”, disse.

Fã das forças de segurança, Valentim fez questão de cumprimentar os guardas com ‘continência’ e tirar fotos, alimentando ainda mais seu sonho de ser policial quando crescer. ■



Cláudio Vieira/PMSJC



FELIZ NATAL. Operação Natal reforça a segurança no comércio e garante mais tranquilidade às compras de fim de ano

Cláudio Vieira/PMSJC



Cláudio Vieira/PMSJC



Cláudio Vieira/PMSJC

CUIDADO

Atuação rápida e eficiente da GCM salva vida no calçadão

PROTEÇÃO. Cinco integrantes da corporação socorreram a auxiliar de serviços gerais Rosana Cristina da Silva, de 47 anos, que teve AVC enquanto fazia compras de Natal com o marido e o filho, no calçadão da rua 7 de Setembro, na região central. Os primeiros socorros foram prestados por Jonas Pereira Constantino e Vinícius de Oliveira Souza, do grupamento de bicicletas (Gbike) e que estavam trabalhando na Operação Natal, numa manhã



PMSJC

de domingo, com reforço no patrulhamento e na fiscalização do comércio durante o período de compras de final de ano. A eficiência salvou a vida da munícipe e emocionou toda a família e profissionais da corporação. ■

TRÁFICO

Prefeitura reforça ações de combate

COMBATE. A Prefeitura intensificou neste ano o combate ao tráfico de drogas em todas as regiões da cidade, ampliando as ações integradas com as forças de segurança através do programa São José Unida. As equipes da GCM atenderam mais de 120 ocorrências, que resultaram na prisão de suspeitos e na apreensão de entorpecentes. As ações também tiveram o auxílio das câmeras inteligentes do CSI espalhadas por toda a cidade. ■

COMBATE AO CRIME

São José Unida tem última reunião de 2025

SEGURANÇA. A última reunião de 2025 do São José Unida, realizada pela Prefeitura, destacou os bons resultados obtidos nos oito anos do programa criado em 2017 para união das forças de segurança com o objetivo de prevenir a violência e reduzir a criminalidade. Entre os índices históricos, a cidade ficou quatro anos sem registro de roubos a bancos e atualmente 90% dos homicídios são solucionados, produtividade bem maior do que a média nacional, que é de 30%. ■



Cláudio Vieira/PMSJC

O balanço apresentado durante a reunião também mostra que desde 2021, quando foi implantado o CSI, 1.723 suspeitos foram detidos, 822 veículos foram recuperados (média mensal de 15) e 3.726 ocorrências foram atendidas. ■

CSI

São José amplia em 902% autuações por descarte ilegal de resíduos

FISCALIZAÇÃO. A Prefeitura ampliou em 902% as autuações por descarte irregular de resíduos em áreas públicas. O bom resultado, que deixou a cidade mais bonita e limpa, é fruto do aumento da fiscalização com o apoio das câmeras inteligentes e



Reprodução

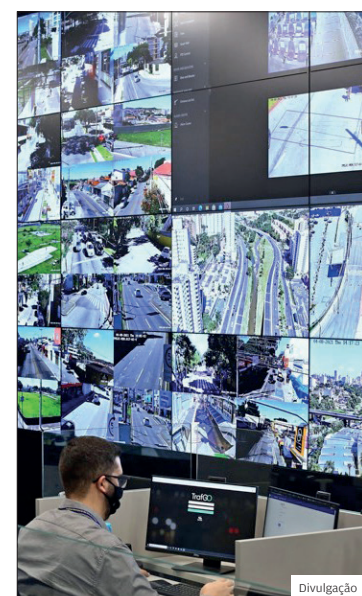
com reconhecimento facial do CSI (Centro de Segurança e Inteligência) e a colaboração dos munícipes. Entre 1º de janeiro e 14 de dezembro deste ano, foram

registradas 381 autuações em flagrante, sendo 256 delas com o auxílio direto das câmeras do CSI com monitoramento 24 horas por dia. No mesmo período de 2024, foram 38 autuações. ■

VIGILÂNCIA 24H

Zeladoria: mais de 2.000 ocorrências

TECNOLOGIA. Em apenas um mês de atuação, a equipe de zeladoria urbana instalada no CSI (Centro de Segurança e Inteligência) da Prefeitura, que atua de forma ininterrupta — 24 horas por dia, sete dias por semana —, já atendeu mais de 2.000 ocorrências relacionadas a árvores, descarte irregular, entre outras ações de caráter preventivo de zeladoria urbana em diferentes regiões da cidade. ■



Divulgação

Cidade

ECONOMIA SÃO JOSÉ LIDERA RANKING NACIONAL DE DESBUROCRATIZAÇÃO EMPRESARIAL



Cláudio Vieira/PMSJC

São José dos Campos lidera a desburocratização no Brasil

Município está à frente de diversas capitais e grandes centros urbanos, reforçando o compromisso em garantir um ambiente de negócios mais ágil, seguro e competitivo

São José dos Campos assumiu a liderança nacional em desburocratização ao atualizar e ampliar o conjunto de atividades econômicas classificadas como de baixo risco para funcionamento.

1.213
ATIVIDADES
foram liberadas

Com a publicação do Decreto nº 20.113/2025, o município passou a liberar 1.213 atividades do CLI (Certificado de Licenciamento Integrado), documento que

representa a última etapa do processo de regularização de empresas.

Quando dispensado, permite que o empreendedor inicie suas operações de forma imediata. ■

PAPAI NOEL

Natal Iluminado emociona e diverte o público em São José

FESTA. O Papai Noel encantou crianças e famílias de São José dos Campos e região no Natal Iluminado. A programação especial aconteceu diariamente, das 11h às 21h, na Praça Afonso Pena, região central, e na reta final a população aproveitou os dias de magia, luzes e cultura. ■



Cláudio Vieira/PMSJC

DESTAQUE

São José recebe selo Município VerdeAzul

RECONHECIMENTO. São José dos Campos recebeu na terça-feira (9) o certificado do Programa Município VerdeAzul, com 93 pontos, com a maior pontuação entre os municípios do interior do Estado com mais de 500 mil habitantes. O reconhecimento integra uma série de selos e certificações que reforçam o protagonismo do município em políticas públicas de sustentabilidade e gestão urbana. ■

NOVO SISTEMA

Prefeitura abre edital para pátio de ônibus elétricos



Cláudio Vieira/PMSJC

MOBILIDADE. A Prefeitura de São José dos Campos publicou, na sexta-feira (5), o edital na modalidade pregão eletrônico para contratação da empresa responsável por fornecer e implantar no Pátio Sul a infraestrutura de carregamento dos veículos elétricos da frota operacional do transporte público. O lançamento marca mais um passo decisivo rumo ao novo modelo de mobilidade que a cidade está implementando. ■

ATERRO

São José tem operação inédita de medição de metano



PMSJC

MEIO AMBIENTE. São José dos Campos iniciou a primeira operação da América do Sul dedicada à medição direta e precisa das emissões de metano em um aterro sanitário. A operação está sendo realizada no Aterro Sanitário Municipal, administrado pela Urban, em parceria com a empresa de tecnologia climática Scink. A iniciativa marca um avanço significativo no fortalecimento das políticas climáticas locais. ■

TECNOLOGIA

São José inicia criação do Distrito de Inovação

INOVAÇÃO. São José dos Campos realizou na sexta-feira (12) a primeira reunião para o lançamento do Distrito de Inovação do município, marcando o início de uma nova etapa na consolidação do protagonismo joseense no cenário tecnológico nacional. ■

Social

INCLUSÃO SOCIAL SÃO JOSÉ REÚNE 250 PESSOAS EM ENCONTRO SOBRE INCLUSÃO E DIREITOS

Encontro de Direitos Humanos reúne 250 pessoas no Cefe

Também foram apresentados os serviços realizados pela administração municipal para a garantia dos direitos humanos com cidadania, dignidade e qualidade de vida



Cláudio Vieira/PMSJC

O encontro Direitos em Movimento: Inovar para Garantir, Incluir para Transformar, realizado pela Prefeitura de São José dos Campos em dezembro reuniu 250 pessoas no Cefe, em Santana, na região norte.

Durante quatro horas, o público acompanhou diversas atrações, como palestra, exi-



Cláudio Vieira/PMSJC

bições de dança pelos assistidos da Asin (Associação para Síndrome de Down), coral da Casa do Idoso Leste e outras manifestações culturais.

A Prefeitura continua garantindo direitos para todos com dignidade, cidadania, respeito e autonomia para a construção de uma cidade cada vez mais inclusiva e inovadora. ■

CELEBRAÇÃO

Evento destaca talentos de pessoas com deficiência



PMSJC

TALENTO. Pessoas talentosas que inspiram, que se expressam e que são felizes, superando as barreiras para alcançar seus sonhos. No Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, celebrado na quarta-feira (3), o evento promovido pela Prefeitura emocionou o público com apresentações e histórias de vida que servem de exemplos para todos. ■

BEM-ESTAR

Público aprova novos bebedouros e vaporizadores



Divulgação

HIDRATAÇÃO. A instalação de bebedouros com água gelada, espaço para pets e vaporizadores em pontos estratégicos da cidade tem sido bem recebida pela população de São José dos Campos. A iniciativa, realizada por meio de parceria entre a Prefeitura e empresas privadas, já conta com seis equipamentos em funcionamento. ■

JARDIM TELES PARK

Prefeitura com Você encerra 2025 com serviços na região norte



Cláudio Vieira/PMSJC

SERVIÇO. A 6ª e última edição do ano do Prefeitura com Você, realizada na Emef Mariana Teixeira Cornélio, no Jardim Telespark, fechou com chave de ouro a série de edições do programa que leva diversos serviços públicos gratuitos a toda população. ■

APOIO E CUIDADO

São José recebe selo estadual Amigo da Pessoa com TEA

RECONHECIMENTO. As ações da Prefeitura de São José dos Campos desenvolvidas nos serviços públicos para assistência, apoio e cuidados às pessoas com TEA continuam avançando e sendo reconhecidas. Neste mês, o município recebeu o selo Amigo da Pessoa com TEA, concedido pela Secretaria de Estado dos



Jéssica Mariz/Governo do Estado de São Paulo

Direitos da Pessoa com Deficiência do governo do Estado de São Paulo. ■



Thaylyson Santos/Ministério da Igualdade Racial

Igualdade. São José foi reconhecida nacionalmente durante evento em Brasília (DF), com certificado de homenagem pelo pioneirismo e contribuição essencial para o fortalecimento das políticas de igualdade racial no país

Esportes

HEPTACAMPEÕES COM RECORDE DE PONTOS E MAIOR DELEGAÇÃO DA HISTÓRIA, CIDADE GARANTE O TÍTULO COM TRÊS DIAS DE ANTECEDÊNCIA



Ueverton Pereira/Atleta Cidadão



Ueverton Pereira/Atleta Cidadão



Ueverton Pereira/Atleta Cidadão



Ueverton Pereira/Atleta Cidadão

São José dos Campos é heptacampeã dos Jogos Abertos do Interior!

O resultado coroa a maior delegação de todos os tempos da competição e marca um feito inédito: a classificação em todas as modalidades com pontuação histórica

São José dos Campos conquistou, de forma incontestável, o título de campeã geral dos Jogos Abertos do Interior neste domingo (21), estabelecendo um recorde histórico na maior competição poliesportiva do Estado de São Paulo.

A superdelegação joseense somou 359 pontos, com um aproveitamento de 76,71% dos pontos em disputa, desempenho que simboliza o domínio da cidade ao longo de toda a competição.

Na prática, a cada 10 pontos disputados nos Jogos Abertos, São José dos Campos conquistou sete. Os outros três pontos restantes foram divididos entre as 169 cidades participantes, evidenciando a ampla superioridade da delegação joseense em um cenário de alto nível técnico e grande diversidade de modalidades.



Ueverton Pereira/Atleta Cidadão

O título foi entregue após a última partida da competição, na qual o futsal masculino sub-21

de São José dos Campos ficou com o vice-campeonato ao ser superado por Sorocaba por 4

a 0. Mesmo com o resultado, a liderança geral já estava assegurada pela regularidade e pelos

excelentes resultados obtidos ao longo dos Jogos.

Um dos grandes diferenciais da campanha histórica foi o fato de São José dos Campos ser a única cidade presente em todas as modalidades desta edição dos Jogos Abertos. Essa condição inédita garantiu à delegação joseense acesso a todos os pontos em disputa, algo único na história da competição e que reforça o planejamento, a estrutura e a força do esporte de base e de rendimento do município.

Com os 359 pontos alcançados, São José dos Campos superou a marca que até então era histórica: os 344 pontos conquistados por São Caetano do Sul em 2010, em um contexto competitivo distinto. O novo recorde consolida São José como referência estadual no esporte e valida o protagonismo da cidade nos Jogos Abertos do Interior.

PISCINAS PÚBLICAS

Projeto Verão amplia funcionamento



Cláudio Vieira/PMSJC

VERÃO. A Prefeitura ampliou o atendimento do Projeto Verão, que oferece lazer gratuito à população com a abertura das piscinas públicas durante o período

de altas temperaturas propício do verão. Com a mudança, o programa passa a funcionar também de segunda a sexta-feira, das 12h às 18h, até o dia 9 de janeiro. ■

PERÍODO DE FÉRIAS



Divulgação

Piscinas verticais funcionam de terça a domingo no verão

LAZER. As piscinas verticais mantidas pela Prefeitura estarão abertas para o lazer da população até o dia 1º de fevereiro de 2026. A iniciativa amplia as opções gratuitas de recreação

para crianças e famílias durante o período de calor, com atividades seguras e acessíveis em diferentes regiões da cidade. Os espaços funcionarão de terça-feira a domingo, das 8h às 12h e das 13h às 17h. ■

PARADESPORTO

São José dos Campos brilha no Prêmio Brasil Paralímpico

PREMIAÇÃO. O esporte paralímpico de São José dos Campos ganhou destaque nacional durante o Prêmio Brasil Paralímpico 2025, a maior celebração do paradesporto brasileiro. O Instituto Athlon, parceiro da Prefeitura no desenvolvimento do paradesporto joseense, teve três atletas reconhecidos entre os melhores do país, consolidando o papel da cidade como referência em formação e desempenho esportivo. ■