

# EM BUSCA DO CORPO PERFEITO

Mentora de mulheres, a iguaçuana Monique Gracielle criou o 'Você Pode', reality que será exibido no YouTube e dará dicas de como as beldades podem ter a vida e o corpo que desejam, com saúde e qualidade de vida. **P.2**

O reality de Gracielle terá sete dias de confinamento e dará dicas de mudanças de hábito para se ter a mente e corpo sãos





## Baixada

# Coach da Baixada realiza reality inédito de emagrecimento

Sete mulheres vão ficar confinadas por uma semana para perder peso e buscarem uma reeducação alimentar

Que a maioria das pessoas deseja emagrecer e ter uma vida com mais saúde e energia, não é novidade. Mas os motivos que atrapalham essa realização é o que todos gostariam de saber e também de vencer. Vivemos uma época em que ter saúde deixou de ser opção e se tornou necessidade, mas os desafios para se ter essa vida parecem tão grandes e difíceis que a maioria desiste.

Foi assim que nasceu a ideia da mentora de mulheres, Monique Gracielle, de realizar um reality com mulheres que enfrentam a dificuldade de ter a vida e o corpo que desejam, mostrando que é possível através de mudança de mindset e uma equipe de profissionais especializados em saúde e qualidade de vida.

O programa, que recebeu o nome de 'Você Pode!' vai mostrar sete dias de confinamento onde essas mulheres serão submetidas a consultas e treinamentos diários para mudança de pensamentos e hábitos.

"Tive essa ideia porque atendo inúmeras mulheres com dores muito semelhantes ao chegarem para realizar a mentoria comigo. Elas acham que só elas passam por isso. Quero mostrar para outras pessoas que elas não estão sozinhas nisso e que existe uma solução, que tem sim como viver uma jornada de emagrecimento mais leve, feliz e prazerosa. É inspirador e inovador! Eu nunca vi nada igual

ao que estamos sonhando e planejando"; afirma Monique, moradora de Nova Iguaçu.

O reality vai mostrar a rotina delas, suas dores, dificuldades e conquistas. Monique acredita que milhares de pessoas podem ser beneficiadas pelo que vão aprender assistindo o programa, afinal, vão poder se inspirar em mulheres que têm histórias semelhantes às suas, mulheres de verdade, que estarão aprendendo uma nova forma de levar a vida e construindo um novo mindset.

O programa está sendo planejado desde agosto, mas devido à pandemia teve que ser adiado e está previsto para acontecer entre janeiro e fevereiro deste ano, no canal do YouTube Monique Gracielle coach.



FOTOS ANA PAULA PACHECO / DIVULGAÇÃO

Monique Gracielle realizou um treinamento, nos Estados Unidos, em outubro do ano passado



Programa recebe o nome de 'Você Pode' e tem boa aceitação

## Duque de Caxias: Lei Aldir Blanc está em evidência

Prefeitura paga 151 espaços culturais utilizando recursos do edital. Cidade da Baixada Fluminense recebeu R\$ 5,5 milhões

Além de finalizar o pagamento aos espaços e coletivos culturais, totalizando mais de R\$ 2,8 milhões, a Prefeitura de Duque de Caxias deu início, na última semana, ao pagamento de novo lote do edital, que contempla produtores e ações culturais no município, referentes à Lei Aldir Blanc (Lei 14.071/2020 - Inciso II). O valor contempla o repasse de recursos aos Espaços Artísticos e Culturais, Microempresas, e Pequenas Empresas Culturais, Cooperativas, Instituições e Organizações Culturais Comunitárias, que tiveram as atividades interrompidas por força das medidas de isolamento social no município.

A Lei Federal 14.017/2020 (Lei Aldir Blanc) dispõe sobre ações emergenciais destinadas ao setor cultural a serem adotadas durante o estado de calamidade pública reconhecido pelo Decreto Legislativo nº 6, de 20 de março de 2020. Duque de Caxias foi contemplado com cerca de R\$ 5,5 milhões para apoiar a área cultural no município.

No site da secretaria (<https://www.culturaducedecaxias.com.br/index.php>), os

interessados vão encontrar informações, publicações e legislação aplicável, como o decreto regulamentador municipal 7754/2020 e o manual de uso, prestação de contas e contrapartida. Os contemplados devem estar atentos quanto a isso, pois os gastos devem ser referentes à manutenção da atividade cultural do espaço. A prestação de contas deverá ser entregue em até 120 dias após o recebimento dos

**A prestação de contas deverá ser entregue em até 120 dias após o recebimento dos recursos**

recursos, conforme decreto federal 10.464/2020.

Os recursos visam minimizar os efeitos da pandemia de Covid-19, que determinou o fechamento dos espaços e suspensão de eventos. Em Duque de Caxias foram contemplados centenas de espaços, coletivos e produtores de ações culturais no município. Do ca-



Recursos visam minimizar efeitos da pandemia de Covid-19, que fechou espaços e suspendeu eventos

dastramento até a efetivação do pagamento aos premiados, a Secretaria Municipal de Cultura e Turismo percorreu um longo caminho. A participação

da sociedade civil foi o alicerce de todo o processo. Foram formados grupos de trabalho dentro do Conselho Municipal de Política Cultural para

a fiscalização dos cadastros, homologações, cumprimento de pendências, até a transferência dos recursos, executada pela SMCT, junto ao BB. Saiba

mais sobre os editais da Lei Aldir Blanc, acessando o site da SMCT: <https://www.culturaducedecaxias.com.br/index.php>