

ARQUIVO/GES



São esperados mil corredores para a prova, que ocorrerá com sol ou chuva

Unimed Day Run: domingo é dia de exercitar o corpo

A largada será no I Fashion Outlet Novo Hamburgo

Ana Paula Figueiredo

ana.figueiredo@gruposinos.com.br

Novo Hamburgo - Está chegando o dia esperado para quem gosta de correr. Neste domingo (22), a Unimed Day Run receberá mil inscritos, no estacionamento do I Fashion Outlet Novo Hamburgo para uma manhã de atividade física, energia positiva e diversão. A partir das 7 horas, o local estará aberto para concentração dos participantes. A largada está marcada para as 8 horas.

Com sol, tempo nublado ou chuva, os corredores poderão se desafiar em três percursos diferentes: três, cinco e dez quilômetros. Ao final da corrida, todos que finalizarem a prova serão premiados com medalhas de participação. Aos cinco primeiros colocados — nas categorias geral feminino e

masculino — serão entregues troféus, e os três primeiros de cada distância receberão medalhões.

Mais do que promover a competitividade, a Unimed Day Run visa estimular que as pessoas de várias idades movimentem o corpo. De iniciantes a experientes, o propósito é um: correr pela saúde. Antes, haverá alongamento coletivo, e durante o evento, totem para fotos, pontos de hidratação e distribuição de frutas, além de outras atividades promovidas pelos parceiros.

A corrida realizada pelo Grupo Sinos e promovida pelo Jornal NH, Jornal VS, Diário de Canoas, Rádio ABC 103.3 e ABC+, já é tradição no calendário de eventos, com foco em promover atividades que propiciem bem-estar à comunidade. A Unimed Day Run

é apresentada pela Unimed Vale do Sinos, com patrocínio master do I Fashion Outlet Novo Hamburgo, patrocínio do Rissul, além do apoio de Asics, Smart Fit e Torresmo Fest, e cobertura fotográfica oficial pela Clic Run.

Datas para retirar os kits

O kit do atleta composto por uma camiseta oficial do evento, uma sacochila, chip de cronometragem e número de peito deve ser retirado nesta sexta-feira (20), das 11 às 19 horas e no sábado (21), das 10 às 18 horas na loja Asics do I Fashion Outlet Novo Hamburgo.

Caso o participante não possa comparecer, terceiros poderão retirar o kit, mediante apresentação do comprovante de inscrição e cópia do documento de identificação do inscrito.

Benefícios da corrida

A corrida é um exercício completo que desafia o corpo e promove diversos benefícios. Entre eles está a melhora do condicionamento físico, a prevenção de doenças cardiovasculares, aumento da disposição, controle da pressão arterial, redução do colesterol ruim e o aumento dos níveis do colesterol HDL — o colesterol bom —, além de diminuir o risco do aparecimento de doenças como a diabetes e AVC. Mas, para quem ainda não corre e quer iniciar no esporte, a dica é começar aos poucos. Corra pequenas distâncias numa superfície plana, e vá aumentando o percurso e velocidade gradualmente.

+ Serviço:

O quê: Unimed Day Run
Quando: 22 de março, domingo
Concentração: às 7 horas
Largada: às 8 horas
Onde: Estacionamento do I Fashion Outlet Novo Hamburgo

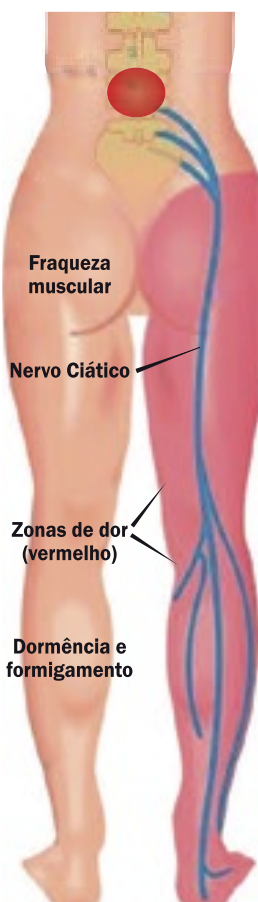
HÉRNIA DE DISCO SEM CIRURGIA Novos Tratamentos Avançados para Dor



O tratamento da Hérnia de Disco sem cirurgia é possível na maioria dos casos. O Dr. Gerson Birk, com 34 anos de experiência, trouxe dos Estados Unidos o Cold Laser Therapy de alta potência (300mW e 200mW) e modernos aparelhos de eletroterapia com eletromiografia e terapia combinada com ultrassom 1Mhz e 3Mhz. Estes recursos associados ativam mecanismos naturais de cura, reduzem inflamações, aceleram a cicatrização, aliviam a dor, fortalecem os músculos e aumentam a mobilidade.

Referência no Tratamento

da dor, o Dr. Gerson Birk oferece tratamentos alinhados ao que há de mais avançado no mundo. Os novos tratamentos podem ser aplicados em conjunto para acelerar os resultados em até 5 X se comparados aos tratamentos convencionais. Indicações: coluna, hérnia de disco, protrusão discal, nervo ciático, sequelas de AVC, ombros, quadris, joelhos, mãos e pés, além de lesões dos músculos, ligamentos e nervos. Tratamentos realizados sem cirurgia, sem dor e sem medicação.



Dr. Gerson Birk
Tecnologia Avançada em Fisioterapia

- Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica
- Membro da Associação Internacional de Estudos da Dor
- Membro da Associação Mundial de Terapia com Raio Laser
- Membro da Associação Americana de Biofeedback

REFERÊNCIA NO TRATAMENTO DA DOR HÁ 34 ANOS

www.gersonbirk.com.br | dr.gersonbirk | @drgersonbirk
Rua 5 de Abril nº 711, Centro - Novo Hamburgo
51 99814.8527 | 51 3594.3701



Concurso Público CRT-RS 2026



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
CRT-RS
Conselho Regional dos Técnicos Industriais do Rio Grande do Sul

Edital e inscrições:
www.fundatec.org.br

www.crt-rs.org.br | 0800 191 2319

OPORTUNIDADE PARA OS TÉCNICOS INDUSTRIAIS

VAGAS PARA:

- Técnico Fiscal (10 vagas)
- Agente Administrativo (3 vagas)

SALÁRIOS DE ATÉ: R\$ 3.500,00

CARGA HORÁRIA: 40 horas semanais

INSCRIÇÕES ATÉ: 01/04/2026