

REGULAMENTO OFICIAL

2ª CORRIDA E CAMINHADA QUEBRANDO O SILÊNCIO – 2026

Uma corrida pela vida. Falar salva vidas. Ouvir transforma histórias.

1. APRESENTAÇÃO

A 2ª Corrida e Caminhada Quebrando o Silêncio é um evento de caráter social, esportivo e educativo, criado com o propósito de promover a conscientização sobre a saúde mental, prevenção ao suicídio, incentivar o diálogo, fortalecer a cultura da escuta ativa e valorizar a vida por meio da prática esportiva.

Mais do que uma corrida, o evento representa um movimento de acolhimento, respeito e prevenção, reunindo pessoas de todas as idades, gêneros, raça e biótipo físico em uma manhã dedicada ao bem-estar físico, emocional e social.

Esta será a segunda edição do evento, reafirmando o compromisso de construir uma sociedade onde falar sobre sentimentos seja natural e pedir ajuda seja visto como um ato de coragem.

2. OBJETIVOS

São objetivos da Corrida Quebrando o Silêncio:

- incentivar hábitos saudáveis;
- estimular a prática da atividade física;
- promover a conscientização sobre saúde mental;
- combater o preconceito relacionado às doenças emocionais;
- incentivar a escuta ativa;
- fortalecer redes de apoio;
- promover inclusão social;
- valorizar a vida.

3. ORGANIZAÇÃO

A 2ª Corrida e Caminhada Quebrando o Silêncio é organizada pela Comissão Organizadora do Projeto Quebrando o Silêncio, contando com o apoio de patrocinadores, apoiadores institucionais, voluntários e órgãos públicos parceiros.

4. DATA E LOCAL

O evento será realizado em:

Data: 27 de setembro de 2026

Cidade: São Vicente/SP

Local de concentração, largada e chegada:

Praça dos Ambientalistas – Bairro Rio Branco.

5. HORÁRIO

Cronograma previsto:

- 06h30 – Abertura da Arena
- 07h00 – Alongamento e aquecimento
- 07h30 – Largada oficial
- 09h00 – Início das atividades de saúde e bem-estar
- 11h30 – Encerramento

A programação poderá sofrer alterações.

6. PERCURSO

O percurso será de aproximadamente 5 quilômetros, pelas vias do bairro Rio Branco, em São Vicente/SP.

O trajeto será devidamente sinalizado e contará com equipes de apoio ao longo do percurso.

A caminhada poderá ser realizada em ritmo livre, respeitando as orientações da organização.

7. CARÁTER DO EVENTO

A Corrida Quebrando o Silêncio possui caráter exclusivamente participativo e simbólico.

Dessa forma:

- não haverá classificação geral;
- não haverá cronometragem oficial;
- não haverá pódio;

- não haverá premiação por colocação;
- não haverá disputa competitiva entre participantes.

O objetivo é promover saúde, integração e conscientização.

8. PARTICIPAÇÃO

O evento é aberto ao público em geral.

Poderão participar pessoas de qualquer nível de condicionamento físico, desde que estejam aptas para a prática de atividade física.

Menores de idade deverão estar acompanhados ou autorizados por seus responsáveis legais.

9. INSCRIÇÕES

As inscrições serão realizadas conforme cronograma divulgado pela organização.

O número de vagas poderá ser limitado por questões de segurança e logística.

A inscrição é pessoal e intransferível, salvo autorização expressa da organização.

10. KIT DO PARTICIPANTE

Cada inscrito receberá um kit composto por itens definidos pela organização, podendo conter:

- camiseta oficial (conforme disponibilidade);
- número de peito;
- brindes de patrocinadores;
- materiais informativos;
- medalha de participação (entregue ao final do percurso).

Os itens poderão sofrer alterações sem aviso prévio.

11. MEDALHA

Todos os participantes regularmente inscritos que concluírem o percurso receberão uma medalha comemorativa de participação.

A medalha simboliza o compromisso com a valorização da vida e com a causa da saúde mental.

12. ESTRUTURA DO EVENTO

O evento contará com:

- hidratação;
- equipe de apoio;
- equipe de primeiros socorros;
- banheiros;
- voluntários;
- sinalização do percurso;
- espaço de escuta ativa;
- ações de promoção da saúde;

13. SAÚDE DO PARTICIPANTE

Cada participante declara estar em condições físicas para participar do evento.

Em caso de mal-estar durante o percurso, deverá comunicar imediatamente qualquer integrante da organização.

A organização disponibilizará atendimento inicial de emergência, sendo os demais procedimentos de responsabilidade da rede pública ou do serviço médico escolhido pelo participante.

14. CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

O evento será realizado normalmente em caso de chuva.

Somente poderá ser cancelado, interrompido ou adiado em situações que coloquem em risco a segurança dos participantes, mediante decisão da Comissão Organizadora e dos órgãos competentes.

15. DIREITO DE IMAGEM

Ao participar do evento, o inscrito autoriza gratuitamente o uso de sua imagem, voz e nome em fotografias, vídeos e materiais institucionais produzidos durante a realização da Corrida Quebrando o Silêncio, sem limitação de tempo ou território.

16. RESPONSABILIDADES

Ao efetuar sua inscrição, o participante declara que:

- leu este regulamento;
- aceita integralmente suas condições;

- participa por livre e espontânea vontade;
- assume responsabilidade por sua condição física;
- respeitará todas as orientações da organização.

17. CONDUTA DOS PARTICIPANTES

É esperado de todos os participantes:

- respeito aos demais corredores;
- respeito aos voluntários;
- respeito ao patrimônio público;
- respeito às equipes de apoio;
- colaboração para manter o ambiente acolhedor e seguro.

Poderá ser retirada do evento qualquer pessoa que coloque em risco a segurança ou desrespeite as normas da organização.

18. DISPOSIÇÕES FINAIS

A Comissão Organizadora poderá alterar este regulamento sempre que necessário para garantir a segurança, a organização e o bom andamento do evento.

Os casos omissos serão resolvidos exclusivamente pela organização.

"A Corrida Quebrando o Silêncio é um movimento pela vida. Mais importante do que chegar primeiro é caminhar juntos, promovendo acolhimento, empatia e esperança. Cada passo representa o compromisso de quebrar o silêncio, fortalecer redes de apoio e lembrar que ninguém precisa enfrentar seus desafios sozinho."