

JORNAL CORAÇÃO VALENTE

ANO 1 - EDIÇÃO 1

JULHO DE 2026

HISTÓRIAS QUE CAMINHAM CONOSCO



51 PESSOAS. UMA MESMA DECISÃO.

O MAIOR ENCONTRO DA HISTÓRIA
DO CORAÇÃO VALENTE SANTOS.



NESTA EDIÇÃO: RECORDES, NOVOS AMIGOS, MOMENTOS
ESPECIAIS E MUITA ENERGIA BOA.

CUIDAR DO CORAÇÃO
É CAMINHAR JUNTOS.



MUITO MAIS DO QUE UMA CAMINHADA.



“Aqui caminhamos juntos,
mas também permanecemos
juntos quando alguém precisa.”

Isso é **Coração Valente**.

Antes da caminhada, fizemos uma pausa para lembrar da nossa amiga **Zélia**, que está passando por um momento delicado de saúde.

Todos enviaram uma mensagem de carinho, fé e esperança. Foi um daqueles momentos que lembram que o Coração Valente vai muito além da atividade física.

♥ **ZÉLIA,**
ESTAMOS
COM VOCÊ!

EM NÚMEROS

**51**

PARTICIPANTES

**12**

NOVOS INTEGRANTES

**1**HORA
DE ATIVIDADE**MUITO****ACOLHIMENTO**AMIZADE, APOIO E BONS
ENCONTROS

CADA PASSO FORTALECE O CORAÇÃO.
CADA ENCONTRO TRANSFORMA VIDAS.

Muito além da caminhada



CAMINHAR MUDA MUITO MAIS DO QUE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

A cada passo fortalecemos o corpo,
a mente e os vínculos que nos
movem.

É saúde que se contrói junto,
com leveza, constância e amizade.



CORPO

Fortalece o coração,
melhora o condicionamento
e previne doenças



MENTE

Reduz o estresse, melhora o
humor e traz mais disposição
para o dia a dia.



CONEXÃO

Cria laços, fortalece amizades
e nos lembra que não estamos
sozinhos nessa caminhada.



PEQUENOS PASSOS HOJE,
GRANDES CONQUISTAS AMANHÃ.

SIGA CAMINHANDO COM O CORAÇÃO.
SIGA COM O CORAÇÃO VALENTE.





CADA ENCONTRO FORTALECE UMA COMUNIDADE

Somos diferentes histórias, idades e experiências, mas unidos pelo mesmo propósito: cuidar do coração e viver com mais saúde e qualidade.

Quando caminhamos juntos, vamos mais longe.

“

A força do grupo transforma o esforço individual em conquistas coletivas.

”



JUNTOS, A GENTE VAI MAIS LONGE

O Coração Valente é feito de **pequenos gestos, presença, incentivo e apoio mútuo**. É isso que faz cada passo ter mais significado e cada conquista ser compartilhada

POR QUE CAMINHAMOS JUNTOS?



SAÚDE

Melhora do condicionamento físico, da pressão do colesterol e do humor.



ACOLHIMENTO

Aqui todos encontram apoio, amizade e compreensão.



MOTIVAÇÃO

O grupo inspira, incentiva e faz a gente não desistir.



PROPÓSITO

Cuidar do coração hoje para viver melhor amanhã.



MOVIMENTO É VIDA.
COMPANHIA É FORÇA
O **CORAÇÃO** AGRADECE.

NOSSO MAIOR OBJETIVO É VER VOCÊ
CADA VEZ MELHOR.
E ISSO SÓ É POSSÍVEL **JUNTOS**.



PEQUENOS GESTOS

DEIXAM RAIZES.



A foto desta página registra o momento especial da caminhada do **mês passado**, quando participantes do Coração Valente participaram do **plantio de árvores** na orla de Santos.



Nesta edição, escolhemos **relembrar essa imagem**, porque ela representa muito do que acreditamos: grandes transformações começam com pequenos gestos repetidos ao longo do tempo.



Assim como uma árvore cresce lentamente, a **saúde** também é construída **todos os dias**, com escolhas simples, feitas de forma consistente.



**QUEM CULTIVA BONS
HÁBITOS HOJE, COLHE MAIS
SAÚDE AMANHÃ.**



“ As raízes que fortalecem uma árvore, são as mesmas que fortalecem nossa saúde: cuidado, constância e comunidade. ”



NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO

Mais histórias, novos participantes e mais motivos para cuidar do coração juntos.



O CORAÇÃO VALENTE É FEITO DE PESSOAS
QUE ESCOLHEM VIVER MELHOR.

juntos somos mais fortes



PARTICIPE, COMPARTILHE, MARQUE AMIGOS.
SUA PRESENÇA FAZ A DIFERENÇA.