



## **MOÇÃO Nº 187/2024**

*De Congratulações à fisiculturista Lilian Cesar, da equipe Gold Team Jcicero, pela consagração como campeã das categorias Bikini Estreantes e Bikini Master no Campeonato Paulista de Fisiculturismo de 2024 e por toda a sua trajetória esportiva.*

Excelentíssimo Senhor Presidente,

Lilian Bárbara da Silva César de Oliveira nasceu em 16 de novembro de 1981, em São Roque, e é graduada em enfermagem pela UNIP Sorocaba. Desde jovem, Lilian sempre se interessou por atividades físicas, começando seus treinos aos 17 anos. No entanto, enfrentou dificuldades para manter a constância nos treinos ao longo dos anos. A virada em sua trajetória ocorreu em 2019, durante a pandemia, quando decidiu retomar os treinos em casa com o acompanhamento do personal trainer José Cícero. Com a reabertura das academias, Lilian voltou aos treinos com determinação e nunca mais parou.

Inicialmente, Lilian não acreditava que poderia se tornar uma atleta de fisiculturismo, mas o incentivo e a crença de alguém próximo (o treinador e um amigo que também é atleta) a ajudaram a enxergar seu verdadeiro potencial. Desde então, sua rotina de treinos tornou-se intensa, sem dias de descanso. Para garantir um desempenho ideal, Lilian conta com o apoio de um *coach* de alimentação e suplementação, Valter Pedro, localizado em Alphaville, e continua sob a orientação do treinador José Cícero. Além disso, realiza sessões de liberação miofascial quinzenalmente com a terapeuta Fernanda Camargo. Entre suas principais conquistas, listam-se:

### **Ponchet Classic (Ilha Comprida) — Setembro de 2023**

Campeã Bikini Master  
Vice-campeã Garota FBBF

### **Campeonato Brasileiro FBBF — Setembro de 2023**

Campeã Bikini  
Vice-campeã Garota FBBF

### **Copa Limeira — Novembro de 2023**

Campeã Bikini

### **Campeonato Paulista de Fisiculturismo e Fitness — Junho de 2024**

Campeã Bikini Estreantes

# *Câmara Municipal da Estância Turística de São Roque*



Rua São Paulo, 355 - Jd. Renê - CEP 18135-125 - Caixa Postal 80 - CEP 18130-970  
**CNPJ/MF:** 50.804.079/0001-81 - **Fone:** (11) 4784-8444 - **Fax:** (11) 4784-8447  
**Site:** [www.camarasaoroque.sp.gov.br](http://www.camarasaoroque.sp.gov.br) | **E-mail:** [camarasaoroque@camarasaoroque.sp.gov.br](mailto:camarasaoroque@camarasaoroque.sp.gov.br)  
São Roque - 'A Terra do Vinho e Bonita por Natureza'

Campeã Paulista Bikini Master  
Vice-campeã Paulista Bikini Sênior

Lilian Bárbara está se preparando para disputar o Campeonato Brasileiro de Fisiculturismo e Fitness, que será realizado no próximo mês de julho, em Belém do Pará. Com um histórico impressionante de vitórias, Lilian continua a se dedicar intensamente aos seus treinos e à sua preparação, sempre buscando alcançar novos patamares no fisiculturismo.

A trajetória de Lilian Bárbara da Silva César de Oliveira é um exemplo de perseverança, superação e dedicação. Sua história inspira muitos a acreditarem que, com esforço e apoio, é possível transformar sonhos em realidade.

Ante o exposto, **Marcos Roberto Martins Arruda**, Vereador da Câmara Municipal da Estância Turística de São Roque, REQUER ao Egrégio Plenário que faça constar, na ata desta sessão, Moção de Congratulações à fisiculturista Lilian Cesar pela consagração como campeã das categorias Bikini Estreantes e Bikini Master no Campeonato Paulista de Fisiculturismo de 2024 e por toda a sua trajetória esportiva.

Dê-se ciência à homenageada **Lilian Bárbara da Silva César de Oliveira**, da equipe **Gold Team Jcicero**.

Sala das Sessões "Dr. Júlio Arantes de Freitas", 3 de junho de 2024.

**MARCOS ROBERTO MARTINS ARRUDA**  
**(MARQUINHO ARRUDA)**  
Vereador