

REGULAMENTO – PROGRAMA EU TAMBÉM POSSO – SERVIDORES MUNICIPAIS

Capítulo I – Da promoção e organização

- ✓ O programa “Eu Também Posso” será promovido pela Prefeitura de Umuarama através da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer (SMEL), com apoio das demais secretarias municipais e Universidade Paranaense – UNIPAR.
- ✓ A ação consiste em uma competição na qual os servidores que adquirirem novos hábitos de vida saudável e participarem das ações programáticas, concorrerão a prêmios.

Capítulo II – Dos objetivos

OBJETIVO GERAL

- ✓ Incentivar a prática de atividade física e alimentação saudável para os servidores públicos municipais de Umuarama-PR, combatendo o sedentarismo e doenças possivelmente associadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Mostrar aos servidores municipais que a prática de atividade física associada a uma alimentação saudável pode trazer inúmeros benefícios a saúde;
- ✓ Incentivar os servidores municipais a cuidar da saúde e, assim, prevenir o risco de doenças crônicas não transmissíveis;
- ✓ Aumentar a motivação e o comprometimento dos servidores municipais no trabalho diário;
- ✓ Reduzir o estresse e aumentar os vínculos de amizade entre os servidores municipais.

Capítulo III – das Regras

- ✓ Os servidores inscritos serão avaliados no início do programa e receberão as atividades e desafios propostos a todos, podendo também praticar outros tipos de atividades. O projeto terá duração de 3 meses. Ao final, os participantes serão reavaliados para aferição dos resultados.
- ✓ Todas as atividades do programa serão conduzidas por uma equipe multidisciplinar composta por Profissionais de Educação Física, Nutricionistas e Psicólogas, assessor jurídico, que terão a missão de incentivar os servidores participantes a prática de atividades físicas e alimentação saudável.
- ✓ Semanalmente via WhatsApp, os servidores receberão os desafios e dicas de saúde.
- ✓ Não somente perda de peso, mas também a participação nas atividades que acontecerão durante o programa contará pontos, que serão computados na planilha individual de cada servidor.

- ✓ O Programa Eu também Posso, trate-se de uma disputa saudável, para todos os servidores da Prefeitura Municipal de Umuarama-PR, na busca por novos hábitos e melhora na qualidade de vida, que **aceitem este regulamento e concordarem que a competição não tem caráter profissional** e sempre se guiará pela premissa de que os participantes agem com idoneidade e honestidade, tendo em vista de que cada participante fará o controle dos tempos e das atividades físicas por ele realizadas. Portanto, todos sempre serão tratados como dignos de total confiança em suas ações.
- ✓ O Programa Eu também Posso, preza pelos mais altos padrões éticos e morais. Havendo indícios de que algum servidor está agindo com má-fé ou em desacordo com os preceitos aqui pactuados, a Coordenação Geral, juntamente com a Equipe Multidisciplinar, poderá anular pontos questionados e havendo recorrência da situação o servidor poderá ser considerado desclassificado.
- ✓ Havendo qualquer denúncia comprovada na ideia de que os servidores inscritos, estão utilizando de meios aqui considerados ilegais para ter resultados mais rápidos, como por exemplo o uso de ergogênicos farmacológicos, serão considerados como ilegais. Desta forma, o servidor poderá ser submetido a exame anti-doping e sendo comprovado a utilização destes meios, será desclassificado da competição.
- ✓ Caso exista uma denúncia abusiva ou que estejam fora dos padrões mínimos de atividades a serem praticadas, a Coordenação Geral do Programa Eu também Posso, poderá interferir para análise e validação ou não da atividade, podendo a partir do dia da decisão proibir de ser realizada a atividade, porém não sendo retirados os pontos já realizados até o momento pelo servidor.

Os pontos serão computados individualmente e da seguinte forma:

- ✓ **70%** será resultado da participação nas atividades propostas no programa – limitado a 14 atividades, sendo até 50 pontos por atividade realizada – Totalizando no final 700 pontos.
- ✓ **30%** será resultado da perda de peso – de no mínimo 5kg. Todos os servidores que conseguirem esta meta receberão 300 pontos.
- ✓ Para Servidores considerados de baixo peso ou eutrófico na avaliação inicial, que chegarem no final do programa com a mesma classificação, estes também receberão a mesma pontuação.

Ações sistemáticas durante o programa “Eu Também Posso”

- ✓ Será disponibilizado em grupo de Whatsapp um desafio de atividade para que o servidor possa realizar. O desafio terá uma data/período para a realização, e após o registro da atividade (foto, vídeo) o mesmo deverá ser postado pelo



servidor no grupo de whatsapp para que a atividade possa ser validada pela comissão organizadora e computada na planilha individual do servidor. Serão somente contabilizadas as atividades realizadas dentro do prazo estipulado pela organização.

- ✓ Será disponibilizado em grupo de Whatsapp vídeos de uma determinada atividade física para auxiliar o servidor na busca de hábitos saudáveis;
- ✓ Será disponibilizado via grupo de Whatsapp vídeos de dicas de alimentação saudável, maior qualidade de vida e mudança de hábitos;
- ✓ As atividades não deverão ser canceladas por motivos climáticos, salvo casos que possam arriscar a integridade dos participantes (como temporais, vendavais e outros), onde a Coordenação Geral deverá analisar as condições e informar os servidores do novo dia e horário para repor a atividade.

Capítulo IV – da participação dos servidores e inscrição

- ✓ Poderão participar da competição todos os servidores municipais (Concursados, Comissionados, Concursados em cargos de comissão, PSS, terceirizados e estagiários).
- ✓ As inscrições serão **gratuitas**.

Capítulo V – Cronograma/Desenvolvimento do Programa

- 02 de junho** – Lançamento institucional e composição da equipe multidisciplinar;
- 06 a 22 de junho** – período de inscrições dos servidores participantes do programa;
- 30 de junho** – Apresentação do Regulamento na Fundação Cultural;
- 02 de julho** – Avaliação Inicial dos Servidores inscritos no Programa;
- 04 de julho** – Início das atividades do programa;
- 22 de outubro** – Avaliação Final dos Servidores inscritos no Programa;
- 28 de outubro** – Entrega da Premiação.

Capítulo VI

- ✓ A **Avaliação inicial** ocorrerá de **02 de julho de 2022**, na Universidade Paranaense – UNIPAR Campus III, no Laboratório de Avaliação Física do Curso de Educação Física, das 09h00 às 12h. Para a avaliação dos servidores será usado como base o **IMC** (Índice de Massa Corporal) e **RCQ**= circunferência da cintura / circunferência do quadril).
- ✓ A **Avaliação final** ocorrerá no dia **22 de outubro de 2022**, na Universidade Paranaense – UNIPAR, laboratório de Avaliação Física do curso de Educação Física, das 9h às 12h.

- ✓ Caso o servidor participante do programa não esteja presente no dia da avaliação inicial e avaliação final, ele será desclassificado e não concorrerá às premiações (salvo com apresentação de atestado médico, ou declaração assinada pelo seu chefe imediato informando que o mesmo encontrava-se em horário de expediente e por isso não pode comparecer).

Capítulo VII – Dos critérios de desempate

- ✓ Caso ocorra empate entre dois ou mais servidores, serão considerados os seguintes critérios para desempate:

1º – Se os três primeiros colocados ficarem empatados, será avaliado o conceito de assiduidade de cada participante durante todas as atividades propostas ao longo do programa, conforme os seguintes critérios:

- ✓ Registro (fotos/vídeos) da participação nas atividades físicas;
- ✓ Registro (fotos/vídeos) da reeducação alimentar ao longo do processo.

2º – Permanecendo o empate, será feito sorteio (cumbuca) para então declarar os vencedores.

Capítulo VIII – Das responsabilidades

- ✓ A Equipe multidisciplinar responsável pela organização da competição não se responsabiliza por quaisquer danos que possam vir a sofrer algum dos participantes, antes, durante ou após a competição.
- ✓ **Recomenda-se** aos participantes a realização de uma avaliação médica antes do início das atividades propostas no Programa Eu também posso.
- ✓ A equipe de organização não se responsabiliza por quaisquer eventos de saúde adversos que venham ocorrer ao servidor em função da participação do mesmo no Programa.

Capítulo IX – da divulgação das informações

- ✓ Todas as informações da competição serão publicadas no grupo de WhatsApp a ser criado pela equipe multidisciplinar responsável pela coordenação do programa.

Capítulo X – da premiação

- ✓ Ao final do programa os servidores que adquirirem novos hábitos de vida saudável e participarem das ações programáticas, concorrerão aos prêmios:

1º Lugar – Viagem para Salvador-BA (incluindo um acompanhante) e quatro diárias (hotel e passagens aéreas).

2º Lugar – Viagem para o Termas de Jurema (incluindo um acompanhante).

3º Lugar – Viagem para Foz do Iguaçu-PR (incluindo um acompanhante), com diárias em hotel e passeios nas Cataratas do Iguaçu e Parque das Aves.

Capítulo XI – Termo de Responsabilidade

- ✓ Declaro estar de acordo com o regulamento do programa Eu também Posso – Servidores Municipais, assumo a responsabilidade em estar em perfeitas condições de saúde física e psicológica. Estou ciente que não existe nenhuma recomendação ou restrição médica que me impeça de praticar atividades físicas. Autorizo o uso de minha imagem e dados da minha avaliação física e nutricional para fins publicitários, isentando os organizadores e patrocinadores em meu nome, da responsabilidade de quaisquer acidentes ou reincidentes antes, durante ou após o programa.

Capítulo XII

- ✓ A Organização do programa Eu também Posso poderá através de Nota Oficial alterar o regulamento do programa se assim achar necessário.
- ✓ Os casos omissos deste regulamento serão analisados e resolvidos pela Comissão Organizadora deste programa que após a referida análise emitirá a nota conforme descrito acima.