

**FORMULÁRIO DE CONTROLE – SISTEMAS DE PONTOS**  
**NOVEMBRO 2020 – JUNHO 2021**  
**PROJETO VOCÊ É CAPAZ**

**Servidor (a):** \_\_\_\_\_

**Matrícula:** \_\_\_\_\_

**Setor:** \_\_\_\_\_

**Assinaturas**

**Atividade Física**

**Servidor (a)**

**CODP**

**Participação na ginástica laboral (40)**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Comprovar atividade física ou de saúde (10)**

**Comprovar matrícula na academia parceira (50)**

**Comprovar matrícula na academia NÃO parceira (10)**

**Redução de Peso**

**Perda de 1 k (10)**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Perda de 2 k (20)**

**Perda de 3 k (30)**

**Perda de + de 4 k (40)**

**Massa Magra**

**Ganho de 1 k (10)**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Ganho de 2 k (20)**

**Ganho de 3 k (30)**

**Ganho + de 4 k (40)**

**Avaliações específicas**

**Avaliação de próstata (50)**

_____	_____
_____	_____

**Avaliação de mama (50)**

**Saúde Bucal (20)**

_____	_____
-------	-------

**Exames periódicos**

**Aferição da pressão arterial (10)**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Avaliação nutricional (20)**

**Avaliação/Consulta psicológica (20)**

**Exame/Avaliação laboratorial (20)**

**Consulta/Avaliação médica (20)**

**Avaliação com Profissionais de Saúde (20)**

**Eletrocardiograma (20)**

**Total de Pontos**

\_\_\_\_\_



# **PARTICIPAÇÃO DE EVENTOS NA CODP NOVEMBRO 2020 – JUNHO 2021 PROJETO VOCÊ É CAPAZ**

**Servidor (a):** \_\_\_\_\_

	Eventos da CODP	Data	Pontos
1		/ /	
2		/ /	
3		/ /	
4		/ /	
5		/ /	
6		/ /	
7		/ /	
8		/ /	
9		/ /	
10		/ /	
11		/ /	
12		/ /	
13		/ /	
14		/ /	
15		/ /	

## **ASSINATURAS**

**FICHA DE CONTROLE – GINÁSTICA LABORAL  
NOVEMBRO 2020 – JUNHO 2021  
PROJETO VOCÊ É CAPAZ**

**Servidor (a):** \_\_\_\_\_

**FICHA DE CONTROLE – CONTROLE DE PESO E MASSA MAGRA**  
**NOVEMBRO 2020 – JUNHO 2021**  
**PROJETO VOCÊ É CAPAZ**

**Servidor (a):** \_\_\_\_\_

**PERDA DE PESO**

<b>Peso Inicial</b> _____
<b>Data inicial</b> _____ / _____ / _____

**Responsável pela medição:** \_\_\_\_\_

<b>Peso Final</b> _____
<b>Data Final</b> _____ / _____ / _____

**Responsável pela medição:** \_\_\_\_\_

**GANHO DE MASSA MAGRA**

<b>Massa Inicial</b> _____
<b>Data Inicial</b> _____ / _____ / _____

**Responsável pela medição:** \_\_\_\_\_

<b>Massa Final</b> _____
<b>Data Final</b> _____ / _____ / _____

**Responsável pela medição:** \_\_\_\_\_