



**FORMULÁRIO DE CONTROLE – SISTEMAS DE PONTOS**  
**CICLO JULHO – DEZEMBRO 2021**  
**PROJETO INTEGRATIVO “VOCÊ É CAPAZ”**

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

Matrícula: \_\_\_\_\_ Setor: \_\_\_\_\_

Total de Pontos: \_\_\_\_\_

**1. Atividade Física**

**Servidor (a)**

**CODP**

Participação na Ginástica Laboral (40)  
Comprovar atividade física ou de saúde (10)  
Matrícula em academia NÃO parceira (10)  
Práticas Integrativas Complementares (10)

Servidor (a)	CODP
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**2. Medidas Corporais**

Redução de peso + 2 k (20)  
Ganho de massa magra +1 k (20)  
Índice de relação Cintura Quadril RCQ (20)  
Relação Circunferência Abdominal (20)

Servidor (a)	CODP
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**3. Exames médicos específicos**

Avaliação de próstata (50)  
Avaliação de mama (50)  
Preventivo (20)

Servidor (a)	CODP
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**4. Outros Exames**

1 a 3 exames (20)  
4 a 6 exames (30)  
+ de 6 exames (40)

Servidor (a)	CODP
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**5. Saúde Bucal (20)**

Servidor (a)	CODP
_____	_____

**6. Avaliações gerais**

Avaliação nutricional (20)  
Consulta psicológica (20)  
Consulta Médica (20)  
Avaliação com Profissionais de Saúde (20)

Servidor (a)	CODP
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**7. Parceiros**

Leão Suplementos (máx. 40)  
Marmitas Fit Em Casa (máx. 40)  
Power Zone Academia (40)

Servidor (a)	CODP
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**8. Vacina contra a COVID-19 (50)**

**9. Doação de Sangue (20)**

**10. Eventos da CODP**

Servidor (a)	CODP
_____	_____
_____	_____