

## REGULAMENTO PROGRAMA INTEGRATIVO VOCÊ É CAPAZ

### **Regras Gerais**

- 1) A cada semestre os pontos serão zerados, reiniciando uma nova contagem.
- 2) Ao completar **250 pontos** o servidor terá direito a **1 folga** ou ao completar **300 pontos** terá direito a **2 folgas**, que deverão ser gozadas no semestre seguinte, não podendo ser transferida, em nenhuma hipótese, ao semestre posterior.
- 3) Em nenhuma hipótese, as folgas podem ser acumuladas. Caso o servidor não usufrua da folga perderá a folga adquirida.
- 4) Os pontos são pessoais e intransferíveis.
- 5) A redução de peso e o ganho de massa magra podem ser pontuados simultaneamente, os pontos são acumulados no mesmo semestre.
- 6) Os eventos/atividades serão **pontuados uma única vez**, ainda que atendam mais de um requisito.

### **1. ATIVIDADE FÍSICA**

**Participação na Ginástica Laboral:** A pontuação da Ginástica Laboral será realizada através de bolas de gude que serão entregues ao servidor que participar da ginástica laboral, as bolas de gude acumuladas deverão ser entregues na CODP quando o servidor acumular **no máximo 02 (duas)** para a contagem da pontuação a fim de que os estagiários da UEPA não fiquem sem petecas nas próximas vezes. É **proibido** que o servidor entregue as petecas para os estagiários da UEPA ou para outra pessoa que não seja os servidores da CODP, caso isso aconteça, os mesmos estarão assumindo a responsabilidade das petecas não serem pontuadas.

Será dada a pontuação ao servidor que ao longo do semestre tiver participação de **50% do total** de atividades realizadas. Informamos também que, em virtude do revezamento, entendemos que a participação da ginástica laboral possa ser impactada, por isso, tendo em vista essa situação, a equipe da CODP irá pontuar quem tiver 50% de frequência nas aulas.

**Para melhor controle na participação na Ginástica Laboral, a CODP precisa que cada servidor colabore com a entrega das petecas.**

**Comprovar atividade física ou de saúde:** Essa categoria engloba atividades físicas diversas, por exemplo: canoagem, caminhada, corrida, vôlei, basquete, futebol, pilates, etc. As comprovações de atividades físicas podem ser por aplicativos específicos de medição, fotos nos locais de realização da atividade. Comprovante de participação em torneios esportivos se enquadra nessa categoria. Se constatada regularidade (**ao menos sete vezes**) a pontuação dobra, indo de 10 pontos para 20 pontos.

**Matrícula em Academia:** Comprovante de matrícula ou aplicativo de celular.

**Práticas Integrativas Complementares:** Participar de alguma das atividades elencadas pelo Ministério da Saúde como Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. Dentre as atividades estão: Apiterapia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição de mãos, Medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, Medicina Tradicional Chinesa – acupuntura, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Plantas medicinais – fitoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Terapia de florais, Termalismo social/crenoterapia e Yoga. Serão considerados para efeito de comprovação: boletos, inscrições, fotos, aplicativos, etc.

## **2. MEDIDAS CORPORAIS :**

As avaliações **devem** ser feitas por profissionais da área da saúde ou educadores físicos das academias.

**Redução de peso:** Estudos apontam para a necessidade de seis meses para avaliar a redução de peso, mas, pelo prazo reduzido do Projeto, serão aceitas as medições com intervalo **mínimo de 3 (três) meses** de uma medição para outra, dentro do mesmo ciclo do Projeto, comprovando a redução de peso especificada no sistema de pontos.

**Ganho de massa magra:** Medição feita por profissional da área da saúde ou educadores físicos, com intervalo **mínimo de 3 (três) meses** de uma medição para outra, dentro do mesmo ciclo do Projeto, comprovando o ganho especificado no sistema de pontos.

**Índice de relação Cintura Quadril RCQ:** A relação cintura-quadril (RCQ) é uma medida da distribuição de gordura na região da cintura. Os altos valores desse índice podem estar relacionados a futuras doenças e risco à saúde, como diabetes tipo 2, derrame, colesterol alto e doenças cardíacas. Para os homens, uma proporção maior que 0,9 indica um risco aumentado de doenças relacionadas à obesidade. Para as mulheres, uma proporção maior que 0,8 mostra um risco aumentado.

**Relação Circunferência Abdominal:** De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as medidas ideais para essa região do corpo ficam entre 102 cm para os homens e 88 para as mulheres.

### **3. EXAMES MÉDICOS ESPECÍFICOS**

**Avaliações de Próstata e outros:** Exames ou laudos médicos, constando o nome do servidor, como se trata de exames anuais, terão **validade por dois ciclos**.

**Avaliações de Mama:** Exames ou laudos médicos, constando o nome da servidora, como se trata de exames anuais, terão **validade por dois ciclos**.

**Preventivo:** Exames ou laudos médicos, constando o nome da servidora, como se trata de exames anuais, terão **validade por dois ciclos**.

### **4. OUTROS EXAMES**

Qualquer exame realizado em laboratórios objetivando um diagnóstico e/ou confirmação de uma patologia e/ou para um check-up (exame de rotina), com exceção dos exames resultantes da Doação de Sangue, que já tem pontuação específica.

Como se trata de exames anuais, terão **validade por dois ciclos**, a contar dos exames feitos a partir de 01/01/2024.

### **5. SAÚDE BUCAL**

**Consulta/Avaliação Periódica:** Atestado Odontológico/Declaração de Comparecimento com nome do servidor e assinatura e carimbo do odontólogo.

### **6. AVALIAÇÕES GERAIS**

**Avaliação nutricional:** Declaração ou comunicação que comprove que o (a) servidor (a) está em acompanhamento nutricional.

**Consulta psicológica:** Declaração de Comparecimento; Atestado Relatório ou Laudo Psicológico. Avaliação Psicológica.

**Consulta Oftalmológica:** Declaração de comparecimento ou Atestado Médico constando nome do servidor, assinatura e carimbo do médico oftalmologista.

**Avaliação com profissionais da saúde:** Medicina, Fisioterapia, Educação Física, Terapeutas Ocupacionais, dentre outros. Declaração que comprove que o (a) servidor (a) está em acompanhamento com um dos profissionais. Quaisquer especialidades da área de saúde não previstas anteriormente neste regulamento.

**7. VACINAS** – Comprovante de qualquer vacina com nome do servidor (a), tendo **validade por dois ciclos**, a contar das vacinas tomadas a partir de 01/01/2024.

**8. DOAÇÃO DE SANGUE** – Comprovante de doação de sangue.

### **9. EVENTOS DE CULTURA E LAZER**

**Teatro/Cinema:** Visitação em evento cultural ou de lazer, comprovação através de ticket de entrada ou fotos do dia.

**Museu/Bosque/Parques Ecológicos:** Visitação de ambiente com presença de natureza e vegetação, comprovação através de ticket de visitação ou fotos do dia.

**Praia/Balneário/Igarapé:** Visitação em evento cultural ou de lazer, comprovação através de ticket de visitação ou fotos do dia.

**Pontos turísticos:** Visitação de local histórico ou turístico de valor cultural, comprovação através de ticket de visitação ou fotos do dia.

**10. DOAÇÃO PARA INSTITUIÇÃO DE CARIDADE:** Com a finalidade de ajudar ao final de cada semestre uma instituição de caridade que tenha como público alvo, idosos, o servidor deverá entregar no **mínimo 3 (três) Kg ou unidades de alimentos não perecíveis**, sendo eles: arroz, feijão, café ou leite, com validade até 2025 **ou 1(um) pacote de fralda geriátrica** tamanho M ou G.

### **11. EVENTOS DA CODP**

**Participação em eventos da CODP:** Diálogos de Saúde, Feira do Produtor e outras ações de saúde. Para cada evento da CODP será somada **10 pontos** por participação. Comprovadas através de frequência. Eventos com frequências da CODP serão computados automaticamente.

Na Feira do Produtor, os pontos dependem da compra de produtos. A compra de **1 (um)** item na feira já garante a pontuação no projeto, que será controlada através de fichas de participação, que deverá ser entregue, preferencialmente, em data posterior a feira do produtor, na CODP.