

## REGULAMENTO

### Regras Gerais

- 1) A cada semestre os pontos serão zerados e iniciando uma nova contagem.
- 2) Ao completar os 250 pontos o servidor terá direito a 1 (uma) folga ou ao completar 300 pontos terá direito a 2 (duas) folgas poderá gozá-la no semestre seguinte, não podendo ser transferida, em nenhuma hipótese, ao semestre posterior. (Ex: 1 folga conquistada no semestre (novembro/2020 – junho/2021) terá direito a folga no semestre subsequente (julho/2021 – dezembro – 2021)).
- 3) Em nenhuma hipótese, as folgas podem ser acumuladas. Caso o servidor não usufrua da folga no semestre subsequente ele 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.

### Critérios do Sistema de Pontos

#### Atividade Física

**Ginástica Laboral:** A pontuação da Ginástica Laboral será realizada através de fichas que serão entregues ao servidor que participar da ginástica laboral, preferencialmente, as fichas acumuladas deverão ser entregues toda sexta-feira, na CODP para a contagem da pontuação. Será dada a pontuação ao servidor que ao longo de semestre tiver participação de 50%, do total de atividades realizadas. (Exemplo: 40 ginásticas laborais realizadas, 50% correspondem a 20 ginásticas laborais). Cada servidor será responsável pela guarda e entrega das suas fichas. Caso haja perda da ficha terá que realizar, novamente, a ginástica laboral. Avaliação semestral.

**Comprovar atividade física ou de saúde:** Essa categoria engloba atividades físicas diversas, por exemplo: canoagem, caminhada, corrida, vôlei, basquete, futebol, pilates, yoga 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. Avaliação semestral.

**Comprovar matrícula na Academia PARCEIRA:** PowerZone Academia localizada na Avenida Gentil Bittercourt, 1346 – Nazaré, entre Alcindo Cacela e 14 de março. Caso o servidor continuar na academia parceira os 50 pontos serão atualizados no formulário. Avaliação semestral.

**Comprovar matrícula na Academia NÃO parceira:** Comprovante de matrícula. Caso o servidor continuar na academia NÃO parceira os 10 pontos serão atualizados no formulário. Avaliação semestral.

### **Redução de Peso**

**Redução de Peso:** A cada semestre uma equipe da SESPA visitará o IGEPREV realizar as medidas de peso dos servidores, podendo ser realizado por outros profissionais, em caso de impossibilidade da equipe da SESPA. Avaliação semestral.

### **Massa Magra**

**Ganho de Massa Magra:** Comprovação através de avaliação de médico nutrólogo, endocrinologista, nutricionista ou educadores físicos que conste o ganho de peso especificado no sistema de pontos. Avaliação semestral.

### **Participação em eventos da CODP**

**Participação em eventos da CODP:** Palestras, Feira do Produtor<sup>2</sup>, outras ações de saúde. Para cada evento da CODP será somada 10 pontos por participação. As atividades serão somadas a cada semestre.

<sup>2</sup> A cada compra realizada em qualquer banca de venda o servidor ganhará uma ficha, que deverá ser entregue, preferencialmente, em data posterior a feira do produtor. Só contará 1 (uma) ficha por servidor. Uma vez que tenha em mãos uma ficha não precisará solicitar outra ficha de outra compra. Terá direito a ficha o servidor que comprar qualquer produto da Feira do Produtor. Não importa o valor do produto adquirido.

### **Avaliações Específicas**

**Avaliações das Mamas e Próstatas:** Exames ou laudos médicos, constando o nome do servidor. Visto que as avaliações de mamas e próstata são anuais, os exames valeram por dois semestres.  
(Obs: Os exames realizados em 2020 serão aceitos na contagem dos pontos do 1º semestre do projeto)

**Aferição da Pressão Arterial:** A cada semestre uma equipe da SESPA ou instituição parceira visitará o IGEPREV para aferir a pressão arterial. Caso, o servidor não possa aferir a pressão com a equipe da SESPA ou instituição parceira terá que apresentar comprovante. Avaliação semestral.

## Saúde Bucal

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

## Exames Periódicos

**Avaliação Nutricional:** Declaração que comprove que o (a) servidor (a) está em acompanhamento nutricional. Período semestral.

**Avaliação com Profissionais da Saúde:** Fisioterapia, Educação Física, Terapeutas Ocupacionais, dentre outros. Declaração que comprove que o (a) servidor (a) está em acompanhamento com um dos profissionais. Período semestral.

**Avaliação/Consulta Psicológica:** Declaração de Comparecimento; Atestado Relatório ou Laudo Psicológico. Avaliação Psicológica. Período semestral.

**Exames Laboratoriais/Avaliação Laboratorial:** Exames e testes realizados em laboratórios de análises clínicas objetivando um diagnóstico e/ou confirmação de uma patologia e/ou para um check-up (exame de rotina). Período semestral.

**Consulta/Avaliação Médica:** Atestado Médico constando nome do servidor, assinatura e carimbo do médico. Período semestral.

**Eletrocardiograma:** Exame do Eletrocardiograma. Período semestral.