

## REGULAMENTO

### Regras Gerais

- 1) A cada semestre os pontos serão zerados e iniciando uma nova contagem.
- 2) Ao completar 250 pontos o servidor terá direito a 1 (uma) folga ou ao completar 300 pontos terá direito a 2 (duas) folgas, que poderão 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

#### 1. ATIVIDADE FÍSICA

**Participação na Ginástica Laboral:** A pontuação da Ginástica Laboral será realizada através de bolhas de gude que serão entregues ao servidor que participar da ginástica laboral, preferencialmente, as bolas de gude acumuladas deverão ser entregues, preferencialmente, toda sexta-feira, na CODP para a contagem da pontuação. Será dada a pontuação ao servidor que ao longo do semestre tiver participação de 50%, do total de atividades realizadas. Cada servidor será responsável pela guarda e entrega das bolas de gude.

**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.

**Matrícula em Academia NÃO parceira:** 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.

## 2. MEDIDAS CORPORAIS

**Redução de peso:** No início e final do semestre, uma equipe da academia Power Zone virá ao IGEPREV realizar as medidas corporais. Também serão aceitos avaliações das medidas corporais previstas no projeto, por outros profissionais.

**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.

**Índice de relação Cintura Quadril (RCQ):** Os índices devem se manter, conforme a tabela da relação cintura-quadril, estabelecida pela OMS, entre os índices: baixo e moderado para o servidor conquistar a pontuação.

**Relação Circunferência Abdominal:** Os índices devem se manter, conforme a tabela de circunferência abdominal, estabelecida pela Diretriz Brasileira de Obesidade, para homens: menor ou igual a 94 cm e para as mulheres menor ou igual a 80 cm.

## 3. EXAMES MÉDICOS ESPECÍFICOS

**Avaliações de Mama, Próstata e Preventivo:** Exames ou laudos médicos, constando o nome do servidor. Visto que as avaliações são anuais, os exames tem válida por dois ciclos.

#### 4. OUTROS EXAMES

**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).

#### 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 que comprove que o (a) servidor (a) está em acompanhamento nutricional.

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

**Consulta médica:** Atestado Médico constando nome do servidor, assinatura e carimbo do médico.

**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.

#### 7. PARCEIROS

**Comprovar matrícula na Academia PARCEIRA:** PowerZone Academia localizada na Avenida Gentil Bittercourt, 1346 – Nazaré, entre Alcindo Cacela e 14 de março.

**8. VACINA CONTRA A COVID-19** – O servidor terá que apresentar comprovante de vacinação com as 2 (duas) doses aplicadas.

**9. DOAÇÃO DE SANGUE** – Apresentar comprovante de doação de sangue.

## 10. 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.

No caso da 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.