

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 21ª REGIÃO

REGULAMENTO DO PROJETO *TRT NA MEDIDA*

O Projeto *TRT na medida* tem como principais objetivos a melhoria da qualidade de vida e a promoção da saúde dos magistrados e servidores, contribuindo para a redução de riscos e adoecimentos, mediante o incentivo para as práticas desportivas regulares e a mudança de hábitos alimentares.

Esse Projeto foi desenvolvido pela Setor de Responsabilidade Socioambiental (SERSA), pelo Setor de Assistência Médica Odontológica (SEAMO), pela Escola Judicial (EJud21) e pela Comissão da Qualidade de Vida do Plano de Logística Sustentável do Tribunal Regional do Trabalho da 21ª. Região. Este Projeto integra as ações idealizadas no PLS do TRT21.

A ideia central do Projeto *TRT na medida* é que todos os magistrados e servidores se sintam motivados a realizar as mudanças de hábitos propostas no projeto. Cada pessoa poderá atuar como incentivador do seu colega, seja trazendo para o trabalho lanches mais saudáveis, chamando o amigo para alguma prática esportiva ou convidando o colega para participar das palestras que serão ministradas ao longo do Projeto. Para tanto, serão formadas 03 (três) equipes de 10 (dez) pessoas cada que se desafiarão para alcançar os seus melhores resultados.

A primeira edição do Projeto no TRT21 terá início com as inscrições divulgadas a partir do dia 31 de julho e as atividades físicas ocorrerão de **18 de setembro de 2017 a 18 de novembro de 2017**, contando com a colaboração de uma equipe multidisciplinar composta por profissionais de educação física, nutricionistas, terapeutas e médicos, sendo assistida, ainda, pelo Setor de Assistência Médico Odontológica (SEAMO) do TRT 21.

DOS PARTICIPANTES

Art. 1º - Poderão participar do Projeto *TRT na medida* os magistrados e servidores do TRT 21 (efetivos, comissionados, removidos ou cedidos).

DAS INSCRIÇÕES

Art. 2º - As inscrições serão gratuitas e realizadas no link da Escola Judicial (<http://ead.trt21.jus.br/>), no período de 31 de julho a 4 de agosto

de 2017 (até às 17h30min), devendo o participante preencher todos os dados da ficha de inscrição.

DAS VAGAS

Art. 3º - Serão disponibilizadas 30 vagas para o *Projeto TRT na medida* e 15 para os suplentes.

§1º - Os suplentes assumirão a vaga dos titulares em caso de impossibilidade para a prática de atividades físicas ou desistências nos 15 primeiros dias das atividades do Projeto.

§2º - Após quinze dias do início do projeto, se algum participante tiver problemas de saúde ou aconteça algum imprevisto que impossibilite a sua permanência na disputa, não poderá haver substituição. No entanto, não haverá prejuízo para a equipe.

DO PERÍODO

Art. 4º - O Projeto terá a duração de 60 (sessenta) dias de atividades, compreendido entre os dias 18 de setembro a 18 de novembro de 2017.

DA SELEÇÃO

Art. 5º - O processo de seleção dos participantes do “*Projeto TRT na Medida*” seguirá os seguintes critérios:

- a) Composição corporal dos inscritos verificada através do teste de bioimpedância;
- b) Relatório da avaliação de bioimpedância, elaborado pela equipe técnica de avaliadores da academia, indicando os nomes dos 45 (quarenta e cinco) pré-selecionados, na ordem de sobrepeso ou grau de obesidade 1 ou 2;
- c) Os 45 pré-selecionados deverão comparecer ao SEAMO para pegar as requisições e providenciar a realização dos seguintes exames: hemograma, colesterol total e frações, triglicerídeos, glicemia de jejum, hemoglobina glicada e eletrocardiograma com laudo;
- d) Com os resultados dos exames laboratoriais e cardiológico os pré-selecionados deverão agendar avaliação médica no SEAMO, com o intuito de proceder à análise dos exames e à

avaliação de aptidão física mediante emissão da "Declaração de apto para as atividades físicas", a ser apresentada para a academia;

- e) O SEAMO validará, após a avaliação médica, os 30 (trinta) selecionados que participarão do *Projeto TRT na Medida* e os 15 (quinze) suplentes;
- f) Os 30 selecionados que estarão aptos para participar do *Projeto TRT na medida* serão encaminhados, para um nutricionista que fará a consulta no próprio Setor Médico do Tribunal;
- g) Os participantes deverão assinar o termo de concordância com o Regulamento do *Projeto TRT na medida*.

Art. 6º - A primeira etapa da seleção do Projeto consiste na realização do teste de bioimpedância para verificar a composição corporal dos inscritos.

§1º O teste será feito nos dias 5 e 9 de agosto (conforme agendamento do participante na ficha de inscrição), na Academia Bodytech que fica localizada na Av. Rodrigues Alves, 930 - Tirol - Natal/RN.

Art. 7º - A segunda etapa da seleção do programa ocorrerá mediante a apresentação de um relatório produzido pela academia, indicando os nomes dos 45 (quarenta e cinco) pré-selecionados na ordem de sobrepeso ou grau de obesidade 1 ou 2. Esse relatório será encaminhado para a coordenação do projeto no dia 10 de agosto.

Parágrafo único - A lista com os nomes dos 45 pré-selecionados estará disponível na intranet no dia 11 de agosto de 2017.

Art. 8º - Na terceira etapa os 45 pré-selecionados deverão comparecer no dia 11 de agosto de 2017 ao SEAMO para pegar as requisições dos seguintes exames: hemograma, colesterol total e frações, triglicerídeos, glicemia de jejum, hemoglobina glicada e eletrocardiograma com laudo;

§1º Os exames laboratoriais serão feitos pelo laboratório da Unimed no próprio Tribunal. Os selecionados serão avisados do dia que farão os exames.

§2º O eletrocardiograma com laudo será realizado pelo Cardiologista Dr. Felipe Guerra, especialista em cardiologia do Esporte.

§3º O eletrocardiograma será feito no sábado, dia 12 de agosto de 2017, e os participantes deverão agendar o horário de atendimento no SEAMO para realização do exame na Clínica do Exercício de Natal, localizada na Rua Leôncio Etelvino de Medeiros, 1926 - Centro Empresarial Cidade Jardim - Capim Macio - Natal/RN (próximo ao 7º Ofício de Notas).

Art. 10 - O prazo limite para a entrega dos exames solicitados pelo SEAMO será o dia 25 de agosto de 2017.

Art. 11 - De posse dos resultados dos exames, os pré-selecionados já deverão agendar uma avaliação médica no SEAMO, entre os dias 28 de agosto a 08 de setembro de 2017.

Art. 12 - A não entrega dos exames no prazo indicado no Art. 11 acarretará desclassificação do inscrito.

Art. 13 - Na quarta etapa, entre os dias 28 de agosto e 5 de setembro os pré-selecionados passarão por uma avaliação médica no SEAMO, com o intuito de proceder à análise dos exames e à avaliação de aptidão física mediante emissão da "Declaração de apto para as atividades físicas", a ser apresentada para a academia.

Art. 14 - Na quinta etapa, após a avaliação médica, o SEAMO validará os 30 (trinta) selecionados que participarão do *Projeto TRT na medida*, além dos 15 (quinze) suplentes.

Parágrafo único - Os 15 (quinze) suplentes obedecerão a ordem de classificação indicada pelo SEAMO.

Art. 15 - Os 30 (trinta) participantes aptos para a prática de atividade física, serão encaminhados pelo SEAMO, entre os dias 28 de agosto a 6 de setembro, para a consulta individual com uma nutricionista da UNIMED. Essa consulta será realizada no próprio Setor Médico.

Art. 16 - Na sexta e última etapa do Processo seletivo, o participante deverá assinar o Termo de Compromisso com o Regulamento do Projeto e o Termo de Autorização de Imagem, manifestando concordância na exposição de imagens, fotos e vídeos em mídias de divulgação do *Projeto TRT na medida*, sem receber contrapartida financeira dos organizadores.

DAS ATIVIDADES

Art. 17 - As atividades do *Projeto TRT na medida* serão desenvolvidas em equipe, a serem compostas após a seleção individual dos participantes, em reunião realizada pela Comissão Organizadora do projeto.

Art. 18 - Todas as equipes deverão fazer 3 (três) testes de bioimpedância na Academia, da seguinte forma:

a) Teste de bioimpedância antes de iniciar o Projeto - 16 de setembro;

b) Um segundo teste de bioimpedância com 30 dias do início do Projeto - 14 de outubro; e,

c) O último teste de bioimpedância será realizado no dia 18 de novembro.

Parágrafo Único Os resultados observados nos testes servirão para pontuar os índices alcançados pelos participantes.

Art. 19 - Cada equipe será acompanhada por dois treinadores e receberá o Plano de Atividades Físicas pela Academia.

Art. 20 - Cada equipe contará com a ajuda de um anjo que motivará e estimulará a equipe.

Art. 21 - As equipes terão acompanhamento nutricional individualizado, com agendamento definido pelo profissional de nutrição.

Art. 22 - As equipes, assim como os magistrados e servidores do TRT 21 serão convidados para participar de palestras com informação e conscientização sobre saúde, alimentação e qualidade de vida.

Art. 23 - Os participantes poderão fazer massagens manuais e massagens de som, com agendamento prévio na ASTRA 21 e no SEAMO, respectivamente.

§ 1º: Os atendimentos das massagens manuais serão disponibilizados para os participantes do Projeto, nas quartas-feiras, na sede do Tribunal, numa sala da Astra 21.

§ 2º: As massagens de som, realizadas pela servidora Cristina Nagahama, serão disponibilizadas para os participantes do Projeto, na sede do Tribunal.

Art. 24 - As equipes participarão de treinamentos na Academia ou em locais definidos pelos treinadores, durante o tempo médio de 1 hora, de segunda a sexta-feira, pelo período de dois meses.

Parágrafo único - Eventualmente poderão ser planejadas atividades no turno da manhã do sábado, tais como trilhas ecológicas, treinamentos funcionais, gincanas e etc.

DO LOCAL DAS ATIVIDADES

Art. 25 - Todas as atividades serão realizadas em Natal/RN.

Art. 26 - Os endereços para realização das atividades do projeto serão:

a) Atividades físicas: serão desenvolvidas na academia Bodytech que fica localizada na Avenida Rodrigues Alves, 930 - Tirol - Natal/RN

b) Avaliação clínica dos participantes: Ocorrerá no Setor Médico do Tribunal.

c) O Eletrocardiograma com laudo: Será realizado na Clínica do Exercício de Natal, endereço Rua Leôncio Etelvino de Medeiros, 1926, Centro Empresarial Cidade Jardim, Capim Macio, Natal/RN (próximo ao 7º Ofício de Notas).

d) Coleta de sangue: Será realizada no Setor Médico do Tribunal pelo Laboratório da Unimed.

d) Avaliação Nutricional: Ocorrerá no Setor Médico do Tribunal, com a nutricionista da UNIMED.

e) Massagens manuais individuais: Disponibilizadas e agendadas pela ASTRA21, na sede do TRT21, subsolo.

f) Massagens de som: Realizadas com todas as equipes na Escola Judicial e individualmente no Setor Médico.

DA CLASSIFICAÇÃO

Art. 27 - Para o projeto ficar mais motivante e para classificar os melhores resultados tanto individualmente como em equipe, será seguido os seguintes critérios:

a) A cada 1kg de massa muscular conquistado por participante, serão adicionados 3 pontos para a sua equipe;

b) A cada 1kg de massa muscular perdido por participante, será subtraído 1 ponto para a sua equipe;

c) A cada 1kg de gordura perdido por participante, serão adicionados 2 pontos para a sua equipe;

d) A cada 1kg de gordura adquirido por participante, será subtraído 1 ponto para a sua equipe.

Art. 29 - Essas pontuações, que também será fracionada na mesma proporção da fração da massa adquirida ou perdida pelos participantes, serão registradas pelos profissionais da academia.

Art. 30 – Também serão contabilizados pontos para as equipes com maior participação nas aulas coletivas.

§1º Ao longo dos 60 dias a organização da prova divulgará para os líderes algumas turmas que renderão pontos às equipes em caso de participação dos seus integrantes.

§2º Se pelo menos 70% dos participantes de uma determinada equipe comparecer às aulas coletivas, a equipe ganhará 1 ponto para cada aula.

Art. 31 - A divulgação das aulas da semana que contabilizarão pontos acontecerá sempre na sexta-feira da semana anterior. A informação será passada aos líderes que deverão repassar às suas equipes. Pode haver semana que não tenha aula valendo ponto. Isto ficará a critério da organização dos treinadores.

Art. 32 - Nessas aulas que valerão pontos, será dada uma tolerância de atraso de apenas 5 (cinco) minutos e a pessoa deverá ficar na aula até o final.

Parágrafo Único Se o participante comparecer com mais de 5 (cinco) minutos de atraso na aula ou sair antes do seu término, o ponto da equipe não será contabilizado.

Art. 33 - Caso o participante siga todas as etapas propostas e não faça a reavaliação, a equipe que ele representa perderá 3 pontos na classificação final.

Art. 34 - Ao final dos 60 (sessenta) dias, ganhará a competição somente um participante dentre todos os selecionados, bem como uma das equipes que apresentar o melhor resultado na diminuição do percentual de gordura (aumento de massa muscular em relação à redução de gordura).

Art. 35 - A classificação final que será analisada, através de avaliação da composição corporal, será apresentada pelos treinadores da academia e validada pela comissão organizadora do Projeto.

DA PREMIAÇÃO

Art. 36 - A premiação individual e por equipe será definida pela Comissão Organizadora do Projeto.

Art. 37 - Os treinadores da equipe vencedora também serão premiados

Art. 38 - Em caso de empate, ganhará a equipe que tiver o participante com maior diminuição do percentual de gordura.

DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 39 - Caberá aos profissionais que acompanharão as equipes a elaboração do programa de atividades e prescrição alimentar, em função das condições de saúde dos participantes, oferecendo orientações seguras sobre alimentação e sobre a execução das atividades e exercícios, conforme preconiza os respectivos Códigos Ética de suas profissões.

Art. 40 - A Comissão Organizadora do projeto se exime de qualquer falta cometida pelos profissionais no exercício de suas atividades.

Art. 41 - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora do projeto.

Natal, 19 de julho de 2017.

ANEXO 1

CRONOGRAMA						
	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro
Atividade 1: Reuniões de planejamento com a equipe coordenadora e com os parceiros - Academias, treinadores, nutricionistas, psicólogos, patrocinadores, empresas de comidas funcionais...	_____					
Atividade 2: Inscrições para participação no Projeto.		31/07 a 04/08				
Atividade 3: Será agendada, através da SEAMO, o horário da avaliação da composição corporal na Academia Bodytech. Endereço: Av. Rodrigues Alves, 930 - Tirol, - Natal - RN Telefone: (84) 3222-9000			05/08 e 09/08			
Atividade 4: Relatório encaminhado pela BT informando por ordem de classificação os nomes dos 45 pré-selecionados			10/08			
Atividade 5: Entrega pela Seamo das solicitações dos exames iniciais necessários (Colesterol total e frações, Triglicérides, Glicemia de Jejum, Hemoglobina glicada, Hemograma e eletrocardiograma com laudo) para participação no programa.			11/08			
Atividade 6: Realização dos exames de sangue feitos pelo laboratório da Unimed no Setor médico do TRT			14, 15 ou 16/08 (a confir mar)			
Atividade 7: Realização do eletrocardiograma com laudo. O exame deverá ser agendado no SEAMO. Endereço: Rua Leôncio Etelvino de Medeiros, 1926 - Centro Empresarial Cidade Jardim Capim Macio - Natal/RN Fone: (84) 2040-1210/ 98803-1100 15 participantes: 07h30min 15 participantes: 08h30min 15 participantes: 09h30min			12/08			
Atividade 8: Prazo de entrega dos exames no SEAMO .			25/08			
Atividade 9: Consulta médica para avaliação da aptidão física que deve ser previamente agendada no SEAMO pelo selecionado. No			28/08 a 06/09			

CRONOGRAMA

	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro
mesmo dia, estando apto para a prática da atividade física, será encaminhado para a consulta com a nutricionista que ocorrerá no mesmo local (SEAMO)						
Atividade 11: Abertura e divulgação dos nomes dos 30 selecionados e a equipe que irão compor.				12/09		
Atividade 12: Reunião dos participantes com a comissão organizadora e com a nutricionista				13/09		
Atividade 12: Primeira avaliação corporal dos 30 selecionados do projeto TRT na medida, através do exames de bioimpedância que servirá de parâmetro para pontuar os índices alcançados pelos participantes Obs: esse exame será feito na Academia Bodytech. Endereço: Av. Rodrigues Alves, 930 - Tirol, Natal - RN Telefone: (84) 3222-9000				16/09		
Atividade 13: Início das atividades esportivas Local: Academia Bodytech. Endereço: Av. Rodrigues Alves, 930 - Tirol, Natal - RN Telefone: (84) 3222-9000				18/09		
Atividade 14: Segunda avaliação corporal dos participantes do projeto TRT na medida. Resultado encaminhado para a nutricionista para saber se precisa modificar o plano alimentar de algum participante.					14/10	
Atividade 15: Dia da Saúde (definir com SEAMO o formato)					20/10	
Atividade 16: Entrega pelo SEAMO, ao participantes do projeto TRT na medida, as requisições dos exames médicos necessários para finalizar o projeto.						13/11
Atividade 17: Realização dos exames de sangue solicitados a critério médico, feitos pelo laboratório da Unimed, no Setor médico do TRT.						14/11
Atividade 18: Terceira e última avaliação corporal dos participantes do projeto TRT na medida. Entrega das requisições aos participantes para fazer o exame de sangue.						18/11
Atividade 19: Avaliação médica final						16/11 a 27/11
Atividade 20: Festa de encerramento do Projeto TRT na medida com a premiação dos vencedores e sorteios de brindes.						24/11
Atividade 21: Reunião com parceiros e equipe coordenadora para avaliação dos resultados.						28/11