

MUDANÇA DE HÁBITO

O **Projeto Mudança de Hábito** consiste em ações para estímulo à prática regular de atividade física e à adoção de alimentação saudável por parte de servidores que demonstrem tais necessidades.

Acontecerá através da realização de um programa de treinamento físico intensivo durante 60 dias, em academia parceira, incluindo orientação nutricional, voltada para 17 servidores interessados, os quais serão selecionados a partir do seu estado atual de saúde, especialmente pelo Índice de Massa Corporal, em ordem decrescente de sobrepeso. Haverá orientação por profissional de educação física, disponibilizada pela empresa parceira que cederá, ainda, o espaço físico da academia, onde serão realizadas aulas de musculação, entre outras e orientações nutricionais e psicológicas, através da parceria com profissionais da UNIRN.

O grupo irá trabalhar em forma de competição entre equipes que buscarão obter melhor IMC, incentivados por um “anjo” e com entrega de premiação aos que obtiverem melhor resultado de IMC individual e por equipe.

Com o Projeto “Mudança de Hábito” espera-se, junto ao grupo de participantes:

- melhoria da qualidade de vida e da saúde;
- prevenção de riscos de doenças dos servidores;
- aquisição de hábitos alimentares saudáveis;
- adesão à prática de exercícios regulares;
- ganho de massa muscular;
- perda de gordura.

CRONOGRAMA DO PROJETO

Tarefa	Descrição	Executor	Início	Término
Enquete inicial	Apresentação da Proposta e enquete sobre interesse dos servidores em aderir	CQVT	15/02/2019	15/02/2019
Anjos	Seleção dos dois anjos para motivar os grupos	TERESA FARACHE	15/03/2019	05/04/2019
Agendar consultas	Pré-inscrição e agendamento de consultas para recebimento da requisição médica na SAMS	SAMS	27/04/2019	29/04/2019
Divulgação	Divulgação do início do Projeto na intranet	ASCOM	22/04/2019	24/04/2019
Período de exames	Realização dos exames laboratoriais e cardiológicos pelos pré-inscritos		29/04/2019	05/06/2019
Entrega de exames	Apresentação dos exames laboratoriais e laudo cardiológico ao SAMS - administração	SAMS	24/05/2019	06/06/2019
Avaliação física	Teste de bioimpedância na SAMS e assinatura dos termos de concordância e autorização de imagem.	Academia STYLO	07/06/2019	07/06/2019
Resultado	Resultado final – participantes e suplentes do Projeto	CQVT	10/06/2019	10/06/2019
Palestra motivacional (10h)	Entrega de camisas e brindes aos participantes selecionados, Palestra motivacional e roda de	Academia STYLO e UNIRN	14/06/2019	14/06/2019

e roda de conversa.	conversa sobre atividade física, psicologia e nutrição.			
Consulta com nutricionista	Consulta individualizada com nutricionista para elaboração de plano alimentar nutricional	UNIRN	24/06/2019	27/06/2019
Atividade física	Realização das atividades físicas na academia	Academia STYLO	17/06/2019	17/08/2019
Palestra (10h)	Palestra sobre bons hábitos para uma vida saudável	UNIRN	28/06/2019	28/06/2019
Palestra (08:30h)	Roda de conversa com os participantes sobre o tema “saúde mental e qualidade de vida”, com café da manhã e aferição de glicemia e pressão arterial.	UNIRN	12/07/2019	12/07/2019
Palestra	Orientações ergonômicas visuais e posturais no trabalho	UNIRN	02/08/2019	02/08/2019
Avaliação física	Avaliação final - Bioimpedância	Academia STYLO	19/08/2019	20/08/2019
Agendar consultas	Agendar consulta médica final	SAMS	19/08/2019	20/08/2019
Exames	Recebimento da requisição médica para os exames finais	SAMS	19/08/2019	23/08/2019
Consulta médica	Consulta médica para análise dos exames finais	SAMS	20/08/2019	29/08/2019
Resultado	Resultado final e premiação	CQVT	30/08/2019	30/08/2019
Avaliação do Projeto	Elaborar avaliação do Projeto	Equipe avaliadora	02/09/2019	30/09/2019