

# **DESAFIO COMBATE DOS 100**

## **REGULAMENTO**

### **1. PROJETO**

1.1. O desafio tem como principal objetivo promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos advogados através de incentivo a prática de atividades físicas, bem como, da reeducação alimentar, que leve a um emagrecimento de forma sustentável e saudável. Sabe-se que a obesidade causa complicações a saúde e está relacionada com diversos fatores tais como, o ambiente familiar, a genética, o sedentarismo, os maus hábitos alimentares, dentre outros.

1.2. O desenvolvimento das atividades ocorrerá de forma segura e responsável, não envolvendo qualquer orientação ou atividade que seja prejudicial a saúde do participante.

1.3. O projeto visa incentivar a perda saudável de peso entre os participantes por meio de premiação para o primeiro colocado como forma de motiva-los a alcançarem um objetivo visto se tornar mais fácil perder peso quando há o estímulo da competição, tendo como foco principal a quebra do sedentarismo e a reeducação alimentar.

### **2. COMO FUNCIONA**

2.2. O Projeto Combate dos 100 consiste em perder mais gordura no somatório total de todos os participantes no período de 90 dias, que se dará de 01 de agosto a 01 de novembro de 2019.

2.3. O projeto contará com profissionais responsáveis que prestarão os seguintes serviços:

- **NUTRICIONISTA**

2.4. Os serviços prestados serão:

2.4.1. Orientações nutricionais gerais para que os participantes alcancem seus objetivos e anamnese alimentar, onde será avaliado os hábitos do paciente, horários e preferências alimentares.

2.4.2. Teste de bioimpedância, que é uma avaliação detalhada de % gordura, massa muscular, idade metabólica e gordura visceral.

2.4.3. Prescrição de suplementação e fitoterápicos, de acordo com a necessidade de cada indivíduo.

2.4.4. Plano alimentar individualizado

2.4.5. Acompanhamento nutricional presencial e online (via WhatsApp, onde podem ser tiradas dúvidas) \*Esses serviços só podem ser oferecidos depois da consulta presencial

2.6. Os atendimentos serão feitos a cada 15 dias, totalizando 07 atendimentos ao final do programa. O primeiro será uma avaliação nutricional, onde será elaborado o plano alimentar, e os atendimentos subsequentes serão retornos, onde serão feitos ajustes no plano alimentar, se necessário, e o teste de bioimpedancia para avaliar os resultados.

2.8. Será feita avaliação inicial de todos os participantes através de aferição de peso, altura, circunferências (cintura, abdome e quadril) e medição do percentual de gordura.

2.10. Será feita a avaliação final de cada participante com os mesmos métodos usados na avaliação inicial.

- **FISIOTERAPEUTA**

2.11. Serão realizados procedimentos estéticos de acordo com a necessidade de cada participante, visando ajudar na eliminação de retenção de líquidos, gordura localizada e flacidez muscular, ajudando assim, acelerar o metabolismo e ter uma perda de peso mais rápida e saudável.

2.12. Os atendimentos serão realizados a cada 15 dias, totalizando 06 atendimentos ao final do programa e 12 procedimentos estéticos por participante, sendo feito 02 por atendimento.

- **EDUCADOR FISICO**

2.13. Serão realizadas aulas semanais, com treinos mais curtos e ritmos mais intensos, visando consumir uma grande quantidade de calorias durante os treinos e acelerar o metabolismo para uma maior perda de gordura durante todo o dia.

2.14. As atividades serão realizadas 3 vezes por semana, totalizando 36 aulas ao fim do programa. Também será realizada a avaliação física individual, com o objetivo de colher as informações sobre a perimetria de cada participante. O mesmo será realizado juntamente com a bioimpedância.

- **MÉDICO - CARDIOLOGISTA**

2.15. Irá realizar indicação para atividade física (aptidão), controle de pressão arterial e solicitação de exames laboratoriais.

- **ENFERMEIRO**

2.16. Prestara assistência, controle de pressão e glicemia, preenchimento dos termos de consentimento livre e esclarecido (registro de fotos iniciais e finais dos participantes).

- **PSICÓLOGA**

2.17. Prestará os serviços de avaliação inicial e abordagem motivacional.

2.18. Os atendimentos dos profissionais de saúde serão gratuitos e realizados na Caixa de Assistência dos Advogados do Piauí – CAAPI.

2.19. De logo autorizado, poderá ser solicitado exame de sangue nos participantes, conforme haja necessidade.

### **3. PARTICIPAÇÃO**

3.1. Deve participar pessoas que querem perder peso e que sentem dificuldade; pessoas que desejam e precisam de orientações nutricionais; pessoas que querem motivação; pessoas que buscam bem-estar e qualidade de vida.

3.2. Podem participar do Projeto Combate dos 100 os advogados e advogadas que estejam regularmente inscritos na Ordem dos Advogados – OAB e com sua anuidade em dia; que possuem a carteira da CAIXA DE ASSISTENCIA DOS ADVOGADOS – CAAPI; possuem peso corporal acima de 100 kg.

### **4. INSCRIÇÕES**

4.1. Os interessados deverão se inscrever tanto presencialmente (na sede da Caixa de Assistência dos Advogados do Piauí – CAAPI, Rua Governador Tibério Nunes, sem número, Bairro Cabral), quanto via online (disponível no site [www.caapi.org.br](http://www.caapi.org.br)), até 26 de julho de 2019.

4.2. Findo o período de inscrição, será realizado sorteio para escolha dos 20 (vinte) participantes do Combate dos 100.

### **5. PREMIAÇÃO**

5.1. O desafio premiará o participante que tiver a maior redução na aferição de gordura no período de 90 dias.

5.2. Será de responsabilidade da nutricionista fazer a avaliação final e repassar o nome do primeiro colocado.

5.3. O prêmio consistirá em 01 (um) IPHONE X

## **6. DISPOSIÇÕES FINAIS**

6.1. A Caixa de Assistência dos Advogados do Piauí garante a idoneidade do programa, bem como todo o suporte necessário para a prática de todas as atividades e rigidez do cumprimento das premiações.

6.1.1. Cumpre esclarecer que o cumprimento do projeto nesta primeira edição dará sem qualquer ônus para o participante.

6.2. A Caixa de Assistência dos Advogados do Piauí reserva-se o direito de modificar o presente regulamento em caso de força maior.

6.3. Será vedada a participação de pessoas menores de 18 anos, gestantes, pessoas com diagnóstico de fadiga adrenal, doenças renais, doenças cardiovasculares, câncer, Alzheimer, Parkinson, doenças autoimunes, que estejam em recuperação de cirurgia, dentre outras enfermidades que o impossibilite de competir.

6.4. Se o participante for hipertenso, só poderá participar da competição mediante autorização médica.

6.5. A Caixa de Assistência dos Advogados não aprova o uso de medicamentos para emagrecimento, nem o uso indiscriminado de suplementos alimentares e produtos naturais, como chás, sem a orientação profissional, se eximindo de qualquer responsabilidade frente as possíveis reações adversas que esses produtos podem causar.

6.6. O participante que fizer o uso de medicamentos para emagrecimento durante o desafio estará automaticamente eliminado.

6.7. Por ser objetivo do Desafio o incentivo à reeducação alimentar e não o emagrecimento por si só, e para que haja maior equidade entre os participantes, a nutricionista não prescreverá suplementos alimentares ou fórmulas fitoterápicas durante o desafio, exceto caso julgue necessário.

6.8. Será necessário apresentar exames realizados recentemente onde atestem a aptidão para a prática de atividade física afim de garantir maior segurança a saúde do participante, não se responsabilizando a Caixa de Assistência dos Advogados por qualquer omissão ou informações incompletas prestadas pelo participante.

6.9. Mediante requisição do profissional de saúde que prestará assistência aos participantes, que seja realizado os exames que se julgarem necessários, bem como, é de responsabilidade do participante pegar o resultado e apresentar para os profissionais envolvidos.

6.10. Qualquer dúvida que não esteja discriminado neste regulamento será esclarecido e julgado pela Diretoria da CAAPI, a cada caso concreto.

6.11. Eventual desistência do participante na competição acarretará multa de 100% (cem por cento) em cima do valor total do projeto.

6.11.1. Acarretará desclassificação, sujeito a multa, o participante que obtiver menos de 70% (setenta por cento) de presença.