**DESAFIO DELAS – 3ª Edição**

**REGULAMENTO**

1. **PROJETO**
   1. O desafio tem como principal objetivo promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das advogadas através de incentivo a prática de atividades físicas, bem como, da reeducação alimentar, que leve a um emagrecimento de forma sustentável e saudável.
   2. O desenvolvimento das atividades ocorrerá de forma segura e responsável, não envolvendo qualquer orientação ou atividade que seja prejudicial a saúde das participantes.
   3. O projeto visa incentivar a perda saudável de gordura, melhorar a taxa metabólica, ganho de massa magra, aumento de mobilidade e força entre as participante, por meio de premiação para as (três) primeiras colocadas como forma de motivá-las a alcançarem o objetivo de melhoria das suas respectivas composições corporais , bem como da saúde mental como um todo, visto se tornar mais fácil esse desafio quando há estímulo da competição. Cabe ressaltar que o foco principal desse projeto é a melhoria do condicionamento físico, reeducação alimentar e saúde mental, algo que impreterivelmente refletirá na disposição dessas advogadas para as atividades diárias, sejam elas laborais ou não.
2. **COMO FUNCIONA**
   1. O Projeto Desafio Delas consiste em perder mais gordura, melhorar a taxa metabólica, ganho de massa magra, aumento de mobilidade, agilidade, força no somatório total de todas as participantes no período de 60 dias, que se dará de 08 de abril a 07 de maio de 2024.
   2. O projeto contará com profissionais responsáveis que prestarão os seguintes serviços:

* **NUTRICIONISTA / MÉDICO NUTRÓLOGA**
  1. Os serviços prestados serão:
     1. Orientações nutricionais gerais para que as participantes alcancem seus objetivos e anamnese alimentar, onde serão avaliadas os hábitos das pacientes, horários e preferências alimentares.
     2. Teste de bioimpedância, que é uma avaliação detalhada de % de gordura, massa muscular, idade metabólica e gordura visceral.
     3. Prescrição de suplementação e fitoterápicos, de acordo com a necessidade de cada participante.
     4. Plano alimentar individualizado de 30 dias.
     5. Acompanhamento nutricional presencial e online (via WhatsApp, onde podem ser tiradas dúvidas) \*Esses serviços só podem ser oferecidos depois da consulta presencial.
  2. Os atendimentos serão realizados da seguinte maneira:

1ª bioimpedância – dia 08/ 04/ 2024 – avaliação

2ª bioimpedância - dia 08/ 05/ 2024 - reavaliação

3ª bioimpedância – dia 07/06/ 2024 - avaliação final para o resultado das vencedoras.

2.5. Será feita avaliação inicial de todas as participantes através de bioimpedância.

* 1. Será feita a avaliação final de cada participante com os mesmos métodos usados na avaliação inicial.
* **FISIOTERAPEUTA**
  1. Será avaliada a mobilidade e força das advogadas no início do desafio e no final para comparar comparar seus ganhos.
  2. Será feita uma avaliação fisioterapêutica nas advogadas com o objetivo de quantificar como está e como ficará a mobilidade e a força das mesmas. No encontro inicial, as advogadas terão um programa de exercícios de mobilidade articular para ser realizado todos os dias em casa, durante dois meses. Após o final do desafio, as advogadas passarão por uma nova avaliação para que a fisioterapeuta,quantifique o ganho, estabilização ou perda da mobilidade e força.
* **EDUCADOR FíSICO**
  1. 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, bem como força e melhoramento da composição corporal.
  2. As atividades serão realizadas 2 ou 3 vezes por semana. Também será realizada a avaliação física individual, com o objetivo de colher as informações sobre a perimetria de cada participante. O mesmo será realizado junto ao eduador físico no dia do primerio treino.
* **PSICÓLOGA**
  1. Prestará os serviços de avaliação inicial e abordagem motivacional.
  2. Os atendimentos dos profissionais de saúde serão gratuitos e híbridos, nas datas a serem marcadas e avisadas com devida brevidade, do corrente ano.

1. **PARTICIPAÇÃO**
   1. A participação se dará através de uma inscrição a ser feita através de um link gerado em nosso site
   2. Devem participar as advogadas sorteadas através do link, que cumprirem as regras do programa: seguir insta da CAAPI, curtir a postagem oficial do projeto Desafio Delas e marcar 3 amigos reais( não é permitido rede social de empresa ou celebridade como marcação). O projeto é para quem almeja melhorar sua aptidão para as atividades diárias e laborativas; advogadas que desejam e precisam de orientações nutricionais; advogadas que querem motivação mesmo em período conturbado de pandemia mundial; advogadas que buscam bem-estar e qualidade de vida.
   3. Podem participar do Projeto Desafio Delas as advogadas e estagiárias que estejam regularmente inscritas na Ordem dos Advogados do Brasil – Secção Piauí (OAB-PI) e com sua anuidade em dia; que possuem a carteira da CAIXA DE ASSISTENCIA DOS ADVOGADOS – SECÇÃO PIAUÍ (CAAPI).
2. **INSCRIÇÕES**
   1. As interessadas deverão se inscrever através do link disponibilizado nas redes sociais e site da CAAPI, entre os dias 18 a 26 de março do ano de 2024de março do corrente ano. Sendo selecionadas apenas 5 participantes para o Desafio.
   2. Além das 5 sorteadas, serão sorteadas mais 5 suplentes. Estas substituirão qualquer uma das 5 primeiras contempladas em caso de desistência.
   3. As suplentes , se chamadas, serão convocadas de acordo com a sua ordem de sorteio.
3. **PREMIAÇÃO**
   1. O desafio premiará as 3 participantes mais bem colocadas, levando em consideração : as que tiverem a maior redução na aferição de gordura, melhoria na taxa metabólica, ganho de massa magra( músculo) , aumento da mobilidade, agilidade e força, no somatório total de todas as participantes no período de 60 dias, tendo como prêmio:

**1° lugar: R$ 500,00(quinhentos reais) + avaliação com nutrólogo**

**2º lugar : R$ 3000,00 9trezentos reais) + drenagem linfática**

**3º lugar : R$ 150,00 ( cento e cinquenta reais) + combo salão( unha+ hidratação + escova)**

* 1. duas diárias na pousada praia dos advogados, no período de baixa temporada, podendo a advogada levar mais 5 (cinco) pessoas, e o prazo máximo para hospedagem até dezembro do corrente ano.
  2. Será de responsabilidade da equipe multiprofissional fazer a avaliação final e repassar o nome da primeira colocada.

1. **DISPOSIÇÕES FINAIS**
   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.
      1. Cumpre esclarecer que o cumprimento do projeto nesta

primeira edição dará sem qualquer ônus para as participantes.

* 1. A Caixa de Assistência dos Advogados do Piauí reserva-se o direito de modificar o presente regulamento em caso de força maior.
  2. Será vedada a participação de pessoas menores de 18 anos, gestantes, pessoas com diagnostico de fadiga adrenal, doenças renais, doenças cardiovasculares, câncer, Alzheimer, Parkinson, doenças autoimunes, que estejam em recuperação de cirurgia, dentre outras enfermidades que a impossibilite de competir.
  3. Cada participante deverá apresentar Declaração de Saúde para a devida participação no projeto.
  4. Se a participante for hipertensa, só poderá participar da competição mediante autorização médica.
  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. Por ser objetivo do Desafio o incentivo à reeducação alimentar e não o emagrecimento por si só, e para que haja maior equidade entre as participantes, a nutricionista não prescreverá suplementos alimentares ou fórmulas fitoterápicas durante o desafio, exceto caso julgue necessário.
  7. Qualquer dúvida que não esteja discriminado neste regulamento será esclarecido e julgado pela Diretoria da CAAPI, a cada caso concreto.
  8. Acarretará desclassificação, a participante que não se fizer as avaliações nos dias especificados e que obtiver menos de 70% (setenta por cento) de presença.
  9. Em caso de desclassificação por não cumprimento das avaliações, as suplentes substituirão as sorteadas de acordo com a ordem de sorteio.

Teresina, 08 de março de 2024

**Ravennya Muara Oliveira Silveira Moreira**

**Vice- Presidenta da CAAPI em exercício**

**Jória Maria Batista Nunes Soares**

**Secreátia Geral em exercício**