



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARANÁ  
Rua Álvaro Ramos, 157 - Bairro Centro Cívico - CEP 80530-190 - Curitiba - PR - www.tjpr.jus.br

## **ANEXO Nº 7885511 - DGRH-DGC**

SEI:TJPR Nº 0082657-54.2022.8.16.6000  
SEI:DOC Nº 7885511

### **ANEXO I - REGULAMENTO DO NA BALANÇA - 2ª EDIÇÃO**

**ESCOPO DA ATIVIDADE:** incentivar magistrados e magistradas, servidores e servidoras e estagiários e estagiárias do Poder Judiciário do Estado do Paraná a corrigir ou melhorar hábitos alimentares e ganhar mais saúde.

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO:** sessenta (60) dias, iniciando em 03 de agosto e finalizando em 03 de outubro do ano em curso.

#### **REGRAS DA COMPETIÇÃO**

1. Duração de 60 dias, de 03/08/2022 a 03/10/2022.
2. Visando estimular a troca de informações, ideias, assim como a motivação entre os participantes, a competição se dará entre equipes formadas por, no mínimo, 03 (três), e no máximo, 05 (cinco) integrantes.
3. O período de inscrição será entre 25/07/2022 a 02/08/2022, atingindo todas as Comarcas do Estado. Será divulgada nota explicativa na INTRANET sobre a competição, acompanhada do formulário de inscrição.
4. No formulário de inscrição, a equipe indicará voluntário ou voluntária que se responsabilizará pela pesagem de seus integrantes.
5. Os(as) fiscais, que não poderão inscrever-se para competir, manterão a organização do programa informada sobre o andamento da competição, assim como em relação ao peso dos(as) participantes por meio de contato no Teams.
6. Cada equipe escolherá uma única balança para pesar seus integrantes, sendo que as pesagens ocorrerão nas seguintes datas: inicial, no dia 03/08, e final, no dia 03/10, as quais serão consideradas para o resultado da competição. Porém, a fim de acompanhamento da perda gradual de peso, deverão ser realizadas pesagens semanais dos participantes.
7. No dia das pesagens, os competidores deverão estar vestidos com roupas leves e sem calçado, sendo aconselhada a utilização da mesma roupa nas pesagem inicial e na final.
8. O vencedor ou vencedora de cada equipe, assim considerado aquele

que eliminar mais peso no período estipulado pelo concurso por meio de prática de hábitos saudáveis (cuidados com a alimentação, prática regular de exercícios), entrará na lista de classificação estadual, de acordo com o sexo informado no formulário de inscrição.

9. Práticas contrárias às orientações dos profissionais listados no item 14, como uso de medicamentos e dietas não orientadas, não serão aceitas, sendo o candidato desclassificado da competição.

10. Dentre os classificados em todo o Estado, serão premiados 06 (seis) participantes, sendo considerados para esta finalidade os(as) 03 (três) primeiros(as) colocados(as) de cada lista (feminina e masculina), em solenidade cuja programação será divulgada no curso da competição.

11. Em caso de empate, será considerado vencedor ou vencedora o(a) candidato(a) de idade mais elevada.

12. Serão premiadas também as 03 (três) equipes com o maior número total de peso eliminado.

13. O emagrecimento deverá ser natural, sem auxílio de medicamentos, apenas com a reeducação alimentar e atividades físicas.

14. No decorrer da competição, haverá o auxílio de profissionais da área de psicologia, nutrição e educação física, que prestarão informações e orientações sobre qualidade de vida, alimentação saudável e prática de exercícios físicos direcionados aos participantes, por meio de equipe criada no Teams.

15. A premiação consistirá em certificados impressos entregues em solenidade presencial no Tribunal de Justiça do Estado do Paraná.

16. Casos omissos serão decididos pela Comissão Permanente de Apoio à Saúde dos Magistrados e Servidores (COPAS).



Documento assinado eletronicamente por **HELICIO JOSE VIDOTTI, DGRH - Diretor de Departamento**, em 14/07/2022, às 23:02, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RAFAEL PEREIRA MACEDO, Técnico Judiciário**, em 15/07/2022, às 12:14, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.tjpr.jus.br/validar> informando o código verificador **7885511** e o código CRC **2543E342**.