

**COMISSÃO PERMANENTE DE APOIO À SAÚDE DOS MAGISTRADOS E
SERVIDORES – COPAS**

**PROJETO DE ELIMINAÇÃO DE PESO NO PODER JUDICIÁRIO DO PARANÁ
3ª EDIÇÃO SUA SAÚDE NA BALANÇA**

REGRAS DO PROJETO

1. Período de Inscrição:

- As inscrições estarão abertas de: 05/08/2025 até 11/08/2025. Será divulgada nota explicativa na INTRANET sobre a competição, com as orientações para a inscrição.
- No [formulário de inscrição](#), o competidor indicará o login, matrícula, nome, lotação, peso atual, medida da circunferência abdominal e cálculo de IMC (índice de massa corporal), telefone celular para o(s) grupo(s) de acompanhamento no WhatsApp ou Microsoft Teams e informará se faz uso de medicação que possa influenciar no peso.

2. Duração do Projeto: 94 (noventa e quatro) dias, iniciando-se em 05/08/2025 e encerrando-se em 07/11/2025.

3. Formação das Equipes:

- Cada equipe deverá conter entre 2 (dois) e 10 (dez) participantes.
- As equipes poderão ser mistas, sem restrição de sexo, cargo ou função.
- Fiscal da equipe: será o (a) maior incentivador (a) dos participantes. Deverá ser indicado no momento da inscrição e não poderá competir.

4. Responsabilidades do(a) Fiscal:

- Preencher o [formulário de inscrição](#) com os dados dos participantes e nome equipe.
- Realizar e registrar a pesagem inicial e final dos participantes da equipe. Os competidores deverão estar com a mesma roupa da primeira pesagem e sem calçado.
- Encaminhar os dados por meio do [formulário de pesagem](#).
- Informar à Comissão o andamento da competição, quando solicitado, pelo e-mail: nabalanca@tjpr.jus.br.

5. Pesagens Oficiais:

- A pesagem inicial deverá ser realizada em 12/08/2025, até as 18:00 horas.
- A pesagem final ocorrerá em 30/10/2025, até as 18:00 horas.
- A mesma balança deverá ser utilizada em todas as pesagens.
- Os participantes devem usar roupas leves e sem calçados, preferencialmente as mesmas em ambas as ocasiões.

- O fiscal deverá encaminhar os nomes e os respectivos pesos dos participantes através do formulário disponibilizado para registro das pesagens.

6. Critérios de Classificação e Premiação

- Será considerado vencedor(a) aquele(a) que eliminar maior peso (absoluto e proporcional).
- Os vencedores de cada equipe entrarão em uma classificação estadual, separada por sexo e por uso ou não de medicação.
- Serão premiados os 5 primeiros colocados de cada categoria (feminina e masculina) conforme informado na ficha de inscrição, totalizando 10 premiados.
- Em caso de empate, será considerado vencedor(a) o(a) participante que diminuir mais a circunferência abdominal.
- O emagrecimento deverá ocorrer sem intervenções cirúrgicas.
- Para premiação, serão providenciados troféus, medalhas (conforme disponibilidade) e certificados. Será definido data para o ato comemorativo para entrega, com fotos para divulgação na INTRANET.

7. Apoio Técnico e Educacional:

- O projeto contará com o apoio de voluntárias cadastradas com experiência em psicologia e nutrição, além da equipe de ginástica laboral, nutricionista e psicóloga do TJPR.
- Serão produzidos vídeos informativos e motivacionais, disponibilizados na INTRANET.
- Materiais digitais de apoio serão compartilhados em grupos no WhatsApp ou Microsoft Teams criados para os participantes.

8. Formulário de Saúde:

- Todos os participantes deverão preencher um [formulário de saúde](#), esse questionário de saúde é uma etapa essencial para promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida dos participantes do Projeto. Por meio das respostas coletadas, será possível realizar uma análise detalhada da saúde dos participantes, identificando possíveis fatores de risco e padrões que possam impactar negativamente sua rotina.
- Com base nessas informações, serão desenvolvidos materiais informativos e orientações personalizadas para auxiliar na adoção de hábitos mais saudáveis.
- A iniciativa busca, de forma prática e educativa, oferecer sugestões de mudanças na rotina diária, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas como diabetes, colesterol elevado, hipertensão e dores osteo musculares, além de minimizar os riscos de problemas cardíacos.

- Dessa forma, o projeto não apenas monitora a saúde dos participantes, mas também incentiva a criação de um ambiente profissional mais saudável e produtivo. Ao fornecer conhecimento e estratégias para o autocuidado, reforçamos a importância da prevenção e do acompanhamento médico como pilares para uma vida mais equilibrada e com maior qualidade.
- Participantes que declararem uso de medicamentos que influenciem no peso serão acompanhados em grupo específico.

9. Considerações Finais

- Casos omissos serão decididos pela Comissão Permanente de Apoio à Saúde dos Magistrados e Servidores (COPAS).
- A participação é aberta a todos, independentemente do peso inicial, pois o foco principal é o desenvolvimento de hábitos saudáveis e a melhoria da saúde geral.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO

O Projeto Na Balança terá duração de 94 (noventa e quatro) dias, com início em 05/08/2025 e término em 07/11/2025.

CRONOGRAMA

DATA INÍCIO	DATA FINAL	ATIVIDADES
05/08/2025	11/08/2025	Inscrições
12/08/2025	12/08/2025	Primeira pesagem
08/09/2025	08/09/2025	Segunda pesagem
03/10/2025	03/10/2025	Terceira pesagem
30/10/2025	30/10/2025	Última pesagem
31/10/2025	06/11/2025	Atividades Administrativas
07/11/2025	07/11/2025	Divulgação do Resultado do Projeto
Divulgar	Divulgar	Evento de Entrega dos Prêmios