

## **CAMPANHA:**

Campanha de Promoção à Saúde - **Movimento VECTRA + Juiz de fora**

## **INTRODUÇÃO:**

Observando o crescimento da pauta de saúde nos meios de comunicação, motivada também pela pandemia do novo coronavírus, a equipe da Vectra Engenharia desenvolveu o MOVIMENTO VECTRA+.

Esta campanha surgiu da necessidade da adoção de um estilo de vida mais ativo por meio da prática de hábitos que promovam a saúde, o bem estar e a longevidade.

Praticar exercícios físicos regularmente é fundamental para a manutenção de todos os aspectos da saúde. A atividade física faz bem para a saúde mental e previne quadros de depressão e ansiedade, além de estimular a produção de endorfina – substância responsável por promover o bem-estar no organismo.

Para atingirmos nossos objetivos, adotaremos a prática de exercícios físicos, bem como hábitos de alimentação saudáveis com o intuito de usufruirmos dos inúmeros benefícios que eles nos trazem.

## **SOBRE O PROJETO:**

Devido ao resultado alcançado na Campanha promovida na região Norte, a Diretoria da empresa propôs expandir para outros contratos, dando início a um novo ciclo do projeto com os colaboradores alocados em Juiz de Fora/MG.

Esta campanha desafia seus participantes a abandonarem o estilo de vida sedentário e tem como objetivo chamar a atenção da população para a necessidade da criação e fortalecimento de hábitos mais saudáveis, tais como: alimentação mais saudável, prática de atividade física, controle de hipertensão, do diabetes, da obesidade, prevenção ao tabagismo e ao alcoolismo, manutenção da saúde mental e melhora na qualidade do sono.

Neste sentido, serão lançados desafios aos participantes inscritos na Campanha, que terão metas a serem cumpridas em 60 dias.

O Movimento VECTRA + iniciado em outubro/2021, disponibiliza um site contendo dicas de alimentação saudável, aulas de atividades físicas, meditação, entre outros, onde todos os participantes poderão acessar e usufruir de todo o conteúdo. Também serão inseridos novos conteúdos para os participantes alocados em Juiz de Fora/MG.

## **SOBRE O DESAFIO VECTRA +:**

A adesão ao desafio **VECTRA +** será realizada através de inscrição voluntária.

Para participar, o colaborador preencherá de forma voluntária um termo com as regras gerais do desafio.

Para realizar o registro das atividades físicas, o participante deverá baixar, de forma gratuita, na loja de aplicativos do seu celular, qualquer app que faça o registro dos exercícios realizados durante a campanha (**sugestão: Google Fit**). **Ao realizar uma atividade, as informações deverão ser enviadas através do grupo exclusivo da campanha no Whatsapp. As atividades serão contabilizadas três vezes ao dia nos turnos: diurno, vespertino e noturno. Mesmo que o participante envie mais duas ou mais atividades realizadas em um dos turnos mencionados, será contabilizado apenas uma vez.** Torna-se indispensável o registro das atividades praticadas para que seja possível o monitoramento e ranqueamento dos participantes pela coordenação da campanha.

Com base nessas informações, será elaborada pela coordenação da campanha uma planilha contendo a soma das atividades realizadas por cada participante, sendo postada a cada quinze dias no site da Campanha para que todos os participantes possam acompanhar as metas atingidas, pois somente desta forma o participante estará apto ao sorteio de brindes que serão realizados no decorrer da campanha.

Todos os participantes serão pesados no início e no término da campanha para elaboração de dados estatísticos, que ao final da Campanha serão contabilizados individualmente o percentual de perda de peso e ganho de massa magra de cada participante.

## **PÚBLICO ALVO:**

Alcançar o quantitativo de 60 funcionários alocados em JF, impactando diretamente na qualidade de vida dos colaboradores e seus familiares.

## **PERÍODO DA CAMPANHA:**

**Terá duração de 02 (dois) meses, iniciando em 14/03/2022 e terminando em 14/05/22.**

## **REGULAMENTO:**

A prática das atividades físicas propostas na campanha deverá ser realizada respeitando estritamente todas as regras a seguir, estabelecidas pela Vectra:

1. Sempre utilizar roupas e tênis adequados para a prática das atividades.
2. Realizar alongamentos antes e após o início das atividades (Sugestões no site **vectramais.com**). O site pode ser facilmente acessado pelo Instagram **@vectramais**.
3. Manter a hidratação diária do corpo, ingerindo pelo menos 1500 ml de água por dia.

Para interação, postagens e troca de informações relativas a Campanha, deverá seguir as seguintes regras:

1. Conteúdos relacionados aos temas abordados nesta campanha estão disponíveis no site **vectramais.com**, onde os participantes poderão comentar as postagens. Em caso de dúvidas, os profissionais envolvidos estarão no grupo exclusivo do Whatsapp.
2. Será criado o Grupo de Whatsapp Movimento VECTRA + para que os participantes efetuem a postagem dos registros dos desafios realizados durante as semanas, bem como das atividades físicas praticadas durante o período da campanha. É extremamente proibido qualquer outro tipo de postagem no grupo.
3. No Instagram, o participante **poderá postar no feed** as atividades realizadas marcando a conta do Movimento **@vectramais**. Ao final da campanha, o participante que tiver maior número de postagens receberá a premiação estipulada de acordo com a tabela de brindes.

### INSCRIÇÃO:

Período: 04 a 10/03/22 exclusivamente para funcionários VECTRA;

Local: Escritório Central / Juiz de Fora;

Vagas limitadas: 80 participantes;

**Obs:** No ato da inscrição o participante ganhará camisa do Movimento Vectra+.

### METAS PARA PARTICIPAÇÃO DE SORTEIOS:

Tomando como base a nova orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS) de novembro de 2020, é recomendado que todo adulto pratique pelo menos 300 minutos de atividades físicas por semana, o que equivale a 1 hora de exercícios ao longo de 05 dias ou 40 min diários.

O tipo de atividade não será pré-determinada pela organização da campanha, ficando a critério de cada participante a modalidade a ser seguida.

**Para atingir os níveis propostos no desafio, a Comissão da Campanha sugere que o participante realize no decorrer da Campanha, no mínimo, quatro atividades de 30 min no decorrer de cada semana.**

Participará do sorteio os inscritos que atingirem os níveis a seguir:

Etapa	Meta a ser atingida	Prazo	Brindes (almejados)
Nível 01	1 Postagem praticando atividade física marcando no feed do Instagram @vectramais e postando no grupo de Whatsapp	até 21/03/22	Todos os participantes ganharão pulseira do Movimento VECTRA + e porta lixo para carro.
Nível 02	No mínimo 8 Postagens no grupo de Whatsapp praticando atividade física;	28/03/2022	- Para os 4 primeiros participantes que completarem as 8 postagens primeiro: - 05 marmitas fitness - incentivo/reembolso de até 70 reais para custear 01 mês de atividades (academia ginástica, yoga, pilates, crossfit, natação, etc) mediante comprovante de pagamento.

Nível 03	16 Postagens no grupo de Whatsapp praticando atividade física;	11/04/2022	<p><b>Para os 3 primeiros participantes que completarem a meta;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrega de 05 marmitas fitness</li> <li>- Boné Vectra+</li> <li>- Chaveiro Vectra</li> <li>- Squeeze Vectra +</li> </ul> <p><b>- Para os 4 próximos que alcançarem as 16 postagens:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boné Vectra+</li> <li>- Chaveiro Vectra</li> <li>- Squeeze Vectra +</li> </ul>
Nível 04	20 Postagens no grupo de Whatsapp praticando atividade física;	25/04/2022	- A DEFINIR
Nível 05	35 Postagens no grupo de Whatsapp praticando atividade física;	09/05/2022	- A DEFINIR

\*Os prêmios poderão sofrer alterações.

Como forma de incentivo e continuidade da prática de atividades esportivas, a Vectra Engenharia também premiará as pessoas que tiverem o melhor desempenho ao final da Campanha conforme tabela abaixo:

Meta a ser atingida	Prêmio 1	Prêmio 2
Maior número de atividades postadas no feed do instagram <b>@vectramais</b>	Troféu	1º colocado: Smart TV 32" e Camiseta térmica Vectra+ 2º colocado: Camiseta térmica Vectra+
Maior perda de percentual de gordura	Troféu	1º colocado: Fone de ouvido portátil e Camiseta térmica Vectra+ 2º colocado: Camiseta térmica Vectra+
Maior perda percentual de peso corporal	Troféu	1º colocado: Tênis de alta performance e Camiseta térmica Vectra+ 2º colocado: Camiseta térmica Vectra+
Maior quantidade de atividades realizadas	Troféu	1º colocado: Relógio esportivo e Camiseta térmica Vectra+ 2º colocado: Camisa térmica Vectra+

\*Os prêmios poderão sofrer alterações.

\*Nessa premiação, caso aconteça da mesma pessoa atingir mais de um nível, ganhará somente um prêmio, sendo repassado ao participante subsequente.

\* Caso um participante atinja mais de uma meta em primeiro colocado, o mesmo poderá escolher qual categoria vai ganhar.