CAMPANHA DE PROMOÇÃO A SAÚDE

O NOVO **MOVIMENTO** DA VECTRA

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Contextualização:

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.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Objetivo:

- ✓ Incentivar e promover hábitos saudáveis, através da prática de esportes.
- ✓ Mudança no hábito alimentar, para melhoria da qualidade de vida.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Benefícios:

- ✓ Sair do sedentarismo;
- ✓ Prevenção de doenças;
- ✓ Controle da hipertensão, diabetes e obesidade;
- ✓ Prevenção ao tabagismo e alcoolismo;
- ✓ Saúde mental;
- ✓ Melhoria na qualidade do sono.

VECTRA ENGENHARIA

ISO 9001 ISO 14001 ISO 45001

DESAFIO VECTRA +

O NOVO **MOVIMENTO** DA VECTRA

Eu participo

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Desafio:

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.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Inscrição:

Todos preencherão a ficha de inscrição do desafio **VECTRA +** de forma voluntária e de próprio punho.

- ✓ 09 e 10/03/22 exclusivamente para funcionários da VECTRA;
- ✓ **Local:** Escritório Central / Juiz de Fora;
- ✓ **Duração:** 02 meses, início em **17/03/2022** e término **17/05/2022;**
- ✓ **Vagas limitadas:** 80 participantes.

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

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Acompanhamento das atividades:

- ✓ 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 estritamente proibido qualquer outro tipo de postagem no grupo, que não seja relacionado a campanha;
- ✓ 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).

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

- ✓ Será aceito mais de um registro de atividade por dia. Para que seja contabilizado deve ter no mínimo 30 minutos de duração;
- ✓ 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;
- ✓ 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.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Acompanhamento das atividades:

- ✓ Baixar no celular de forma gratuita o app “strava”.
- ✓ Enviar para o grupo **DESAFIO VECTRA +** (exclusivo da campanha), print do APP com registro da atividade logo após sua realização ou até 48h após o desembarque daqueles que não possuírem acesso a internet em Urucu.
- ✓ Será permitido apenas um único registro diário por participante.
- ✓ Será publicado semanalmente no **Blog Vectra Mais** o ranking para acompanhamento das metas atingidas.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Acompanhamento das atividades:

- ✓ 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).

Google Fit

- ✓ Será publicado quinzenalmente no **Site vectramais.com** o ranking para acompanhamento das metas atingidas.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Site Vectra Mais:

Durante o período de realização da Campanha, serão divulgados quinzenalmente todos os temas abordados no projeto por meio de site exclusivo da Campanha: **www.vectramais.com**

As dicas e orientações estarão voltadas para alimentação saudável, prática de atividades físicas, dicas de treinos, controle de hipertensão, diabetes, obesidade, prevenção ao tabagismo e ao alcoolismo, manutenção da saúde mental e melhora na qualidade do sono.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Premiação e Categorias:

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

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

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: - 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	Para os 3 primeiros participantes que completarem a meta; - Entrega de 05 marmitas fitness - Boné Vectra+ - Chaveiro Vectra - Squeeze Vectra + - Para os 4 próximos que alcançarem as 16 postagens: - Boné Vectra+ - Chaveiro Vectra - Squeeze Vectra +

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Etapa	Meta a ser atingida	Prazo	Brindes (almejados)
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

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Meta a ser atingida	Prêmio 1	Prêmio 2
Maior número de atividades postadas no feed do instagram **@vectramais**	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+

CAMPANHA DE PROMOÇÃO À SAÚDE VECTRA +

Kit VECTRA +

No ato da inscrição o participante ganhará camisa do Movimento Vectra+, e os participantes que postarem fotos praticando atividade física e marcando no feed do Instagram **@vectramais** até o dia 21/03 ganharão pulseira da Campanha.

VECTRA ENGENHARIA

O CORPO ALCANÇA O QUE A MENTE ACREDITA!