

RESOLUÇÃO 16/2023

PROJETO EMAGRECER DIREITO CAA/MG 2023

A **DIRETORIA DA CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS DE MINAS GERAIS**, no uso de suas atribuições legais:

CONSIDERANDO que um dos objetivos da CAAMG é a promoção de saúde e bem-estar dos seus associados, através do estímulo à prática de alimentação diária sadia e a prática de exercício físicos,

CONSIDERANDO o mês do Advogado(a), no qual a CAAMG vem promovendo diversos eventos em comemoração ao dia do(a) Advogado(a).

RESOLVE:

Art. 1º: Criar e Regular o Projeto “EMAGRECER DIREITO”, que consiste em promover e incentivar a adoção individual de hábitos saudáveis, durante o mês de agosto de 2023, por meio de alimentação balanceada e prática de atividades físicas regulares, através de uma competição.

Parágrafo Único: O presente projeto não tem caráter nutricional ou de acompanhamento para tais fins, mas sim de criar rotina diária com hábitos saudáveis seja alimentares e/ou de atividades físicas.

Art.2º: Para se inscrever, gratuitamente no projeto, o advogado(a), inscrito(as) na OAB/MG, deverão acessar o link <https://caamg.org.br/emagreecer-direito>, no período de 11 de agosto de 2023 a 24 de agosto de 2023.

Parágrafo primeiro: No momento da inscrição o(a) advogado(a) deverá enviar foto de perfil, bem como informar seu peso atual, comprovando-o por fotos da pesagem, que serão colacionados, no limite de até cinco fotos.

Parágrafo segundo: Homologada a inscrição do(a) advogado(a) será liberado, por e-mail, acesso ao aplicativo denominado Dietbox com funcionalidade em Android e IOS. No referido aplicativo o(a) inscrito(a) informará seus resultados no programa, por meio de envio de fotos por cada etapa cumprida.

Art.3º: O desafio será pelo prazo improrrogável de 30(trinta) dias corridos, que se iniciará no primeiro dia útil seguinte a apresentação aos inscritos, por meio de videoconferência ou live, apresentando a equipe de apoio e de avaliação das etapas, sendo a data de início confirmada pela CAAMG, através de e-mail encaminhado no endereço utilizado no ato da inscrição.

Art. 4º: As etapas serão pontuadas, por meio da plataforma DietBox, de forma diária, obedecendo os seguintes critérios:

Parágrafo Primeiro: O(a) participante deverá diariamente incluir suas refeições com foto visível e a descrição dos alimentos. No qual serão avaliados de acordo com as metas do desafio.

Parágrafo Segundo: As refeições terão as seguintes metas:

Refeição 1: café da manhã

O participante deve escolher 1 fonte de cada: carboidrato, fruta e proteína para compor sua refeição.

Pontuação: essa refeição pode ter até 3 pontos, conforme critérios:

- 0 ponto: caso o participante coma algo fora do que foi indicado ou nada.
- 1 ponto: se escolher apenas 1 fonte do que foi indicado
- 2 pontos: se escolher 2 fontes do que foi indicado
- 3 pontos: se fizer a escolha completa

Refeição 2: Almoço

O participante deve escolher 1 fonte de cada: carboidrato (arroz ou substituto), feijão ou substituto, proteínas (carne ou substituto), 2 tipos de vegetais distintos (Vegetal 1 + Vegetal 2).

Pontuação: essa refeição pode ter até 5 pontos, conforme critérios:

- 0 ponto: caso o participante coma algo fora do que foi indicado ou nada.
- 1 ponto: se escolher apenas 1 fonte do que foi indicado
- 2 pontos: se escolher 2 fontes do que foi indicado
- 3 pontos: se escolher 3 fontes do que foi indicado
- 4 pontos: se escolher 4 fontes do que foi indicado (vegetal 1)
- 5 pontos: se escolher 5 fontes do que foi indicado (vegetal 2)

*O participante precisa consumir 2 tipos de vegetais diferentes – cada um pontua como 1 ponto

Refeição 3: lanche da tarde

O participante deve escolher 1 fonte de cada: carboidrato, fruta e proteínas para compor sua refeição.

Pontuação: essa refeição pode ter até 3 pontos, conforme critérios:

- 0 ponto: caso o participante coma algo fora do que foi indicado ou nada.
- 1 ponto: se escolher apenas 1 fonte do que foi indicado
- 2 pontos: se escolher 2 fontes do que foi indicado
- 3 pontos: se fizer a escolha completa

Refeição 4: Jantar

O participante deve escolher 1 fonte de cada: carboidrato (arroz ou substituto), feijão ou substituto, proteínas (carne ou substituto), 2 tipos de vegetais distintos (Vegetal 1 + Vegetal 2).

Pontuação: essa refeição pode ter até 5 pontos, conforme critérios:

- 0 ponto: caso o participante coma algo fora do que foi indicado ou nada.
- 1 ponto: se escolher apenas 1 fonte do que foi indicado
- 2 pontos: se escolher 2 fontes do que foi indicado
- 3 pontos: se escolher 3 fontes do que foi indicado
- 4 pontos: se escolher 4 fontes do que foi indicado (vegetal 1)
- 5 pontos: se escolher 5 fontes do que foi indicado (vegetal 2)

*O participante precisa consumir 2 tipos de vegetais diferentes – cada um pontua como 1 ponto

Parágrafo Terceiro: Os pontos serão contabilizados apenas nas refeições mencionadas acima,

mediantes fotografias visíveis e descrição dos alimentos que devem obrigatoriamente serem informadas por meio do aplicativo.

Parágrafo Quarto: No que tange a avaliação da parte física, esta, se dará pelo exercício físico realizado semanalmente, com metas de treino diário, definidas pelo personal trainer e deve ser apresentada foto visível, com descrição da atividade realizada. Cada atividade física realizada na semana contará como 1 ponto, limitando-se a prática de uma atividade física por dia.

Parágrafo Quinto: Ao final de 30 dias, será avaliado o percentual de perda de peso que será somado às metas concluídas.

Art. 6º: A pontuação será feita por meio de profissionais especializados em nutricionismo e personal Trainer e obedecerá aos seguintes critérios de acordo com o artigo 5º:

Metas de alimentação pode ter até 16 pontos por dia totalizando 480 pontos em 30 dias;

Metas de atividades físicas pode ter até 1 ponto por dia totalizando 30 pontos em 30 dias;

Cálculo para Pontuação Final: Soma Pontos Alimentação + Soma Pontos Atividade Física x Percentual de Perda de Peso: $PF = (SPA + SPF) \times PPP$.

Art.7º: Durante a competição e ao seu final, haverá uma reunião com todos os participantes, de forma *on line*, por meio da plataforma ZOOM, permitindo com que todos possam acompanhar os resultados.

Parágrafo Primeiro: A data e o horário da reunião, a ser feita através do aplicativo ZOOM, serão enviados aos participantes através do e-mail informado no ato da inscrição.

Parágrafo Segundo: O(a) participante que durante a realização das metas apresentar qualquer inconsistência em sua transmissão pelo aplicativo ou enviar as fotos e comprovações por outros meios que não o autorizado, será desclassificado.

Parágrafo terceiro: As transmissões das metas diárias, por meio do Dietbox, devem ser feitas, impreterivelmente, até às 23:59h do dia, sob pena de zerar a pontuação do dia.

Parágrafo Quarto: Todas as metas e resultados serão acompanhadas e supervisionadas pela equipe do setor de Projetos da CAA/MG.

Parágrafo Quinto: Será criado um grupo de WhatsApp entre os(as) participantes e a Comissão Organizadora para dirimir dúvidas e esclarecimentos caso ocorra alguma inconsistência no aplicativo Dietbox.

Art.8º: Ficam cientes os participantes que o Projeto Emagrecer Direito visa a união da classe, com metas realistas e saudáveis, não utilizando ou indicando o uso de qualquer tipo de medicamentos cirurgias médicas.

Parágrafo Único: O descumprimento de qualquer destes requisitos apresentados no caput do artigo 8º, bem como a inconsistência de quaisquer informações apresentadas culminarão na desclassificação do(a) participante.

Art.9: As atividades objeto deste projeto ficarão armazenados para consulta e análise dos participantes no Aplicativo Dietbox por prazo indeterminado ou enquanto o aplicativo funcionar.

Art. 10: os(as) participantes poderão verificar sua pontuação por meio do site <https://caamg.org.br>, no link Projeto Emagrecer Direito.

Art. 11: A pontuação e classificação final serão apresentadas por meio de videoconferência a ser convocada pela CAAMG.

Parágrafo Único: O projeto dará a seguinte premiação:

CLASSIFICAÇÃO	FEMININO	MASCULINIO
---------------	----------	------------

1º Lugar	R\$2.500,00	R\$2.500,00
2º Lugar	R\$1.500,00	R\$1.500,00
3º Lugar	R\$500,00	R\$500,00

Art. 12: Das decisões do setor de Projetos, caberá recurso escrito, sem efeito suspensivo, no prazo improrrogável de 24(vinte e quatro) horas, a contar da publicação da decisão. Não serão conhecidos recursos extemporâneos.

Art. 13: Ao Diretor de Esporte da CAA/MG caberá decidir como última instância, os recursos contra decisões do setor de Projetos, devendo os recursos serem encaminhados no prazo de 24(vinte e quatro) horas da comunicação da decisão.

Art. 14: As decisões proferidas pela Diretoria Jurídica da CAA/MG são soberanas e irrecorríveis, não sendo, inclusive, admissível a oposição de embargos de declaração, pedido de reconsideração ou qualquer outro tipo de recurso.

Art. 15: Os casos omissos na presente resolução/regulamento, serão deliberados, individualmente, pela Diretoria da CAA/MG.

Art. 21: Esta Resolução entra em vigor nesta data.

Registrada e publicada, cumpra-se.

Belo Horizonte, 11 de agosto de 2023.



Gustavo Chalfun
Presidente CAA/MG