

ESTE TEXTO ABAIXO (REGULAMENTO) É O TEXTO DO LINK

1. Da inscrição e da pesagem

As inscrições e pesagens serão feitas somente no estande do programa na Praça do Servidor (térreo do edifício da Administração, ao lado do restaurante), de 11h às 14h:30.

A inscrição do participante deverá ocorrer nos dias de pesagem previstos durante a primeira semana do programa ou às quintas e sextas-feiras seguintes, mediante registro do *login*, da unidade de origem, do peso inicial, da altura e nível de atividade física e ramal.

O peso e a altura do participante deverão ser aferidos no estande sem sapatos, objetos em bolsos, ternos ou blazers por meio dos equipamentos (balança e estadiômetro) fornecidos pela Seção de Assistência Nutricional.

2. Da participação no programa

A participação no programa é gratuita. Poderão participar servidores (STJ ou CJF), estagiários e terceirizados que tenham acesso à rede de computadores do STJ ou do CJF, isto é, que possuam *login* na intranet.

Não poderão participar indivíduos que, na data da inscrição, (a) apresentarem IMC (Índice de Massa Corpórea) abaixo de 23 Kg/m² para homens e 22 Kg/m² para as mulheres; (b) tiverem se submetido à intervenção cirúrgica para emagrecimento de qualquer natureza (ex.: cirurgia bariátrica e *bypass* intestinal); (c) fizerem uso de balão intragástrico.

3. Da divulgação dos resultados do programa

No ato da inscrição, o participante assinará termo que autoriza (a) a veiculação, ao longo do programa, na mídia interna do STJ de seu *nickname* e da quantidade de quilos emagrecidos se o mesmo estiver entre os cinco primeiros colocados de cada grupo; (b) a veiculação, ao final do programa, de seu nome e do total de quilos emagrecidos através da mídia interna do STJ, caso o mesmo esteja entre os dois primeiros colocados de cada grupo. *O programa não divulgará nem o peso inicial nem o final dos participantes premiados, somente o total de peso reduzido de cada um*; (c) a eventual veiculação de suas fotos (vide item 6) na página do STJ de Olho na Balança no Instagram ([@stjdeolho](#)).

4. Da organização dos grupos e da premiação

- a. Os participantes serão agrupados em seis grupos, de acordo com IMC (kg/m²) e sexo.

GRUPO 1H: sexo masculino, com IMC inicial maior que 23 e menor que 25;

GRUPO 1M: sexo feminino, com IMC inicial maior que 22 e menor que 25;

GRUPO 2H: sexo masculino, com IMC inicial maior ou igual a 25 e menor que 30;

GRUPO 2M: sexo feminino, com IMC inicial maior ou igual a 25 e menor que 30;

GRUPO 3H: sexo masculino, com IMC inicial maior ou igual a 30;

GRUPO 3M: sexo feminino, com IMC inicial maior ou igual a 30.

5. Premiação

Meta do Grupo I (IMC até 24,9 kg/m²): 5kg de emagrecimento			
1º lugar		2º ao 5º lugar	
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO
R\$ 400,00	R\$ 400,00	Rateio de R\$ 400,00	Rateio de R\$ 400,00
Meta do Grupo II (IMC entre 25 e 29,9 kg/m²): 6kg de emagrecimento			
1º lugar		2º ao 7º lugar	
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO
R\$ 500,00	R\$ 500,00	Rateio de R\$ 1.200,00	Rateio de R\$ 1.200,00
Meta do Grupo III (IMC ≥ 30 kg/m²): 7kg de emagrecimento			
1º lugar		2º ao 7º lugar	
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO
R\$ 500,00	R\$ 500,00	Rateio de R\$ 1.200,00	Rateio de R\$ 1.200,00

§ 1º A premiação somente será oferecida aos participantes que alcançarem a meta mínima de redução de peso de cada grupo, que será de **5kg** para o **grupo I**, **6kg** para o **grupo II** e **7kg** para o **grupo III**.

§ 2º: Os prêmios de **R\$ 400,00** ao 1º colocado (a) do **grupo I** e **R\$ 500,00** ao **1º colocado (a)** do **grupo II e III** com maior perda absoluta de peso, isto é, a maior diferença entre o peso inicial e o final.

§ 3º: O rateio do prêmio, em cada grupo de participantes, está limitado a 10 pessoas que alcançarem a redução de peso estabelecida, excetuando-se o vencedor. No **grupo I** o rateio será de **R\$ 400,00** (quatrocentos reais) e para os **grupos II e III** o rateio será de **R\$ 1.200,00** (um mil e duzentos reais).

§ 4º em caso de somente dois participantes alcançarem a meta estabelecida do grupo, incluindo o vencedor, o participante que obtiver maior redução de peso receberá 2/3 do prêmio e o segundo colocado 1/3.

§ 5º em caso de somente três participantes alcançarem a meta estabelecida, incluindo o vencedor, o 1º, 2º e 3º lugares receberão, respectivamente 45%, 35% e 25% do recurso de grupo a que pertencerem.

§ 6 O(s) participante(s) vencedor(es) da edição de 2017 do programa (1º, 2º ou 3º lugares de qualquer categoria) que, na primeira pesagem desta edição, estiver (em) com o mesmo peso da última pesagem da edição de 2017, receberá(ão) R\$ 200,00 a mais de premiação, caso venham a atingir, nesta edição, a meta de emagrecimento de seu grupo.

- a) Para fazer jus a este critério de bonificação, será considerada válida a primeira pesagem que ocorra até o dia 19/10 (sexta-feira). Neste caso, o recurso da bonificação (R\$ 200,00) será subtraído do valor total de rateio reservado ao grupo ao qual fizer parte o servidor bonificado.
- b. O sistema informatizado desenvolvido pela Secretaria de Informática do STJ será o meio de classificação do concurso, pois organiza automaticamente os grupos conforme o IMC e o quantitativo de perda de peso.
- c. Em caso de empate, o primeiro critério será conceder a vitória ao participante que tiver iniciado o programa com maior IMC. Ao persistir o empate, a vitória será do participante com maior idade.

d. Só serão válidas as pesagens realizadas na balança localizada no estande do programa pela equipe de nutrição do STJ, nos dias e horários estabelecidos no regulamento.

e. Para fins de classificação e premiação, **a primeira pesagem** válida não poderá ser anterior ao dia de **08 de outubro** e a **última pesagem** deverá ocorrer nos dias **05 ou 06 de dezembro** de 2018.

§ Único: a critério da Seção de Assistência Nutricional, a duração do programa poderá ser prorrogada até o término do semestre forense. Neste caso, a última pesagem válida, para efeito de classificação e premiação, será aquela que for realizada durante os dois últimos dias do programa.

f. Será desclassificado para concorrer às premiações o participante que houver realizado menos de cinco pesagens válidas durante o programa.

6. Do cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea)

Peso atual/Altura²

Peso em Kg e Altura em metros

Ex.: 70 Kg e altura 1,70 (1 metro e 70 centímetros)

$IMC = 70/1,70^2 = 70/2,89 = 24,22$

7. Dos brindes

O brinde será entregue aos participantes que obtiverem o emagrecimento de, no mínimo, **1,0 kg de peso** ao longo do programa.

Os brindes serão entregues no próprio estande de realização do programa, nos horários de funcionamento previstos pelo regulamento e estão limitados à quantidade em estoque existente na SANUT.

8. Das disposições finais

Eventuais esclarecimentos podem ser solicitados por meio dos ramais 9469, 9612 ou 9275 ou pelo e-mail nutricao@stj.jus.br.

Brasília, 02 de outubro de 2018.

Aldemir Soares Mangabeira Júnior
Chefe da Seção de Assistência Nutricional