



NTB Nº	Revisão/Aprovação	Módulo de Benefício
1713.2018	05/05/2023	Médico Hospitalar
Assunto	CIRCUITO DE CAMINHADAS VIVA COM SAÚDE	

Classificação do documento: Corporativa

Sumário

1	INTRODUÇÃO/OBJETIVOS	1
2	INFORMAÇÕES TÉCNICAS	2
3	ABRANGÊNCIA.....	2
4	ESTRUTURA.....	2
5	COBERTURA/SERVIÇOS OFERECIDOS.....	2
6	PROCEDIMENTOS	3
7	RESULTADOS / INDICADORES	3
8	PENALIDADES.....	3
9	FUNDAMENTAÇÃO	4
10	TERMINOLOGIAS/NOMENCLATURAS	4
11	DISPOSIÇÕES GERAIS.....	4
12	APROVAÇÃO	5
13	CONTROLE DE REVISÃO	5

1 INTRODUÇÃO/OBJETIVOS

De acordo com a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), tem-se como definição de Norma Técnica a “atividade que estabelece, em relação a problemas existentes ou potenciais, prescrições destinadas à utilização comum e repetitiva com vistas à obtenção do grau ótimo de ordem em um dado contexto. Consiste, em particular, na elaboração, difusão e implementação das Normas”.

Neste viés, as Normas Técnicas emitidas pela FUNDAÇÃO COPEL se encaixam no Nível de Normas Técnicas empresariais, definidas pela ABNT como “normas elaboradas por uma empresa ou grupo de empresas com a finalidade de orientar as compras, a fabricação, as vendas e outras operações”, sendo que sua existência, validade e eficácia encontra respaldo não só na Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), mas também Lei dos Planos de Saúde (Lei nº 9.656, de 3 de junho de 1998), nas Normas Regulamentares da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) e nos atos emitidos pelo Ministério da Saúde – sem prejuízo de outras regulamentações existentes.

O objetivo da presente norma é estimular a realização de atividades físicas, através da prática da caminhada como fator de promoção do bem-estar social, do lazer ativo e de hábitos saudáveis para Beneficiários da FUNDAÇÃO COPEL e seus dependentes.



NTB Nº	Revisão/Aprovação	Módulo de Benefício
1713.2018	05/05/2023	Médico Hospitalar
Assunto	CIRCUITO DE CAMINHADAS VIVA COM SAÚDE	

Classificação do documento: Corporativa

2 INFORMAÇÕES TÉCNICAS

A caminhada é considerada um dos meios mais eficazes no combate ao sedentarismo e melhoria na qualidade de vida.

Trata-se de uma atividade física de baixo impacto, sem maiores exigências de aprendizagem técnica ou necessidade de equipamentos sofisticados.

Como benefícios fisiológicos, a caminhada proporciona a melhora da condição cardiorrespiratória, podendo ser responsável pela redução do peso corporal, pelo combate às dislipidemias, pelo controle da glicemia e, dentre outros, responsáveis pela maior disposição física e emocional aos indivíduos.

3 ABRANGÊNCIA

A presente norma se aplica aos beneficiários ativos, assistidos e dependentes inscritos no PROSAÚDE II e PROSAÚDE III.

4 ESTRUTURA

O circuito de caminhadas VIVA COM SAÚDE promove a atividade física em família ou em grupo através de caminhadas planejadas e organizadas pela FUNDAÇÃO COPEL, em parques de Curitiba e das cidades do Interior do Estado do Paraná.

5 COBERTURA/SERVIÇOS OFERECIDOS

A Gerência da Saúde é responsável pela elaboração do projeto anual, organização e logística das caminhadas. As divulgações das caminhadas ocorrem nos canais de comunicação e mídias institucionais. Os participantes efetuam a inscrição por meio de link disponibilizado pela Fundação Copel.

Só poderão realizar a inscrições os beneficiários inscritos no PROSAÚDE II e PROSAÚDE III, bem como a entrega do Kit de participação só poderá ser entregue aos beneficiários no dia do evento.



NTB Nº	Revisão/Aprovação	Módulo de Benefício
1713.2018	05/05/2023	Médico Hospitalar
Assunto	CIRCUITO DE CAMINHADAS VIVA COM SAÚDE	

Classificação do documento: Corporativa

A equipe de trabalho realiza o check-in dos inscritos no local do evento. Os participantes que não realizaram inscrição antecipada, poderão participar da caminhada, porém sem a garantia do kit de participação.

6 PROCEDIMENTOS

Ao chegarem ao evento, após o check-in, os participantes recebem um kit para participação da caminhada, contendo 01 (uma) camiseta personalizada e outros itens conforme definição dos organizadores. Durante todo o percurso é distribuído água aos participantes do evento.

A FUNDAÇÃO COPEL contrata ambulância de apoio (para eventuais situações de urgência e emergência), banheiros químicos, tenda metálica e educador(a) físico(a).

O(A) educador(a) físico(a) orienta o alongamento pré e pós caminhada, a fim de aquecer e relaxar a musculatura para a atividade física, acompanhando todo o percurso dos participantes.

Todo o percurso é registrado em foto e vídeo para divulgação do evento, sendo que o Beneficiário que se inscreve e conseqüentemente participa da caminhada está incondicionalmente aceitando e concordando em ter sua imagem e voz divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet, vídeos e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos ao evento.

7 RESULTADOS / INDICADORES

Utilizar o circuito de caminhadas como ferramenta de divulgação e promoção da saúde física, emocional e prevenção de doenças, além de incentivo a diminuição do sedentarismo entre os Beneficiários da FUNDAÇÃO COPEL.

A caminhada possibilita um ganho de condicionamento físico gradual e auxilia no controle de diversas doenças, como a hipertensão, o diabetes, o colesterol, a obesidade e a depressão.

Interatividade social entre os Beneficiários.

Aproximação da FUNDAÇÃO COPEL com os Beneficiários.

Inclusão de Portadores de Necessidade Especiais nos espaços públicos.

8 PENALIDADES



NTB Nº	Revisão/Aprovação	Módulo de Benefício
1713.2018	05/05/2023	Médico Hospitalar
Assunto	CIRCUITO DE CAMINHADAS VIVA COM SAÚDE	

Classificação do documento: Corporativa

As infrações impostas pela CAEEL- Comissão Avaliação de Eventos de Esporte e Lazer, no âmbito do CIRCUITO DE CAMINHADAS da FUNDAÇÃO COPEL estão sujeitas as disposições legais pertinentes as penalidades descritas abaixo:

- Realizar o evento sem alvará;
- Realizar o evento sem autorização da SMMA – uso do parque
- Realizar o evento sem autorização de uso do som
- Realizar o evento sem autorização da SETRAN
- Realizar o evento sem o alvará dos Bombeiros
- Ter recebido notificação da SMMA
- Ter Relatório negativo de alguma entidade envolvida
- Não enviar o “Relatório Smelj” em até 3 (três) dias após o evento.

9 FUNDAMENTAÇÃO

Ministério da Saúde. Blog da Saúde. Caminhada é a atividade física mais praticada pelo brasileiro. Agosto, 2019.

10 TERMINOLOGIAS/NOMENCLATURAS

Aposentados – Os participantes em gozo de benefício de prestação continuada de acordo com os planos previdenciários administrados pela FUNDAÇÃO COPEL.

Beneficiário – Pessoa física inscrita no plano como titular ou dependente que usufrui dos serviços pactuados no Regulamento.

CAEEL- Comissão Avaliação de Eventos de Esporte e Lazer

Dependente – Pessoa física com vínculo familiar com o titular do plano de saúde, de acordo com as condições de elegibilidade estabelecidas neste Regulamento.

SETRAN – Secretaria Municipal de Trânsito.

SMMA – Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

11 DISPOSIÇÕES GERAIS

Os casos omissos ou silenciados nessa Norma Técnica serão objeto de avaliação técnica médica e/ou administrativa.

NTB Nº 1713.2018	Revisão/Aprovação 05/05/2023	Módulo de Benefício Médico Hospitalar
Assunto CIRCUITO DE CAMINHADAS VIVA COM SAÚDE		

Classificação do documento: Corporativa

12 APROVAÇÃO

A presente norma foi aprovada pela Diretoria Executiva em sua 1418ª Reunião de 05/05/2023.

13 CONTROLE DE REVISÃO

CONTROLE DE REVISÃO		
Revisão	Responsável pela revisão	Descrição do motivo
00	DPGR / CÂMERA TÉCNICA	Versão inicial do documento
01	DPCR/DPGN	Atualização do item 4 – Metodologia de Execução do Programa. Atualização do item - excussão da caminhada.
01	DPJU	Alteração das cláusulas referentes as penalidades e referências legais.
02	GSA – 11/2022	Revisão e adequação do texto
02	GJU – 01/2023	Revisão dos aspectos jurídicos.
02	GRC – 02/2023	Revisão Compliance