

PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS (PROGEP)
COORDENADORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR (CQVS)
PROGRAMA MOVIMENTA

ORIENTAÇÕES GERAIS:

Será obrigatório apresentar atestado médico no prazo de 15 dias a contar de hoje, dia 11/08/2023. Para agendar com o médico da CQVS, consulte orientações no Anexo I, no final deste documento. Servidores(as) aposentados(as) devem procurar seu médico assistente para a emissão de atestado.

Cada servidor(a) pode participar **SOMENTE** de uma modalidade de atividade física, com exceção da modalidade Atividades cognitivas e funcionais para aposentados(as).

Servidores(as) que não se inscreveram e tem interesse em participar de alguma atividade podem enviar e-mail para movimenta@ufsm.br informando a modalidade, nome completo, SIAPE e telefone para contato.

Os(as) servidores(as) selecionados podem ir na aula conforme data de início de cada modalidade.

Os horários das aulas podem sofrer alterações em razão da disponibilidade dos instrutores, das salas/locais e das condições climáticas.

Quando houver vagas entraremos em contatos com os suplentes via e-mail ou WhatsApp.

Contato para dúvidas: movimenta@ufsm.br

LISTA DE SELECIONADOS

Atividades cognitivas e funcionais para aposentados(as)

Início: 17/08/2023

Dia e horário: quintas das 09:00 às 09:50

Local: (Prédio 48C).

Responsável: Priscilla Reis

Vagas: 15 vagas

SIAPE	NOME	DATA	HORA
APOSENTADA	MARIA LISET TEIXEIRA FRANCISCATO	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	MIRIAM CAETANO SCHIAVINI	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	MARLI BERENICE ORLANDI	10/08/2023	CQVS
APOSENTADO	JORGE EUGENIO DA SILVA FILIPETTO	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	LOECI DE FÁTIMA MACHADO	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	MARIA JUSSARA XAVIER	10/08/2023	CQVS

Beach Tennis iniciante

Início: 15/08/2023

Dias e horários: terças e quintas das 12:20 às 13:10

Local: Quadras CEFD.

Vagas: 01 vaga

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1159753	FABIANE MARZARI POSSATTI	10/08/2023	13:06:29

Caminhada Orientada**Início: 15/08/2023**

Dias e horários: terças e quintas 17:00 às 17:50

Local: Pistas do CEFD

Vagas: 11 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
3154640	CHAIENE LINAI ALVES ACOSTA	10/08/2023	13:00:43
1333170	LESSANDRA MERLADET DE BARROS	10/08/2023	13:00:59
2753380	LUCIANO SILVA DA SILVA	10/08/2023	13:01:57
1828239	VALQUIRIA DE MORAES PEREIRA	10/08/2023	13:03:49
2337033	GIOVANA MEDIANEIRA FRACARI HAUTRIVE	10/08/2023	13:04:11
382190	SONIA REGINA BASSACO	10/08/2023	13:08:38
3221492	NATÁLIA LAMPERT BATISTA	10/08/2023	15:36:39
APOSENTADA	SÔNIA REGINA BASSACO	10/08/2023	CQVS
APOSENTADO	JULIO CESAR BARCELOS FERREIRA	10/08/2023	CQVS

Corrida Orientada**Início: 15/08/2023**

Dias e horários: terças e quintas das 7:00 às 8:00

Local: Pistas do CEFD

Vagas: 05 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1075024	FERNANDA VOLPATO CHIAPINOTO	10/08/2023	13:06:41
1220152	ELENA BLUME	10/08/2023	13:15:01
1760208	ALEXANDRE SCHLOTTGEN	10/08/2023	13:29:36
3191881	JANE SCHUMACHER	10/08/2023	15:08:31
APOSENTADA	ELENA BLUME	10/08/2023	CQVS

Funcional Dance**Início: 14/08/2023**

Dias e Horários: segundas e quintas das 11:10 às 12:00

Local: Sala 334 do Prédio 48C.

Vagas: 17 vagas

SIAPE	NOME	DATA	HORA
1238760	JULIANA ABREU DUTRA	10/08/2023	13:00:43
3307479	DANIELLA PIRES DA ROSA	10/08/2023	13:00:57
1183594	FERNANDA SOLDATELLI VALENTE	10/08/2023	13:01:07
2090320	ANDRÉIA LUCIMAR SILVA DE LIMA	10/08/2023	13:01:09
1796251	CASSIANA MARQUES DA SILVA	10/08/2023	13:01:21
1873555	CARLA DAIANA MACHADO DE FREITAS	10/08/2023	13:01:24
2408142	DAINA ESPIG POZZOBOM REISDORFER	10/08/2023	13:01:55
2054542	VIVIANE QUEIROZ FLAIN	10/08/2023	13:02:09
1850823	CARMINE APARECIDA LENZ HISTER	10/08/2023	13:02:10
3242248	ALEXANDRA DE OLIVEIRA TRINDADE	10/08/2023	13:02:13
2103765	DAIÂNI GREICE CAGLIARI	10/08/2023	13:02:30
7382862	ANA DEISE SOUZA RODRIGUES	10/08/2023	13:04:42
1734232	LIZANDRA VELEDA ARABIDIAN	10/08/2023	13:05:15
2145637	RENATA CASSOL DA ROSA DA SILVA	10/08/2023	13:07:45

1158470	ANA PAULA SILVA DA SILVA	10/08/2023	13:11:54
APOSENTADA	MARA RUBIA ALVES	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	MIRIAM CAETANO SCHIAVINI	10/08/2023	CQVS

Ginástica Postural

Início: 15/08/2023

Dias e horários: terças e quintas das 17:10 às 18:00

Local: Sala 334 do Prédio 48C

Vagas: 05 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
2570082	DANIELA HUPPES	10/08/2023	13:01:58
2031027	NARA FRANCISCO DORNELLES	10/08/2023	13:02:39
2355866	FABRÍCIO BUBLITZ	10/08/2023	13:53:39
1455876	FABIANA RAQUEL RATZLAFF	10/08/2023	14:04:22
1446188	VIVIANE RATZLAFF	10/08/2023	14:16:39

Ginástica Postural

Início: 15/08/2023

Dias e Horários: terças e quintas das 18:00 às 18:50

Local: Local: Sala 334 do Prédio 48C

Vagas: 05 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1041827	JUPIRA DA COSTA RODRIGUES	10/08/2023	13:03:04

Ginástica Postural – Online

Início: 16/08/2023

Dias e Horários: quartas e sextas das 13:10 às 14:00

Vagas: 10 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
2306316	ANA PAULA DE LIMA RODRIGUES	10/08/2023	13:03:09
379000	MARI ANGELA FORGIARINI	11/08/2023	09:02:26
	CARLA FERNANDA PERIUS	10/08/2023	CQVS

Hidroginástica

Início: 15/08/2023

Dias e horários: terças das 17:30 às 18:20 e sextas das 17:00 às 17:50

Local: Piscina CEFD

Instruções: Será obrigatório o uso de touca. Será necessária uma foto 3x4.

Vagas: 30 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
2271020	CAREN ALICE RIBEIRO SEVERO	10/08/2023	13:00:37
2575539	ANA FLAVIA FURIAN	10/08/2023	13:00:45
2426861	TÁSSIA TOLEDO GOMES	10/08/2023	13:00:52
2031010	LICIANI BEATRIZ PAULI	10/08/2023	13:01:24
381867	DALVA REJANE LOPES DE OLIVEIRA	10/08/2023	13:01:37
1287633	ZULMIRA NEWLANDS BORGES	10/08/2023	13:02:09
1094980	CLAUDETE ALEXANDRINA BARATIERI	10/08/2023	13:02:29

	ALTMANN		
2296130	DANIELLE NEUGEBAUER WILLE	10/08/2023	13:02:45
3305865	DANIEL ANDRÉ RIGO GUIRRA	10/08/2023	13:02:46
2201560	ALEXSANDRA DA SILVA BOTEZELI STOLZ	10/08/2023	13:18:59
1551288	CRISTIANE LENCINA MOREIRA	10/08/2023	13:30:25
2132981	JÉSSICA STOBIENIA GONÇALVES	10/08/2023	13:47:03
1957801	JULIANE PAPROSQUI	10/08/2023	13:47:46
2625992	VANISE MARIA HENZ	10/08/2023	14:01:45
1549322	DANIELA GUIMARAES SIMAO	10/08/2023	14:26:19
2788640	LETICIA LENGLER	10/08/2023	15:06:45
1961439	ADRIANE PILAR XHABARAS	10/08/2023	17:52:41
1293513	MARTA REGINA SPERANDEI LAVARDA	10/08/2023	18:46:12
1245424	SÉRGIO GUILHERME SCHLENDER	10/08/2023	19:19:07
2688768	ANGELICA CIROLINI	11/08/2023	11:34:24
APOSENTADA	MARIA LISET TEIXEIRA FRANSCISCATO	10/08/2023	CQVS
APOSENTADO	JOSÉ INÁCIO FERRO	10/08/2023	CQVS
APOSENTADO	CÍCERO URBANETTO NOGUEIRA	10/02/2023	CQVS
APOSENTADA	HELENA NOGUEIRA	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	APARECIDA MEDEIROS	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	MARIA NILZA DOS SANTOS	10/08/2023	CQVS
APOSENTADA	APARECIDA FONSECA MEDEIROS	10/08/2023	CQVS
3242894	MARILÚCIA GRANZOTTO	11/08/2023	CQVS

Hiit

Início: 14/08/2023

Dias e horários: segundas e quartas das 16:40 às 17:20

Local: Sala 334 do Prédio 48C

Vagas: 12 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1032986	GÉSSICA LOVATO SÓRIO	10/08/2023	13:00:46
	RITA DE CACIA BORGES		
3555206	LIBERALESSO	10/08/2023	13:00:46
3337981	THAINÁ MARAFIGA NICHELLE	10/08/2023	13:00:47
2731965	MAURO SCHNEIDER OLIVEIRA	10/08/2023	13:01:15
3271940	LIZIANE DE LIMA SOLDATTI PERLIN	10/08/2023	13:01:15
	SANDRA CRISTINA BARASUOL		
1616634	ARCARO	10/08/2023	13:01:27
3320093	MAYARA DA ROSA SAGRILO	10/08/2023	13:01:32
2575311	ÂNDERSON OLIVEIRA SOBROZA	10/08/2023	13:01:38
3071103	LUANA POMPEO RODRIGUES	10/08/2023	13:01:51
1998405	GESSIANE REHBEIN	10/08/2023	13:02:29
1095642	JULIANA DE LOURDES DALMOLIN	10/08/2023	13:02:44
2923992	ALINE EGGRES DE CASTRO	10/08/2023	13:06:03

Hiit

Início: 14/08/2023

Dias e horários: segundas e quartas das 17:20 às 18:00

Local: Sala 334 do Prédio 48C

Vagas: 12 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1360620	JULIANA ROSEMARA FELISBERTO DA SILVA	10/08/2023	13:01:25
1885675	GABRIELA ALMEIDA LOVATO	10/08/2023	13:02:28
2551486	ELIANE PEREIRA NUNES	10/08/2023	13:02:39
3150694	NATALIA BRUCKER	10/08/2023	13:03:02
1395461	ANDRIELLI DA SILVA FONTOURA	10/08/2023	13:03:32
382287	VANDERLÉIA LEAL LOSEKANN	10/08/2023	13:06:33
3798584	TIAGO ANTÔNIO RIZZETTI	10/08/2023	13:06:39
1209723	ANA BETINE BEUTINGER BENDER	10/08/2023	13:20:12
2151060	GUILHERME BASSO	10/08/2023	13:22:16

Natação

Início: 15/08/2023

Dias e horários: terças das 17:30 às 18:20 e quintas das 18:30 às 19:20

Local: Piscina CEFD

Vagas: 17 vagas

Instruções: Será obrigatório o uso de touca. Será necessária uma foto 3x4.

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1672100	JAIME FREIBERGER JUNIOR	10/08/2023	13:00:25
3039108	ROBERTO RODRIGUES MORO	10/08/2023	13:00:26
1953724	RAFAEL CAVERDE SANTOS	10/08/2023	13:00:27
1036741	DARLIANA MELLO SOUZA	10/08/2023	13:00:31
1716521	MARINA VENTURINI COPETTI	10/08/2023	13:00:38
3305855	FERNANDA DE FÁTIMA CAVALLI CARVALHO	10/08/2023	13:00:43
3132749	VANESSA ALBERTINA AGERTT	10/08/2023	13:00:46
1971907	TIAGO TAGLIAPIETRA	10/08/2023	13:00:46
2047683	BRUNO TOMAZELE ROVANI	10/08/2023	13:00:46
3303234	RAQUEL PROCHNOW	10/08/2023	13:00:56
2394969	JANDER CLERICI WEGNER	10/08/2023	13:00:57
1095638	JOAO VLADimir DOS SANTOS ROBERTS	10/08/2023	13:00:58
2772583	TAMIRES ZAVAREZE DA VEIGA	10/08/2023	13:00:59
2362591	ANSELMO RAFAEL CUKLA	10/08/2023	13:01:05
1424611	OTAVIO LUIZ FIDELIS JUNIOR	10/08/2023	13:01:10
APOSENTADO	NATALIA DA ROSA SILVA	10/08/2023	CQVS
APOSENTADO	SANDRA REGINA ARGRADEM GARCIA	10/08/2023	CQVS

Padel intermediário

Início: 16/08/2023

Dias e horários: quartas das 16:00 às 16:50 e sextas às 12:30 às 13:20

Local: Quadras CEFD

Vagas: 02 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1017726	DIEGO VILIBALDO BECKMANN	10/08/2023	13:00:45
1345491	CARLOS ANDRE SOARES FRAGA	10/08/2023	13:01:19

ANEXO I

Orientações para Avaliação de Aptidão para a Prática de Atividades Físicas pela Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida do Servidor da UFSM, prática de atividades físicas relacionadas ao projeto Movimenta

Para que seja realizada a avaliação clínica quanto a possibilidade de emissão de atestado médico para a prática das atividades oferecidas por meio do projeto Movimenta, os servidores devem observar a tabela abaixo referente aos exames necessários e validade destes:

Exames para AVALIAÇÃO para Atestado			
		Até 35 anos	36 anos ou Mais
Modalidade	1) Exames Laboratoriais	2) Eletrocardiograma ou Teste Ergométrico	
Beach Tênis	Validade de até 9 meses	-	-
Corrida Orientada	Validade de até 9 meses	-	Validade de até 12 meses
Ginástica Postural	Validade de até 9 meses	-	-
Hidroginástica	Validade de até 9 meses	-	-
Natação	Validade de até 9 meses	-	-
Padel	Validade de até 9 meses	-	-
Pilates	Validade de até 9 meses	-	-
Treino Funcional	Validade de até 9 meses	-	Validade de até 12 meses
Yoga	Validade de até 9 meses	-	-

Fonte: elaboração própria.

De posse dos exames, deve ser feito agendamento da avaliação por meio do "Portal de Agendamentos", seguindo as orientações abaixo:

- 1) Acessar o link: <https://portal.ufsm.br/agendamento/index.html>
- 2) No menu de Especialidade, clicar no botão "Agendar".
- 3) Na tela seguinte, selecionar "Exames Periódicos (Avaliação Clínica) – CQVS" em Especialidade e após "Visualizar Horários"
- 4) Selecionar o dia e horário desejados
- 5) Na tela seguinte, confirmar seus dados e clicar em "Solicitar Agendamento".

Exames Laboratoriais devem incluir:

- Hemograma
- Glicemia
- Creatinina
- Colesterol Total, HDL, LDL
- Triglicerídeos
- TGO e TGP
- EQU

Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (CQVS)