

**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 30/05/2023. 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.

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 alunos selecionados podem ir na aula conforme data de início de cada modalidade. Quando houver vagas entraremos em contatos com os suplentes via e-mail ou WhatsApp.

Contato para dúvidas: movimenta@ufsm.br

Relação de selecionados e suplentes

Beach Tennis iniciante: segundas e quartas das 11:30 às 12:20

Início: 05/06/2023

Local: Quadras CEFD.

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 06 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
6382867	MARLEI MARIA VEDUIM MARCUZZO	29/05/2023	13:00:27
3305868	LAHRAINE RUBINICH MONTARDO	29/05/2023	13:00:37
381258	MARIA DE LOURDES SEVERO REGIO	29/05/2023	13:00:42
1000857	ANA CAROLINA CHEROBINI BORTOLIN	29/05/2023	13:01:11
1850823	CARMINE APARECIDA LENZ HISTER	29/05/2023	13:08:20
2340588	DANUSA FRAZZON DA CUNHA	29/05/2023	13:08:31

Suplentes

381484	VALERIA SILVEIRA VELASQUEZ	29/05/2023	13:10:20
2422489	FERNANDA PAVANI STAMM MALDANER	29/05/2023	13:42:39
378775	ANTONIO SEVERIANO DO AMARAL LEAL	29/05/2023	19:37:35

Beach Tennis intermediário: segundas e quartas das 12:20 às 13:10

Início: 05/06/2023

Local: Quadras CEFD.

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 06 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1570908	GABRIELA DALCIN DA FONSECA	29/05/2023	13:00:47
2847380	PATRICIA ANVERSA MAROSTEGA	29/05/2023	13:00:52
1406629	JOSIELI GUIDOLIN ROSSI	29/05/2023	13:02:19

Beach Tennis intermediário: terças e quintas das 11:30 às 12:20**Início: 06/06/2023**

Local: (Quadras CEFD).

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 06 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
2302421	KLEISON SILVEIRA DE LIMA	29/05/2023	13:00:52

Beach Tennis iniciante: terças e quintas das 12:20 às 13:10**Início: 06/06/2023**

Local: Quadras CEFD.

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 06 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1829566	MARIANA DE FREITAS BALDISSERA	29/05/2023	13:00:30
1689820	ANTONIO MARCOS VARGAS DA SILVA	29/05/2023	13:02:36
1963998	LUCIANE TREULIEB	29/05/2023	13:05:23
1871988	IVAN CARLOS MALDANER	29/05/2023	13:40:50
3309616	RAFAEL DOS SANTOS PINTO	29/05/2023	15:34:15
3213343	LUCIANA MARIA FONTANARI KRAUSE	29/05/2023	15:59:27

Suplentes

1792011	ALEXANDRE KRAUSE	29/05/2023	16:03:14
1585629	ROSELAINE DOS SANTOS FÉLIX	29/05/2023	Contato CQVS

Corrida Orientada: segundas e quartas das 7:00 às 8:00

Início: Imediato

Local: Pistas CEFD.

Responsável: Prof. Luiz Fernando Lemos

Vagas: 03 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1159376	CAMILA DE MOURA VOGT	29/05/2023	14:47:38
1766393	MICHAEL GONÇALVES DA SILVA	29/05/2023	14:50:39
2163536	DANI ANTONINI BROMBERGER	30/05/2023	09:24:25

Corrida Orientada: terças e quintas das 7:00 às 8:00

Início: Imediato

Local: Pistas CEFD.

Responsável: Prof. Luiz Fernando Lemos

Vagas: 05 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1036741	DARLIANA MELLO SOUZA	29/05/2023	13:00:41
1150689	JUSSIANE SOUZA DA SILVA	29/05/2023	13:00:58
1617100	ALICE MORO NEOCATTO	29/05/2023	13:01:13
3305855	FERNANDA DE FÁTIMA CAVALLI CARVALHO	29/05/2023	13:48:44
	EDERSON FERNANDO SPARREMBERGER	29/05/2023	13:49:00

Suplentes

1760208	ALEXANDRE SCHLOTTGEN	29/05/2023	14:58:19
---------	----------------------	------------	----------

Hidroginástica: terças e quartas das 7:30 às 8:30

Início: Imediato.

Local: Piscina CEFD.

Responsável: Profª Luciane Sanhotene

Vagas: 02 vagas

Informações: é obrigatório o uso de touca.

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1980738	JEANN CARLO MARTINS RAGUZZONI	29/05/2023	13:00:18
1568470	ANDREI ESPIG POZZOBON	29/05/2023	13:00:25

Suplentes

2906416	CLAYTON DA SILVA ALVES	29/05/2023	13:00:37
1156005	BIBIANA SCHIAVINI GONÇALVES TONIAZZO	29/05/2023	13:00:39
2074207	JOSIANE AYRES SFREDDO DA ROZA	29/05/2023	13:00:41
1128259	TATIANA DIMOV	29/05/2023	13:00:56
381867	DALVA REJANE LOPES DE OLIVEIRA	29/05/2023	13:01:50
1362875	MARCIA LISIANE DE OLIVEIRA BARROZO	29/05/2023	13:03:26
Contato CQVS	MARIA ROSA FLORES DALLA LANA	29/05/2023	13:04:00
2167504	ELICIANE BRÜNING DE SALLES	29/05/2023	13:09:32
2688768	ANGELICA CIROLINI	29/05/2023	13:09:48
2408142	DAINA ESPIG POZZOBOM REISDORFER	29/05/2023	13:15:02
Contato CQVS	LEILA TEREZINHA DOS REIS ROCHA	29/05/2023	13:40:00
382779	GETULIO TADEU MOREIRA TEIXEIRA	29/05/2023	14:10:07
Contato CQVS	ALINE AMARAL ABREU	29/05/2023	16:45:00
1585630	GIANA CRISTIANE CESAR XISTO	29/05/2023	18:15:33
1437374	GIANE DE CAMPOS GRIGOLETTI	30/05/2023	09:58:21
	SANDRA REGINA ARGRADEM GARCIA	Contato CQVS	

Padel iniciante: segundas e quartas das 11:30 às 12h20

Início: 05/06/2023

Local: Quadras CEFD.

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 10 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
2446820	MARCOS VINICIUS BITTENCOURT DE SOUZA	29/05/2023	13:00:28
2056120	VANDERLEI FUMACHI LESINA	29/05/2023	13:00:37
1723270	RICARDO BRISOLLA RAVANELLO	29/05/2023	13:00:40
1351112	MARLI MATIKO ANRAKU DE CAMPOS	29/05/2023	13:00:49
1617076	ANDREIA LUCILA DA COSTA SCHLOSSER	29/05/2023	13:00:56
1306167	GUILHERME LOPES BARBOSA	29/05/2023	13:01:05
3289105	MARIANE CAMARGO PRIESNITZ	29/05/2023	13:01:25
1966194	ALICE LAMEIRA FARIAS	29/05/2023	13:02:08
2250088	THAESA JESANA DA SILVA BACELLAR	29/05/2023	13:02:26
1959011	ANGÉLICA MEDIANEIRA IENSEN	29/05/2023	13:02:55

Suplentes

2179605	JOEL RAMOS ROSIN	29/05/2023	13:07:07
3133198	RAFAEL SILVEIRA DA SILVEIRA	29/05/2023	13:13:22
1150984	DANIEL PAZZINI ECKHARDT	29/05/2023	13:14:21
1691241	PAULO OLIVEIRA RIOS FILHO	29/05/2023	13:14:42
2121527	VANIA DE FATIMA BARROS ESTIVALETE	29/05/2023	13:19:46
382259	SANDRA ELIZA VIELMO	29/05/2023	13:25:45

1361094	JOAQUIM VINICIUS CARVALHO ASSUNÇÃO	29/05/2023	13:29:48
3313789	NATHALE CADAVAL KRAETZIG	29/05/2023	13:53:17
2280200	CHARLENE CAVALHEIRO DE MENEZES	29/05/2023	14:00:06
1010652	JÉSSICA RODRIGUES SZULZEVSKI	29/05/2023	17:54:45
2315002	LUCIANA LORENSON PITHAN DA SILVA	29/05/2023	22:27:43
1584732	LILIAN MEDIANEIRA COELHO STEKEL	30/05/2023	07:48:03
1134288	GICELI TABARELLI	30/05/2023	09:50:55
2994900	MARCELA BROMBERGER SOQUETTA	30/05/2023	11:49:37
Contato CQVS	SONIA ROSELAINÉ DE PRA VENTURA	30/05/2023	13:45:00

Padel intermediário: segundas e quartas das 12:20 às 13:10

Início: 05/06/2023

Local: Quadras CEFD.

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 10 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1620772	DEBORA FLORES	29/05/2023	13:00:35
1975573	VANESSA GIACOMELLI BRESSAN	29/05/2023	13:00:56
2208976	GABRIELA CARVALHO COLLAZZO	29/05/2023	13:01:17
1680748	WALTER PRIESNITZ FILHO	29/05/2023	13:01:23
3271941	PAULO ROBERTO DA COSTA SCHLÖSSER	29/05/2023	13:01:24
1241967	SIMONE NICOLINI DE SIMONI	29/05/2023	13:01:48
2163211	ELISANDRA DOS SANTOS	29/05/2023	13:02:00
2151060	GUILHERME BASSO	29/05/2023	13:08:32
3292545	DANIELE DE VARGAS MICHELOTTI	29/05/2023	13:10:27
3337987	LUIS GUSTAVO DURIGON	30/05/2023	00:19:19

Suplentes

1150171	CINDY MENEZES SILVA	30/05/2023	08:21:13
---------	---------------------	------------	----------

Padel intermediário: segundas e quartas das 07:30 às 08:20

Início: 05/06/2023

Local: Quadras CEFD.

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 10 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
3121521	VICTOR ALVES DOS SANTOS	29/05/2023	13:00:38
1923691	EVELYN LANGENDORF DOS SANTOS	29/05/2023	13:00:59
1734307	MARCEL FELIPE TONETTO COSTAS	29/05/2023	13:01:12
3161512	VALÉRIA DAL PRÁ	29/05/2023	13:02:47
1652990	DANIEL GUSTAVO ALLASIA PICCILLI	29/05/2023	13:14:13
1463785	RUTINEIA TASSI	29/05/2023	13:15:06
1611327	MAURICIO SPERANDIO	29/05/2023	15:33:24
Contato CQVS	JOSIANE BORGES	30/05/2023	13:45:00

Padel iniciante: terças e quintas das 12:30 às 13:20**Início: 06/06/2023**

Local: Quadras CEFD.

Responsável: Profº Lorenzo Iop Laporta

Vagas: 10 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1766640	EVANDRO GOMES FLORES	29/05/2023	13:00:44
1643181	PAULO ROBERTO BAIROS DA SILVA	29/05/2023	13:01:02
2143567	MICHELLE VARGAS REGINATTO	29/05/2023	13:01:08
2550194	PATRICIA NUNES PEZZINI	29/05/2023	13:01:26
2164507	JULIANA SEVERO ARRUDA	29/05/2023	13:01:44
1333170	LESSANDRA MERLADET DE BARROS	29/05/2023	13:02:03
1825859	TIAGO GUTERRES DE FREITAS	29/05/2023	13:02:31
379381	NATALIA DA ROSA SILVA	29/05/2023	13:03:47
1948266	VANESSA SIQUEIRA PERES DA SILVA	29/05/2023	13:08:55
2358801	GABRIELA DOS SANTOS MALAQUIAS	29/05/2023	13:13:33

Suplentes

1019033	EDUARDO BOHRER DE AZEVEDO	29/05/2023	13:37:23
2140272	POLIANA POLLIZELLO LOPES	29/05/2023	13:56:10
1017726	DIEGO VILIBALDO BECKMANN	29/05/2023	14:11:33
2860414	VANESSA GOULART DORNÉLES	29/05/2023	15:52:11
3255934	ÉVELYN PANIZ POSSEBON	29/05/2023	15:53:30
1304053	ANDRÉ ROGÉRIO KINALSKI BENDER	29/05/2023	17:04:53
1551326	MARCIA REGINA MEDEIROS VEIGA	30/05/2023	09:00:32

Treino Funcional: segundas e quartas das 18:00 às 18:50**Início: imediato**

Local: Espaço Multiuso.

Responsável: Profª Luciane Sanhotene

Vagas: 10 vagas

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
2036472	ANDRÉ LUIZ FAVERZANI MARTINS	29/05/2023	13:00:25
2426861	TÁSSIA TOLEDO GOMES	29/05/2023	13:00:52
1360620	JULIANA ROSEMARA FELISBERTO DA SILVA	29/05/2023	13:00:54
1628138	PATRÍCIA BRÄUNIG	29/05/2023	13:00:55
2047683	BRUNO TOMAZELE ROVANI	29/05/2023	13:01:02
2331556	TATIANA SARTURI SIQUEIRA	29/05/2023	13:01:05
2906361	EDISON LUIZ PAVÃO BORGES	29/05/2023	13:01:29
3574440	MARCOS GLADIMIR LIMA LACERDA	29/05/2023	13:01:30
3319706	RAFAEL POSSER MARTINS	29/05/2023	13:34:24
1249219	CLEUSA VOGEL ELY	29/05/2023	13:48:44

Suplentes

1974633	SIMONE SPIAZZI FAVARIN	29/05/2023	13:49:41
1723046	LUCIANO RETZLAFF	29/05/2023	15:23:19
1445736	DÉBORA FLORIANO DIMUSSIO	29/05/2023	16:56:14
1737134	FABIANE VANESSA BREITENBACH	29/05/2023	18:15:48
2143540	PAULO ROBERTO MARTINS	29/05/2023	18:52:37
3040285	MARIA CRISTINA GOMES DA SILVA D'ORNELLAS	29/05/2023	20:24:51
2337033	GIOVANA MEDIANEIRA FRACARI HAUTRIVE	30/05/2023	09:04:58
3154640	CHAIENE LINAI ALVES ACOSTA	30/05/2023	09:05:17

Ginástica Postural

Início: imediato

Local: Sala 334 Prédio 48C

Responsável: Profª Luciane Sanhotene

Vagas: 04

MATRICULA	NOME	DATA	HORA
1095043	LOIVA ISABEL MARQUES CHANSIS	29/05/2023	13:01:20
1441149	PATRICIA MEDIANEIRA FERREIRA CARDOSO	29/05/2023	13:43:06

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

At.te,
Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida (CQVS)