ESPAÇO CULTURAL, DE LAZER E SAÚDE

REGULAMENTO

- **DA FINALIDADE**

O Espaço Cultural, de Lazer e Saúde, localizado na Rua 229, Qd. 04, Lt. 17, Setor Leste Vila Nova, abriga diversas atividades destinadas à melhoria do bem-estar dos (as) sindicalizados (as) e sua família. O Espaço é anexo à Sede Administrativa e é composto das seguintes áreas de atendimento: EspaçoSaúde, Salão (provisoriamente utilizado pelos serviços administrativos) e Varanda Coberta.

O Espaço funciona de segunda a sexta, **das 7 horas às 22 horas** e nos sábados em horário flexível com a atividade. Este horário poderá ser modificado em função das normativas da Prefeitura de Goiânia, do Governo de Goiás e das recomendações da Universidade Federal de Goiás.

- **DO ATENDIMENTO DE SAÚDE E BEM ESTAR**

  A área de saúde oferece atendimento nas seguintes áreas: **RPG, PILATES, DRENAGEM LINFÁTICA, MASSAGEM RELAXANTE, NUTRIÇÃO, TAI CHI CHUAN, FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA, FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA, RITMOS e outros serviços.**

- **ATIVIDADES CULTURAIS E DE LAZER**

  O Adufg Sindicato oferece como atividades de lazer e cultura as seguintes atividades:

- **Sextart**: ocorre sempre na última sexta-feira do mês, a partir das 18 horas no espaço cultural de Goiânia e de acordo com o calendário anual.

- **Sabadar**t: ocorre aos sábados na sede campestre do Adufg Sindicato, a partir das 11 horas, e em Jataí ocorre às sextas ou sábados. Ambos eventos ocorrem de acordo com o calendário anual.
- **Festa Junina:** ocorre no fim do mês de junho ou no início de julho, na Sede Campestre.
- **Festa do Professor:** ocorre sempre no mês de outubro na Sede Campestre, a partir das 11 horas.
- **Atividades do Grupo Travessia**: Grupo de Bordado, Curso de Pintura, Encontro mensal de planejamento (primeira terça-feira do mês, às 16 horas), Happy Hour (terceira terça-feira do mês, a partir das 19 horas), Jantar dançante (Aniversário do Travessia em maio), Sarau (primeiro semestre), Mostra de Arte e Artesanato (novembro).
- **Coral Vozes do Adufg Sindicato:** coral para adultos (ensaios às quartas-feiras, a partir das 19 horas). Encontro de Corais (uma vez por ano, conforme calendário).
- **Confraternização Anual de Fim de Ano:** Festa baile ocorre no final do ano em espaço alugado, com música e jantar.
- **Tai Chi Chuan:** aulas às terça e quinta das 18 às 19 horas.
- **Ioga:** aulas às segundas e quartas-feiras (suspenso temporariamente).

CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO E CUSTOS DAS ATIVIDADES DE SAÚDE E BEM ESTAR (tabela anexa)

- **Atividade gratuita:** RPG - 10 sessões para usuários do Plano Saúde Unimed/ADUFG.

- **Atividade gratuita:** FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA - 10 sessões para usuários do Plano Saúde Unimed/ADUFG.

- **Atividade gratuita:** FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA - 10 sessões para usuários do Plano Saúde Unimed/ADUFG.

Nutrição:

Horários de atendimento

Dia	Horário
Segunda, quarta e sexta-feira	08h às 14h
Terça e quinta-feira	13h às 19h

A primeira consulta terá duração de até 60 minutos, sempre com início no horário marcado. Retorno com duração de 30 minutos. Na primeira consulta, é indispensável a realização da avaliação física. Para sua melhor eficiência é necessário seguir as recomendações abaixo:

- ✓ Não praticar exercícios físicos em até 12 horas antes da realização da avaliação.
- ✓ Não fumar ou ingerir bebidas alcoólicas ou com cafeína em um período mínimo de 6 horas antes da avaliação.
- ✓ Não utilizar cremes e/ou produtos oleosos no corpo;
- ✓ Jejum líquido e sólido de, no mínimo, 02 (duas) horas.

- PARA MULHERES: Não realizar a avaliação se estiver em até 5 (cinco) dias antecedentes à menstruação ou durante a ocorrência da mesma.

- VESTIMENTAS PARA AVALIAÇÃO

  HOMENS: 1 peça – short de barras largas

  MULHERES: 2 peças – short + top

.

- A tolerância máxima para atrasos é de 10 minutos.
- Trazer exames de sangue feitos em até 6 meses.
- O cancelamento da consulta deverá ser feito com no mínimo, 4 horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente.

Pilates

Horários de atendimento

Dia	Horário
De segunda a sexta-feira.	07h às 19h

É obrigatória a apresentação **de ATESTADO MÉDICO**:

- A aula terá duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado. Os 10 minutos finais são reservados para troca de alunos.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional.
- É obrigatório o uso de traje apropriado (Short/calça ginástica, camiseta, meia antiderrapante e toalha).
- As aulas terão no máximo 3 (três) alunos por turma.
- O cancelamento das aulas deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta.
- É permitido o cancelamento de até duas 02 (duas) aulas no mês.
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o aluno poderá perder o horário.
- As aulas de Pilates podem acontecer em grupos de até 4 pessoas, por não ser uma atividade individual está contraindicado para quem necessita de atenção especial em sua prática. Isso inclui pessoas com limitações físicas e ou mentais, e também crianças com dificuldade de se subordinar.

RPG

Horários de atendimento

Dia	Horário
Segunda à sexta-feira	07h às 19h

Os filiados e agregados dependentes no plano de Saúde/Unimed têmdireito a 10 (dez) sessões gratuitas válidas pelo período de 01 (um) ano, quecontado de outubro a setembro. Se houver necessidade, indicada pelo médico, o (a) paciente poderá fazer mais 10 (dez) sessões mediante o pagamento (tabela anexa). **Obrigatório o pedido médico**. (Vide regulamento Fundo de Reserva); A idade mínima é de 10 anos, com apresentação obrigatória de **encaminhamento e atestado médico** (Ortopedista ou Cardiologista).

- A sessão terá duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado. Os 10 (dez) minutos finais são reservados para higienização e troca de paciente.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos; os atrasos maiores que 10 (dez) minutos serão contados como um atendimento.
- **É obrigatório o uso de traje apropriado** (Short/calça ginástica, top, meia e toalha de banho).
- Para menores de 18 (dezoito) anos é obrigatório a presença do responsável.
- O cancelamento das aulas deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerado falta. É permitido o cancelamento de duas 02 (duas) sessões no mês.
- O **prazo máximo** para que cada paciente possa usufruir do pacote de RPG **será de 3 meses**, contados a partir da primeira sessão.
- Caso ultrapasse esse prazo de 3 meses, o pacote será cancelado, observando a possibilidade do paciente poder remarcar até 2 sessões, desde que avisado com antecedência, conforme previsto noRegulamento.

- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário.
- Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

Drenagem Linfática

Horários de atendimento

Dia	Horário
Segunda à sexta-feira	07h às 20h

- As sessões terão duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional.
- A paciente deverá usar a própria lingerie ou, se preferir, traje de banho. É recomendado trazer uma toalha de rosto.
- A modalidade é limitada a um pacote de 10 (dez) sessões. Caso o paciente tenha interesse em realizar mais sessões, somente será permitido por meio da disponibilidade de vagas.
- As sessões são individuais; não será permitida a presença de acompanhantes durante as aulas.
- O cancelamento das sessões deverá ser feito com no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento e a reposição de até 02 (duas) sessões do pacote de 10 sessões.
- O **prazo máximo** para que cada paciente possa usufruir do pacote de DRENAGEM **será de 3 meses**, contados a partir da primeira sessão.
- Caso ultrapasse este prazo de 3 meses, o pacote será cancelado, observando a possibilidade do paciente poder remarcar até 2 sessões, desde que avisado com antecedência, conforme previsto noRegulamento.
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário.

- Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

Massagem Relaxante

Horários de atendimento

Dia	Horário
Segunda à sexta-feira	07h às 20h

- As sessões terão duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional.
- A paciente deverá usar a própria lingerie ou, se preferir, traje de banho. É recomendado trazer uma toalha de rosto.
- A modalidade é limitada a um pacote de 10 (dez) sessões. Caso o paciente tenha interesse em realizar mais sessões, somente será permitido por meio da disponibilidade de vagas.
- As sessões são individuais. Não será permitida a presença de acompanhantes durante as aulas.
- O cancelamento das sessões deverá ser feito com no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerado falta. É permitido o cancelamento e a reposição de até 02 (duas) sessões do pacote de 10 sessões.
- O prazo máximo para que cada paciente possa usufruir do pacote de MASSAGEM RELAXANTE será de 3 meses, contados a partir da primeira sessão.
- Caso ultrapasse esse prazo de 3 meses, o pacote será cancelado, observando a possibilidade do paciente poder remarcar até 2 sessões, desde que avisado com antecedência, conforme previsto noRegulamento.
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário.
- Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

Ioga (suspenso temporariamente)

Horários de atendimento

Dia	Horário

- A aula terá duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional.
- É obrigatório o uso de traje apropriado (Short/calça ginástica, camiseta);
- O cancelamento das aulas deverá ser feito com no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerado falta. É permitido o cancelamento de até duas 02 (duas) aulas no mês.
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o aluno poderá perder o horário.

Tai Chi Chuan (suspenso temporariamente)

Horários de atendimento

Dia	Horário

- As aulas terão duração de 01 (uma) hora;
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 minutos. Usar roupa confortável.

Fisioterapia Uroginecológica

Horários de atendimento

Dia	Horário
Segunda e quarta	13:30h às 18:30h
Terça e quinta	7:30h as 12:30h

- Os filiados e agregados dependentes no plano de Saúde/Unimed têm direito a 10 (dez) sessões gratuitas válidas pelo período de 01 (um) ano, que é contado de outubro a setembro do ano seguinte. Se houver necessidade, indicada pelo próprio profissional, o (a) paciente poderá fazer mais 10 (dez) sessões mediante o pagamento (tabela anexa). (Vide regulamento Fundo de Reserva).
- **Os interessados deverão entrar em contato com o setor de planos assistenciais dosindicato, onde será liberado o voucher para realização das sessões com prestador definido pelo Sindicato.**

• Entre os problemas tratados pelo serviço de fisioterapia uroginecológica, estão: a incontinência urinária (perda involuntária de urina), prolapsos útero vaginais, incontinência fecal (perda involuntária de fezes) e disfunções sexuais (vaginismo, dispareunia e outros). Nos homens, a fisioterapia pode contribuir para o tratamento de patologias que envolvem a próstata e nas complicações da prostatectomia (cirurgia de retirada da próstata).

Na primeira consulta, será realizada uma avaliação fisioterapêutica e as sessões terão duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.

- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da sessão sem autorização do profissional.
- Caso o paciente tenha indicação para realizar mais sessões, o prestador irá orientá-lo de como proceder.

• O cancelamento das sessões deverá ser feito com no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência via telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento e a reposição de até 02 (duas) sessões do pacote de 10 sessões.

- O prazo máximo para que cada paciente possa usufruir do pacote de FISIOTERAPIA UROGINECOLOGICA será de 3 meses, contados a partir da primeira sessão.

- Caso ultrapasse esse prazo de 3 meses, o pacote será cancelado, observando a possibilidade do paciente poder remarcar até 2 sessões, desde que avisado com antecedência, conforme previsto no Regulamento.
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário. Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

Fisioterapia em Gerontologia

Horários de atendimento

Dia	Horário
Segunda-feira e quarta-feira	07:00h as 14:00h
Terça-feira e quinta-feira	13:00h as 20:00h
Sexta-feira	07h as 09h

Os filiados e agregados dependentes no plano de Saúde/Unimed têm direito a 10 (dez) sessões gratuitas válidas pelo período de 01 (um) ano, que é contado de outubro a setembro. Se houver necessidade, indicada pelo prestador, o (a) paciente poderá fazer mais sessões mediante o pagamento (tabela anexa). (Vide regulamento Fundo de Reserva).

- Trata se de um programa de reabilitação, com objetivo de manter e melhorar a funcionalidade e as atividades de vida diária do indivíduo com 60 anos ou mais de idade.
- **Não tem a obrigatoriedade de atestado de aptidão física.**
- **O programa é destinado ao público com 60 anos ou mais de idade.**
- O tratamento é individual e de acordo com a necessidade (patologias) que o paciente apresenta.
- O paciente para participar desse programa deverá apresentar independência funcional.
- Na primeira consulta será realizada a avaliação pelo fisioterapeuta.
- As sessões terão duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.

- É obrigatório o uso de traje apropriado (Short/calça ginástica, camiseta, tênis e toalha).

• A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da sessão sem autorização do profissional.

• As sessões são individuais. Não será permitida a presença de acompanhantes durante as aulas.

• O cancelamento das sessões deverá ser feito com no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento e a reposição de até 02 (duas) sessões do pacote de 10 sessões.

• O prazo máximo para que cada paciente possa usufruir do pacote de FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA será de 3 meses, contados a partir da primeira sessão.

• Caso ultrapasse esse prazo de 3 meses, o pacote será cancelado, observando a possibilidade do paciente poder remarcar até 2 sessões, desde que avisado com antecedência, conforme previsto no Regulamento.

• Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário. Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

Ritmos

Horários de atendimento

Dia	Horário
Terça e quinta-feira	9h às 9h45

É uma modalidade de exercícios aeróbicos que misturam coreografias de ritmos variados, como hip-hop, axé, funk, salsa, kuduro, reggaeton, música latina, forró, sertanejo e até mesmo dança de salão.

Além de ser divertida, aeróbica e trazer bem-estar, a modalidade é ótima para perder peso, definir o corpo, ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, melhora a autoestima, aumenta a capacidade sanguínea, faz bem ao coração, combate a depressão, entre outros benefícios.

Regras Gerais

- Os atendimentos no Espaço Cultural de Lazer e Saúde são exclusivos para sindicalizados (as) ao ADUFG Sindicato e agregados (as) usuários (as) do Plano de Saúde Unimed/ADUFG. Os agregados (as) não usuários (as) do Plano de Saúde e Técnico-administrativos, poderão ser atendidos (as) se houver disponibilidade de horários e mediante pagamento (Tabela anexa).
- O sindicato não se responsabiliza por objetos esquecidos na sala ou no banheiro.
- O armário do banheiro poderá ser utilizado somente durante a aula ou sessão. As chaves deverão ser deixadas no armário ao término das atividades.
- Os pagamentos de pacotes de massagem relaxante, drenagem linfática eRPG poderão ser divididos em 2 (duas) vezes em cheque.
- O pagamento dos pacotes de nutrição poderá ser dividido em 3 (três) vezes (trimestral) ou em 5 (cinco) vezes (semestral) em cheque.
- Os pagamentos deverão ser antecipados e efetuados no departamento financeiro do ADUFG Sindicato até o dia 10 (dez) de cada mês, através de cheque ou dinheiro, em horário comercial das 08h às 18h.
- Não serão permitidos pagamentos por sessão, exceto para RPG e massagem relaxante.
- Os pagamentos poderão ser realizados atráves de PIX ou transferência bancária. Chave PIX: 629811-8823 Dados Bancários: banco: 756 (SICOOB) Ag. 5004 C/C: 117.718-4
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos;
- Os atrasos maiores que 10 (dez) minutos serão contados como um atendimento.
- O cancelamento das aulas deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta.
- É permitido o cancelamento de duas 02 (duas) sessões no mês.
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário.
- Idade mínima de 14 anos, com apresentação obrigatória de ATESTADO MÉDICO.
- Os casos omissos serão resolvidos pela Direção da mesma.

ANEXO

Tabela de Valores exclusivos para:

1. Professores (as) filiados (as) e Dependentes e/ou agregados(as) usuários(as) do Plano de Saúde Unimed/ADUFG:

PILATES	
Descrição	**Valor Fixo por mês**
Uma aula por semana	R$ 50,00
Duas aulas por semana	R$ 100,00
Três aulas por semana	R$ 150,00

RPG	
Descrição	**Valor Fixo por mês**
10 sessões	Gratuitos*
Pacote com 10 sessões	R$ 400,00
Uma sessão	R$ 70,00

***Gratuito somente para usuário do Plano de Saúde Unimed/ADUFG**

Nutrição	
Descrição de serviço	**Valor Fixo**
Pacote trimestral*	R$ 300,00
Pacote semestral*	R$ 500,00

***O pacote inclui consulta e retornos quinzenais**

Drenagem Linfática	
Descrição	**Valor Fixo**
Pacote com 10 sessões	R$ 350,00

Massagem Relaxante	
Descrição	**Valor Fixo**
Uma Sessão	R$ 50,00
Pacote com 10 sessões	R$ 350,00

Fisioterapia em Uroginecológica	
Pacote com 10 sessões	Gratuitos*
Pacote com 5 sessões	R$600,00
Uma sessão	R$ 130,00

***Gratuito somente para usuário do Plano de Saúde Unimed/ADUFG**

Fisioterapia em Gerontologia	
Descrição	**Valor Fixo**
10 sessões	Gratuitos*
Pacote com 10 sessões	R$ 600,00
Uma sessão	R$ 80,00

***Gratuito somente para usuário do Plano de Saúde Unimed/ADUFG**

Tai Chi Chuan (suspenso temporariamente)	
Descrição	**Valor Fixo**
Duas aulas por semana	R$ 100,00

Ritmos	
Descrição	**Valor Fixo**
Duas aulas por semana	R$ 50,00

2. Professores , dependentes e/ou agregados (as) não usuários (as) do Plano de Saúde Unimed/ADUFG e Técnico-administrativo usuário do Plano de Saúde:

PILATES	
Descrição	**Valor Fixo por mês**
Uma aula por semana	R$ 70,00
Duas aulas por semana	R$ 140,00
Três aulas por semana	R$ 210,00

RPG	
Descrição	**Valor Fixo por mês**
Pacote com 10 sessões	R$ 500,00
Uma sessão	R$ 90,00

Nutrição	
Descrição de serviço	**Valor Fixo**
Pacote trimestral*	R$ 300,00
Pacote semestral*	R$ 500,00

***O pacote inclui consulta e retornos quinzenais**

Drenagem Linfática	
Descrição	**Valor Fixo**
Pacote com 10 sessões	R$ 500,00

Massagem Relaxante	
Descrição	**Valor Fixo**
Uma Sessão	R$ 70,00
Pacote com 10 sessões	R$ 500,00

Fisioterapia em Uroginecológica	
Pacote com 10 sessões	R$1.900,00
Uma sessão	R$ 210,00

Fisioterapia em Gerontologia	
Pacote com 10 sessões	R$ 800,00
Uma sessão	R$ 90,00

Tai Chi Chuan (suspenso temporariamente)	
Descrição	**Valor Fixo**
Duas aulas por semana	R$ 120,00

Ritmos	
Descrição	**Valor Fixo**
Duas aulas por semana	R$ 70,00