

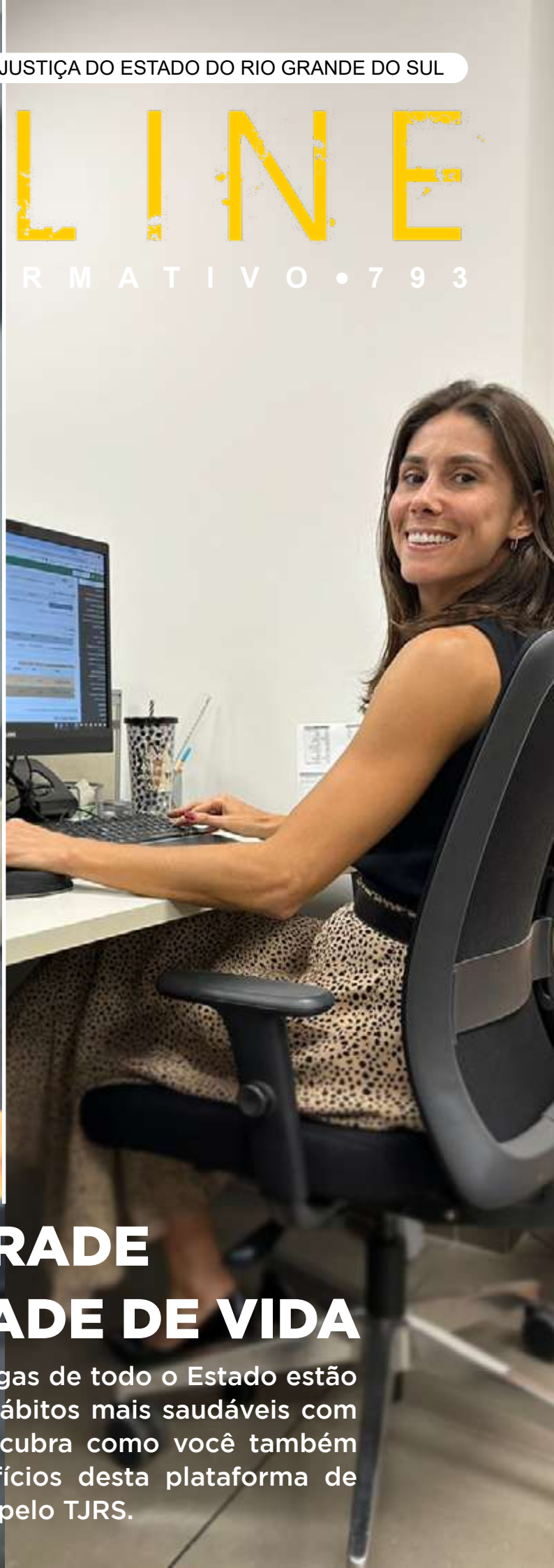


ANO  
16

22 de março de 2024

# ONLINE

INFORMATIVO • 793

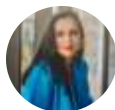


## UPGRADE

# NA QUALIDADE DE VIDA

Assim como Roberta, colegas de todo o Estado estão quebrando a rotina com hábitos mais saudáveis com a ajuda do Gympass. Descubra como você também pode aproveitar os benefícios desta plataforma de bem-estar disponibilizada pelo TJRS.

# Um APP para uma vida mais saudável



Por Cíntia Barbosa

O Gympass se tornou um aliado no dia a dia dos magistrados, magistradas, servidores e servidoras do Judiciário gaúcho. O benefício inédito, lançado recentemente pelo TJRS, tem sido um grande parceiro para quem quer manter um estilo de vida saudável pagando menos. A estimativa é que utilizando o plano on-line gratuito oferecido pelo tribunal ou assinando um plano pago, a economia para ter acesso a todos os serviços disponibilizados em relação à contratações individuais pode chegar a 80%.

Ao oferecer uma plataforma com diversos serviços on-line e presenciais sobre atividades físicas, meditação, nutrição, finanças, entre outros, o Gympass permite que as pessoas incorporem uma cultura de bem-estar e pratiquem diferentes atividades a cada dia da semana, moldando a rotina conforme cada realidade. Se cada usuário fosse pagar um dia de natação, outro de funcional, ritmos ou musculação, pesaria no bolso. A plataforma garante diversidade e flexibilidade para praticar o que quiser, onde quiser.

Assim que viu a notícia na Intra, a servidora Gabriele Schons, da Comarca de Frederico Westphalen, baixou o aplicativo e se cadastrou no Gympass. Ela encontrou três academias parceiras e ainda incluiu o marido e a mãe como dependentes. “Eu não ia para a academia porque os valores aqui na região são muito altos. Agora eu consigo fazer musculação e pagar menos da metade do valor original”, conta a servidora. “Meu marido e a minha mãe assinaram o Plano on-line, e estão fazendo aulas em casa”.



Créditos: Arquivo pessoal

Gabriele começou a musculação no dia seguinte do lançamento do benefício

Já o Oficial de Justiça Vitor Pivetta, da Central de Mandados em Porto Alegre, sempre fez atividades físicas e afirma que a flexibilidade é o fator que mais chamou atenção na plataforma. “A vantagem é que eu posso viajar e utilizar academias de qualquer lugar do país. Estou no período experimental no Plano Gold e penso em colocar a minha esposa e filha como dependentes na plataforma”, ressalta.

Vitor conseguiu incluir o Gympass no dia a dia, até fora do Estado



Créditos: Arquivo pessoal

A possibilidade de dar sequência aos treinos mesmo estando em outras cidades também foi um aspecto importante para a assessora de desembargadora Roberta Maia Besouchet. “Eu viajo direto para visitar meus pais em Florianópolis e já verifiquei empresas parceiras por lá”, salienta Roberta. “E mesmo em Porto Alegre, às vezes, eu quero fazer uma atividade diferente, então, não estar restrita a só uma academia é muito bom”.

Mesmo dando prioridade para o crossfit na modalidade presencial, atividade que realiza há cerca de seis anos, Roberta também utiliza as opções on-line da plataforma. “Tem dias que eu sei que vai ser mais corrido, então eu aproveito as opções de treino já existentes no aplicativo e faço em casa mesmo”.



Créditos: Arquivo pessoal

Roberta utiliza serviços presenciais e on-line do Gympass

Em Bagé, o servidor da 1ª Vara Cível, Maurício Lopes de Oliveira, se cadastrou no Gympass e conseguiu manter a atual academia onde treina. “Aqui na região não são muitas opções, mas eu fiquei sabendo de uma outra rede que vai ser lançada. Quando isso acontecer, já vou entrar na plataforma e indicar como empresa parceira”, garante Maurício. O Gympass oferece a possibilidade do usuário indicar, no próprio app, uma academia não credenciada, para que seja verificado o interesse em participar da plataforma.

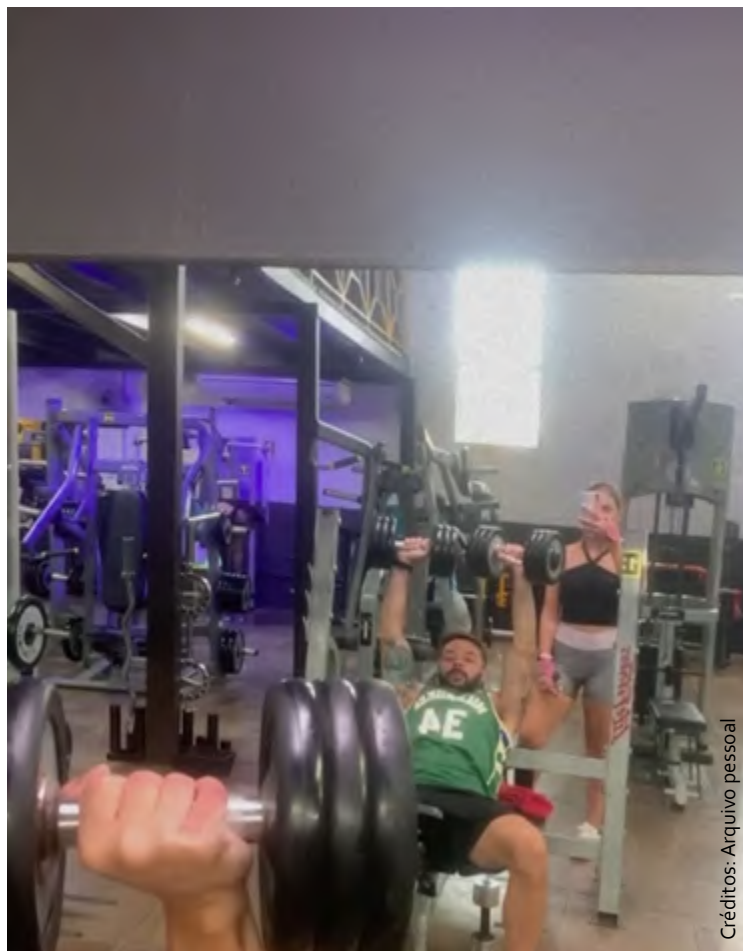
Além da academia atual, Maurício vai indicar outros estabelecimentos para o convênio com Gympass



Créditos: Arquivo pessoal

Para o servidor da Secretaria das Turmas Recursais em Porto Alegre, Douglas Cima Rodriguez, a iniciativa do TJRS é uma valorização para quem faz o Judiciário gaúcho. “O benefício incentiva o cuidado com a saúde de uma forma geral. Quando estamos bem, aumenta a nossa qualidade de vida em todos os setores da nossa vida, inclusive no trabalho”, destaca Maurício.

Douglas incluiu a companheira como dependente e, agora, ambos conseguem treinar juntos



Créditos: Arquivo pessoal

## Ginástica Laboral - uma pausa necessária durante o trabalho

O Plano on-line, disponibilizado gratuitamente pelo TJRS, conta com um aplicativo para realização de ginástica laboral, uma necessidade apontada por magistrados e servidores.

Saiba como acessar, convide sua equipe para praticar juntos e faça um momento saúde no seu dia a dia no trabalho!

- 1 Baixe o aplicativo WKT - Workout dentro da plataforma Gympass;



- 2 Dentro do aplicativo, clicar em “Treinos” e, em seguida, selecionar “Ginástica Laboral”;



- 3 Escolher o treino e executar os exercícios conforme instruções no vídeo.



## Perguntas mais frequentes sobre o Gympass

Confira as respostas sobre os principais questionamentos enviados ao Departamento Médico Judiciário por colegas de todo o Estado.

### Como saber quais academias fazem parte/podemos usar?

Para saber quais as academias ou estúdios próximos aceitam Gympass, acesse: <https://gympass.com/pt-br/search/>

### É preciso contratar um plano pago?

O Tribunal de Justiça subsidia a todos os magistrados e servidores ativos o Plano Digital, que contempla 10 aplicativos de saúde e bem-estar, além de oferecer aulas online e ao vivo em diversas modalidades de exercícios como yoga, funcional e meditação. Nas aulas ao vivo é possível interagir com o professor e tirar dúvidas sobre o exercício.

Se for opção do magistrado ou servidor, é possível assinar planos com contrapartida que dão acesso presencial a academias e estúdios, aulas particulares com personal trainer e consultas individuais com psicólogos e nutricionistas.

A grande vantagem do Gympass é que com uma mensalidade única é possível acessar diversas academias e estúdios no Brasil. Desse modo, é possível, por exemplo, praticar natação, lutas e pilates durante a semana em três lugares diferentes, apenas fazendo o "check-in" diário. Inclusa na mesma mensalidade, estão as aulas com personal e consultas com nutricionistas e psicólogos (a depender do plano escolhido). Os valores dos planos variam entre R\$29,90 e R\$679,90, sendo que as academias, aulas e consultas online e aplicativos de bem-estar vão aumentando conforme cada plano.

A economia do servidor ao ter acesso a todos estes serviços em relação à contratação de serviços individuais pode chegar a 80%.

### O pagamento para os servidores será de que forma, desconto em folha?

O pagamento é somente via cartão de crédito.

### Como faço para indicar estabelecimentos da minha cidade para credenciamento?

Dentro do aplicativo Gympass, vá em "Perfil", clique no ícone de "Configurações", clique em "Conta" e selecione a opção "Indicar um parceiro".

### Em relação aos familiares para os quais eu posso dar acesso, qual o grau de parentesco dos que poderão ser beneficiados?

É possível incluir até três familiares para usufruírem dos planos do Gympass. São considerados familiares pais, filhos, cônjuge ou companheiro. Cada familiar deverá contratar um plano para si, podendo o plano contratado ser o plano digital gratuito custeado pelo Tribunal de Justiça. É possível que cada familiar tenha um plano diferente de modo que melhor atenda às necessidades da família.

## No plano digital tem opção de personal?

O Plano Digital não oferece aulas individuais online com personal trainer.

O Plano Digital possui três aplicativos de ginástica. A partir de perguntas e informações concedidas pelo usuário, estes aplicativos montam treinos específicos para o biotipo, objetivo e tempo disponível informados pelo usuário.

Os programas de treino são autoexplicativos e contam com ilustrações e vídeos que auxiliam o usuário na realização dos movimentos corporais de forma correta.

## Qual plano oferece musculação presencial?

A partir do plano Starter, em que o magistrado ou servidor paga uma mensalidade de R\$29,90, é possível ter acesso presencial a mais de 1.100 academias e estúdios no Brasil, além de aulas coletivas online e ao vivo, e acesso a 37 Apps de bem-estar.

Quanto maior é o valor do plano, mais benefícios vão sendo incluídos.

## Podemos fazer check-in nas academias quantos dias por semana quisermos, ou há alguma limitação?

É permitido fazer 1 check-in por dia. É possível utilizar mais de uma academia ou estúdio durante a semana.

O usuário não fica vinculado a um único estabelecimento. Se o usuário viaja, pode procurar estabelecimentos credenciados ao Gympass no local em que está, para assim não interromper suas atividades físicas.

## Nos planos com limitação de acesso de 1x ao dia, esse acesso refere-se somente às atividades presenciais ou caso utilize uma atividade ao vivo online já será contabilizado como acesso diário?

As atividades ao vivo e online são contabilizadas como check-in diário, pois as aulas também são ministradas por academias parceiras.

## Onde podemos localizar os nutricionistas e psicólogos credenciados?

As consultas individuais e online com nutricionistas e psicólogos são realizadas por meio dos aplicativos de bem-estar inclusos nos planos do Gympass.

Terapia individual com psicólogos: Guia da Alma, Hit, Vittude

Consulta individual com nutricionistas: Tecnonutri, Nutrium e Vitat.

## Quem são os beneficiados pelo Gympass?

No momento, o Gympass está disponível para magistrados, magistradas e servidores e servidoras ativos e seus dependentes.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
**PODER JUDICIÁRIO**  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA

# ONLINE

INFORMATIVO

DIREÇÃO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL - DICOM

Diretora: Adriana Arend

Endereço:  
Av Borges de Medeiros, 1565 - 13º andar  
CEP 90110-906 - Porto Alegre/RS  
Fones: (51) 3210-6411 / 7603 / 7818  
email: DICOM-DIMP@tjrs.jus.br  
Para sugestão de pautas: noticias.tj@tjrs.jus.br

ONLINE INFORMATIVO  
Publicação semanal do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul

Edição: Patrícia Cavalheiro  
Jornalista responsável: Analice Bolzan

Redação: Ana Brenner / Cíntia Barbosa / Janine Moreira de Souza | Luiza Vaz Meirelles / Maria Meirelles / Messias Fortes / Noama Fernandes / Patrícia Cavalheiro / Renato Sagrera

Projeto Gráfico: Paulo Guilherme Marques

Fotografia: Eduardo Nichele / Juliano Verardi / Leonardo Radde / Márcio Daudt

Arte e Diagramação: Ana Luiza Mesquita / Paulo Guilherme Marques

Supervisão: Conselho de Comunicação Social do TJRS

Desenvolvimento: Vanessa C M Velho / CWI Software / DITIC-TJRS