

## Aplicativo Vida Saudável – Código 9478

Os Segurados titulares do Seguro terão direito ao aplicativo Vida Saudável que tem por objetivo o incentivo a qualidade de vida promovido através da indicação de atividades físicas (caminhada, corrida, treino funcional e musculação), incluindo programa de educação alimentar, elaborados conforme necessidade e perfil do usuário.

### 1) Cadastro

No 1º acesso, cada Segurado deverá acessar o site <https://vidasaudavel-tokiomarine.com.br/> para efetuar o seu cadastro, conforme os passos a seguir:

- ✓ Clique em novo usuário;
- ✓ Coloque o seu CPF;
- ✓ Registre uma senha;
- ✓ Preencha o questionário para avaliação sobre sua saúde;
- ✓ Ative os programas que você pretende utilizar;
- ✓ Baixe o aplicativo “vida saudável” na Playstore ou Apple Store do seu celular.

Depois de concluído esses passos para realização do cadastro, o Segurado poderá utilizar o aplicativo.

### Importante:

- **A elegibilidade de cada pessoa depende das informações fornecidas sobre o estado de saúde.**
- **A participação nos programas de caminhada e/ou corrida, condicionamento físico e educação alimentar não dispensa a necessidade de avaliação médica periódica. Em algumas situações, é necessário que se faça o acompanhamento junto à especialistas em nutrição e/ou educadores físicos.**

### 2) Suporte

Os usuários do serviço terão à sua disposição uma central de atendimento com professores de educação física e nutricionistas. O atendimento será via telefone ou e-mail.

- ✓ Telefone: 0800 707 5050
- ✓ Email: [vidasaudavel@tokiomarine.com.br](mailto:vidasaudavel@tokiomarine.com.br)

### 3) Descrição dos Serviços

#### A) CAMINHADA E/OU CORRIDA

Nesse programa, o usuário pode optar entre caminhar ou correr.

As informações dos treinos permitem que o mesmo seja realizado tanto ao ar livre como em esteira.

Os treinos estão divididos didaticamente em 03 partes: Aquecimento, Parte principal e Recuperação. Cada treino contém informações de distância e/ou tempo a ser percorrido, o ritmo do treino através de valores de velocidade média e indicação subjetiva de ritmos (leve, moderado ou forte), além de valores de frequência cardíaca alvo para cada usuário dependendo da intensidade do treino.

#### B) CONDICIONAMENTO FÍSICO:

Nesse programa o usuário poderá optar por treinamento funcional (com elásticos) para treinar em casa, ou musculação (em máquinas) para realizar em academia, clube ou condomínio. Os programas são divididos em nível, intermediários e avançados. O avançado e evolução do treinamento se dá a cada treino concluído e confirmado, através do envio de um feedback.

Os treinos estão divididos didaticamente em 03 partes: Aquecimento, Parte principal e Recuperação. O usuário poderá visualizar e seguir os exercícios que compõem o treinamento através de fotos e vídeos com áudio explicando as posturas e movimentos além de informação indicando as séries e número de repetições de cada exercício.

Serão feitas as indicações dos treinos de Caminhada e/ou Corrida e Condicionamento Físico para o usuário de acordo com as respostas em seu questionário sobre o seu nível e condicionamento físico e objetivo, desta maneira o treinamento será personalizado e adequado ao perfil de cada pessoa. Se o usuário sentir necessidade, poderá alterar seu treino e retornar para um nível mais leve ou ir para um treino mais avançado através das ferramentas do próprio sistema, ou ainda, poderá conversar com os professores para orientação.

Os treinos foram elaborados por Educadores Físicos e a evolução e progressão dos mesmos estão baseadas em princípios da Fisiologia do treinamento físico para iniciantes, intermediários e avançados.

## **B) CONDICIONAMENTO FÍSICO:**

Nesse programa o usuário poderá optar por treinamento funcional (com elásticos) para treinar em casa, ou musculação (em máquinas) para realizar em academia, clube ou condomínio. Os programas são divididos em nível, intermediários e avançados. O avançado e evolução do treinamento se dá a cada treino concluído e confirmado, através do envio de um feedback.

## **C) EDUCAÇÃO ALIMENTAR:**

Nesse programa o usuário terá acesso a sugestões de cardápios elaborados para atender ao consumo calórico diário mais adequado a cada perfil.

Com base nos cardápios sugeridos pelo aplicativo o usuário poderá fazer alterações de alimentos e refeições completas. O sistema indica a troca de alimentos por outros equivalentes, ou seja, do mesmo grupo alimentar, fomentando desta forma uma alimentação saudável embora ele também possa excluir e incluir novos alimentos livremente.

Os cardápios modificados poderão ser salvos e reutilizados pelo cliente, uma vez que são guardados em um banco de dados com histórico alimentar individual.

O sistema irá somar e excluir a quantidade de calorias dos alimentos adicionados e excluídos contabilizando o resultado por refeição e o total do dia. Será indicado o número de calorias excedida durante o dia, ou o número de calorias que deixaram de ser consumidas para ajudar no controle e manutenção de um consumo calórico adequado.