

REGULAMENTO E TERMO DE RESPONSABILIDADE

TRILHA DOS JORNALISTAS - SAÚDE MENTAL, NATUREZA E BEM-ESTAR

1. APRESENTAÇÃO

A Trilha dos Jornalistas é uma atividade de integração, saúde, lazer e promoção do bem-estar emocional destinada aos profissionais da comunicação e convidados, realizada em ambiente natural, com o objetivo de proporcionar uma experiência de conexão com a natureza, reflexão, autocuidado e fortalecimento da saúde mental.

A programação contará com caminhada em trilha ecológica, momentos de contemplação, atividades terapêuticas, roda de conversa sobre saúde mental, experiência de argilaterapia, banho em ambiente natural e confraternização ao final do percurso.

A atividade contará com a participação e acompanhamento de profissionais da área da saúde mental, incluindo médico psiquiatra e terapeuta convidados.

2. OBJETIVOS DA ATIVIDADE

A Trilha dos Jornalistas tem como finalidade:

- Promover a saúde mental e emocional dos participantes;
 - Incentivar hábitos saudáveis e o contato com a natureza;
 - Proporcionar momentos de relaxamento e desconexão da rotina profissional;
 - Estimular o autocuidado e a reflexão sobre qualidade de vida;
 - Fortalecer os vínculos entre profissionais da comunicação.
-

3. LOCAL E ESTRUTURA

A atividade terá início e encerramento nas dependências do alojamento disponibilizado pelo Parque parceiro do evento.

O local contará com:

- Área de convivência sob árvores de grande porte;
- Mesas e espaços de descanso;
- Área destinada à confraternização pós-trilha.

Durante toda a atividade haverá suporte operacional composto por:

- 02 (dois) guias especializados;
 - 02 (dois) veículos de apoio;
 - Equipe organizadora;
 - Profissionais convidados para condução das atividades terapêuticas.
-

4. DAS ATIVIDADES PREVISTAS

A programação poderá incluir:

4.1 Caminhada Ecológica

Percurso realizado em ambiente natural, conduzido por guias habilitados.

4.2 Roda de Conversa sobre Saúde Mental

Conduzida pelo médico psiquiatra Carlos Roberto, abordando temas relacionados a:

- Saúde mental do jornalista;
- Estresse ocupacional;
- Burnout;
- Ansiedade;
- Estratégias de autocuidado;
- Equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

4.3 Vivência Terapêutica

Atividade conduzida por terapeuta convidada, com exercícios de integração, atenção plena e conexão com o ambiente natural.

4.4 Argilaterapia

Será realizada parada específica em local apropriado após o Brejo da Passagem para experiência de argilaterapia, atividade de caráter terapêutico e opcional.

4.5 Banho em Ambiente Natural

Os participantes poderão realizar banho em local previamente definido pela organização, respeitando todas as orientações de segurança.

4.6 Confraternização

Ao término da trilha será servido lanche coletivo em espaço disponibilizado pelo Parque.

5. DAS CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ao efetuar sua inscrição, o participante declara:

I – Estar em condições físicas e psicológicas adequadas para participar da atividade;

II – Não possuir restrições médicas que impeçam a realização de caminhada em ambiente natural;

III – Estar ciente das características do percurso, incluindo possíveis obstáculos naturais, terrenos irregulares, trechos escorregadios, lama, pedras, raízes, vegetação densa e variações climáticas;

IV – Participar por livre e espontânea vontade.

6. SEGURANÇA

A organização adotará medidas preventivas para garantir a segurança dos participantes.

Contudo, por se tratar de atividade em ambiente natural, o participante reconhece que existem riscos inerentes à prática, incluindo:

- Quedas;
- Escorregões;
- Picadas de insetos;
- Contato com vegetação;
- Exposição ao sol;
- Mudanças climáticas;
- Fadiga física;
- Lesões decorrentes da caminhada.

Todos os participantes comprometem-se a seguir integralmente as orientações dos guias e da organização. O descumprimento das orientações poderá resultar no desligamento imediato da atividade.

7. RESPONSABILIDADE DO PARTICIPANTE

O participante é o único responsável pela avaliação de sua condição física e emocional para participar da trilha.

A organização recomenda que pessoas com doenças cardiovasculares, respiratórias, ortopédicas ou outras condições médicas consultem previamente seu médico.

A participação é voluntária e realizada por conta e risco do participante.

8. TERMO DE CIÊNCIA E ASSUNÇÃO DE RISCOS

Ao se inscrever, o participante declara que:

- Está ciente de que a atividade ocorre em ambiente natural;
 - Assume os riscos inerentes à prática da caminhada ecológica;
 - Compromete-se a respeitar as orientações dos guias e organizadores;
 - Isenta a organização, apoiadores, parceiros, profissionais convidados e proprietários do local de responsabilidade por acidentes decorrentes de imprudência, negligência ou descumprimento das orientações fornecidas.
-

9. USO DE IMAGEM

O participante autoriza gratuitamente o uso de sua imagem, voz e nome em fotografias, vídeos, transmissões e materiais institucionais relacionados ao evento.

A autorização é concedida por prazo indeterminado e sem limitação territorial.

10. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados fornecidos pelos participantes serão utilizados exclusivamente para fins relacionados à organização da atividade e comunicações institucionais vinculadas ao evento, observando-se a Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD (Lei nº 13.709/2018).

11. CANCELAMENTO OU ADIAMENTO

A organização poderá cancelar, suspender ou remarcar a atividade em casos de:

- Condições climáticas adversas;
- Questões de segurança;
- Determinação de autoridades competentes;
- Fatores que possam comprometer a integridade dos participantes.

12. PRESERVAÇÃO AMBIENTAL

Os participantes comprometem-se a:

- Não descartar lixo na trilha;
- Não retirar plantas, pedras ou elementos naturais do ambiente;
- Não alimentar animais silvestres;
- Respeitar integralmente as orientações dos guias.

Qualquer dano ambiental causado por participante será de sua exclusiva responsabilidade.

13. DISPOSIÇÕES FINAIS

Ao efetuar sua inscrição, o participante declara ter lido, compreendido e aceito integralmente este Regulamento e Termo de Responsabilidade.

Nome do Participante:

CPF:

Telefone:

Data:

Assinatura: