



MANUAL DO ATLETA

VIII JOGOS DOS SERVIDORES MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Antes de realizar sua inscrição, siga estas etapas:



IMPORTANTE

O atleta **somente poderá participar de uma equipe** após:

- ✓ Concluir o cadastro.
- ✓ Responder ao Questionário de Prontidão para Atividade Física.
- ✓ Inscrever-se em uma modalidade.
- ✓ Cadastrar seus familiares, quando houver participantes vinculados ao seu cadastro.
- ✓ Ser vinculado a uma equipe pelo coordenador.



i Fique atento aos prazos e orientações do regulamento dos VIII Jogos dos Servidores Municipais.



1. ACESSO AO SISTEMA

Ao acessar o portal dos VIII Jogos dos Servidores Municipais, será apresentada a tela inicial.

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

PASSO 1

- 1** Digite o seu CPF no campo indicado.
- 2** Clique em **Continuar**.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Acesso Somente para Servidores e Aposentados

Informe seu CPF **1**

Continuar **2**



PREFEITURA DE
LONDRINA



IMPORTANTE: O acesso ao sistema é exclusivo para servidores municipais ativos e aposentados. Utilize sempre o seu CPF para acessar o sistema.



2. PRIMEIRO ACESSO

Identifique-se para acessar o sistema

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Caso seja seu primeiro acesso ao sistema, será exibida a tela de identificação.

PASSO A PASSO

- 1 Digite sua data de nascimento no formato solicitado.
- 2 Em seguida, clique em **Cadastrar**.

! IMPORTANTE

Informe corretamente sua data de nascimento. Esse dado é necessário para confirmar sua identidade e permitir o acesso ao sistema.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Acesso Somente para Servidores e Aposentados

CPF: 111.222.333-44

Data de Nascimento

dd/mm/aaaa



1

Voltar

Cadastrar

2



Dúvidas? Entre em contato com o coordenador da sua equipe.



3. TELA INICIAL (MENU PRINCIPAL)

Após o cadastro ou atualização dos seus dados

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Após o cadastro ou atualização dos seus dados, você será direcionado para a tela inicial do sistema.



Utilize o menu superior para acessar as funcionalidades disponíveis.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

PREFEITURA DE
LONDRINA

CARLOS ALMEIDA SOUZA
CPF: 111.222.333-44

Cadastro

Inscrições

Equipes

Sair

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Escolha uma opção no menu superior.

- 1 No canto superior direito, estão exibidos seu nome e CPF.

- 2 No menu superior, você encontra as opções disponíveis:



Cadastro: Visualize e atualize seus dados pessoais.



Inscrições: Realize suas inscrições nas modalidades disponíveis.



Equipes: Consulte ou gerencie as equipes das quais você participa.

3

- Para sair do sistema, clique em **Sair**.



IMPORTANTE: Utilize sempre o menu superior para navegar pelo sistema. Isso garante maior segurança e melhor experiência de uso.



4. TERMO DE CONSENTIMENTO – LGPD

Leia e declare que está de acordo para continuar

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Após informar sua data de nascimento, será exibida a tela do Termo de Consentimento da LGPD.

Leia as informações com atenção e, para continuar, declare que está de acordo com a coleta dos dados.

- 1 Confira as informações exibidas no topo da tela.
- 2 Leia atentamente a nota sobre a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).
- 3 Marque a declaração de que está de acordo com a coleta dos dados.
- 4 Clique em **Prosseguir** para continuar.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Dados Gerais

 Nome: CARLOS ALMEIDA SOUZA
Local de Trabalho: SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO
CPF: 111.222.333-44

Nota sobre a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD)

Conforme Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais), informamos:

- Os participantes dos Jogos dos Servidores Municipais devem autorizar a coleta de dados pessoais.
- As informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para a organização dos Jogos dos Servidores Municipais.
- Os dados coletados serão compartilhados somente com a Secretaria Municipal de Recursos Humanos (SMRH) e Fundação de Esportes (FEL).
- Os dados pessoais coletados podem incluir:
 - Nome, e CPF do usuário.
 - Número de celular para contato.
 - Vinculação de familiares até 1º grau.
- Quaisquer dúvidas ou questionamentos devem encaminhados à Secretaria Municipal de Recursos Humanos (SMRH).

☐ Declaro que li a nota sobre a LGPD e estou de acordo com a coleta dos dados.

Prosseguir



IMPORTANTE: É obrigatório declarar que está de acordo com a coleta dos dados para prosseguir.



5. DADOS DE CONTATO

Informe seu telefone e e-mail para contato

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Informe seu número de telefone celular e seu e-mail para contato. Essas informações são importantes para comunicação sobre os VIII Jogos dos Servidores Municipais.

- 1 Preencha seu número de celular com DDD. Digite apenas números.
- 2 Informe um e-mail válido que você utiliza com frequência.
- 3 Clique em **Cadastrar** para salvar suas informações.



IMPORTANTE:

Informe um telefone celular e um e-mail válidos para receber comunicados e informações importantes sobre os Jogos.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

   Aceite de Coleta de Dados confirmado. 

Dados Gerais

 Nome: CARLOS ALMEIDA SOUZA
Local de Trabalho: SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO
CPF: 111.222.333-44

Dados de Contato

Celular (com DDD) *

43 99999-0000

E-mail *

CARLOS.ALMEIDA@EMAIL.COM

Cadastrar

Autorização de Coleta de Dados

Você autorizou a coleta de dados em 17/07/2026 16:29:28!

Questionário de Prontidão para Atividade Física

Conclua o cadastro para atualizar seus dados!

Dados de Familiares

Conclua o cadastro para cadastrar seus familiares!



6. QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Acesse o questionário e responda para participar

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Para acessar o Questionário de Prontidão para Atividade Física, clique na opção correspondente.
Caso ainda não tenha respondido, o sistema exibirá a mensagem e o botão para iniciar o questionário.

1 Clique em
**Questionário de Prontidão
para Atividade Física.**

2 Como ainda não foi respondido,
o sistema exibirá a mensagem
informativa.

3 Clique em **Responder**
para iniciar
o questionário.

! IMPORTANTE: O questionário
deve ser respondido antes de
participar das atividades dos
VIII Jogos dos Servidores
Municipais.

Cadastro

Inscrições

Equipes

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Aceite de Coleta de Dados confirmado.

Sair

Dados Gerais

Nome: **CARLOS ALMEIDA SOUZA**

Local de Trabalho: SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

CPF: 111.222.333-44

Dados de Contato

Celular: (43) 99999-0000

E-mail: CARLOS.ALMEIDA@EMAIL.COM

Seus dados foram atualizados em 17/07/2026 16:30!

Autorização de Coleta de Dados

A coleta de dados foi autorizada em 17/07/2026 16:29!

Questionário de Prontidão para Atividade Física

Você ainda não respondeu ao questionário!

Responder

Dados de Familiares

Você ainda não tem familiares cadastrados!

Cadastrar Familiar

1

2

3



7. QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

Responda todas as perguntas para concluir o processo

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Para acessar o Questionário de Prontidão para Atividade Física, clique na opção correspondente.
Após clicar em **Responder**, será exibida a tela do questionário, onde você deverá responder todas as perguntas.

1 Clique em
**7. Questionário de Prontidão
de Atividade Física.**

2 Clique em **Responder**
para abrir o questionário.

3 Responda todas
as perguntas **selecioneando**
"SIM" ou "NÃO".

4 Após responder todas
as perguntas, clique em
Confirmar para finalizar.

! IMPORTANTE: É obrigatório
responder todas as perguntas
do questionário para prosseguir.
Após finalizar, clique em
Confirmar para concluir
o processo.

Cadastro

Inscrições

Equipes

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Aceite de Coleta de Dados confirmado.

Sair

Questionário de Prontidão para Atividade Física

CARLOS ALMEIDA SOUZA

Este questionário tem por objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento do nível da atividade física. Por favor, responda as perguntas abaixo assinalando "sim" ou "não".

1) Algum médico já disse que você possui algum problema do coração ou pressão arterial e que somente deveria realizar atividade física se supervisionado por profissionais?

☐ SIM ☐ NÃO

2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?

☐ SIM ☐ NÃO

3) No último mês, você sentiu dores no peito ao praticar atividade física?

☐ SIM ☐ NÃO

4) Você apresenta algum desmaio, falta de ar, tontura ou perda momentânea da consciência?

☐ SIM ☐ NÃO

5) Você possui algum problema ósseo ou articular que pode ser afetado ou agravado pela atividade física?

☐ SIM ☐ NÃO

6) Você toma atualmente algum tipo de medicação de uso contínuo?

☐ SIM ☐ NÃO

7) Você realiza algum tipo de tratamento médico para pressão arterial ou problemas cardíacos?

☐ SIM ☐ NÃO

8) Você realiza alguma modificação dietética ou segue os resultados de uma avaliação com atividade física?

☐ SIM ☐ NÃO

9) Você já se submeteu a algum tipo de cirurgia que comprometa de alguma forma a atividade física?

☐ SIM ☐ NÃO

10) Sabendo de alguma outra razão pelo qual a atividade física possa ser desaconselhada ou prejudicial para sua saúde?

☐ SIM ☐ NÃO

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Eu, CARLOS ALMEIDA SOUZA, declaro que estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de iniciar ou aumentar o nível de atividade física pretendida, assumindo plena responsabilidade pela realização de qualquer atividade física sem o atendimento desta recomendação.

Londrina, 17 de julho de 2026

111.222.333-44

Confirmar



8. DADOS DE FAMILIARES

Cadastre seus familiares vinculados a você

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Nesta etapa você poderá **cadastar os seus familiares** que também irão participar dos VIII Jogos dos Servidores Municipais.



ATENÇÃO!

Se você não tiver familiares participantes, **não é necessário** cadastrar.



POR QUE CADASTRAR?

- ✓ Permite que seus familiares sejam inscritos nas modalidades.
- ✓ Agiliza a inclusão deles nas equipes pelo coordenador.
- ✓ Garante que todos os participantes estejam vinculados corretamente.



Clique em **"Cadastrar Familiar"** para incluir os familiares que participarão dos Jogos.



Após o cadastro, o coordenador poderá vincular você e seus familiares às equipes correspondentes.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Cadastro

Inscrições

Equipes

Questionário gravado com sucesso.

Sair

Dados Gerais

Nome: CARLOS ALMEIDA SOUZA
CPF: 111.222.333-44

Dados de Contato

Celular: (43) 99999-0000

E-mail: carlos.almeida@email.com

Seus dados foram atualizados em 17/07/2026 16:30!

Autorização de Coleta de Dados

A coleta de dados foi autorizada em 17/07/2026 16:29!

Questionário de Prontidão para Atividade Física

Você respondeu ao questionário em 20/07/2026 12:47!

Dados de Familiares

Você ainda não tem familiares cadastrados!

Cadastrar Familiar



9. MINHAS INSCRIÇÕES

Escolha a(s) modalidade(s) que deseja se inscrever

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Nesta tela você poderá visualizar todas as modalidades disponíveis e realizar sua inscrição.



COMO SE INSCREVER

Clique em **"Inscrever-me"** ao lado da modalidade desejada.



INSCREVA-SE EM UMA OU MAIS MODALIDADES

Você poderá realizar inscrição em uma ou mais modalidades, conforme previsto no Regulamento Geral.



IMPORTANTE

Após selecionar a(s) modalidade(s), sua inscrição ficará registrada e o coordenador poderá vinculá-lo à equipe correspondente.



Após o cadastro, o coordenador poderá vincular você e seus familiares às equipes correspondentes.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Cadastro

Inscrições

Equipes

Sair

Minhas inscrições

Voleibol Misto

Inscrever-me

Basquetebol 3x3 Feminino

Inscrever-me

Buraco Feminino

Inscrever-me

Tranca Feminino

Inscrever-me

Truco Livre

Inscrever-me

Cacheta Dura Feminino

Inscrever-me

Cachetão Feminino

Inscrever-me

Gincana Interativa

Inscrever-me



10. INSCRIÇÕES DE FAMILIARES

Realize a inscrição do familiar na(s) modalidade(s) desejada(s).

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Nesta etapa você poderá visualizar seus familiares cadastrados e realizar a **inscrição deles** nas modalidades dos VIII Jogos dos Servidores Municipais.



PASSO A PASSO

- 1 Clique em "Inscrições" no menu superior.
- 2 Clique em "Inscrições de familiares".
- 3 Clique em "Listar modalidades" ao lado do nome do familiar.
- 4 Selecione a(s) modalidade(s) que ele irá disputar, clicando em "Inscrever".



IMPORTANTE

O familiar só poderá competir após ser inscrito em uma ou mais modalidades.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Cadastro Inscrições Equipes Sair

Familiares Cadastrados

Maria Almeida Souza
CPF: 123.123.123-12
Sexo: F
Inscrições: 0

Listar Modalidades

Inscrições de Maria Almeida Souza

Futebol Suíço Masculino Livre Inscrever

Futebol Suíço Masculino Máster Inscrever

Futsal Livre Masculino Inscrever

Futsal Máster Masculino Inscrever

Voleibol Misto Inscrever

Basquetebol 3x3 Masculino Inscrever

Buraco Masculino Inscrever



Após a inscrição, o coordenador poderá vincular seu familiar à equipe correspondente.



11. MINHAS EQUIPES

Crie sua equipe

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA



EXCLUSIVO PARA COORDENADORES

Esta funcionalidade é destinada apenas ao coordenador da equipe.

Nesta etapa o coordenador deverá criar uma nova equipe para inserir os atletas que irão participar dos Jogos.

PASSO A PASSO

- 1 Clique no menu superior "Equipes".
- 2 Clique em "Nova Equipe" ao lado da modalidade desejada.
- 3 Digite o nome da equipe no campo indicado.
- 4 Clique em "Salvar" para concluir a criação da equipe.



IMPORTANTE

Após criar a equipe, você poderá vincular os atletas e familiares inscritos na modalidade.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Cadastro Inscrições Equipes Sair

Minhas Equipes

Voleibol Misto Nova Equipe

Gincana Integrativa Nova Equipe

Nova Equipe

Nome da Equipe *

Digite o nome da equipe

Cancelar Salvar



12. INSCRIÇÃO DE MEMBRO NA EQUIPE

Adicione membros à sua equipe

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA



EXCLUSIVO PARA COORDENADORES

Esta funcionalidade é destinada apenas ao coordenador da equipe.

Nesta etapa o coordenador poderá adicionar membros à sua equipe, informando o CPF do participante.

PASSO A PASSO

- 1 Clique no sinal de "+" ao lado da equipe desejada.
- 2 Clique em "Adicionar Membro".
- 3 Informe o CPF do membro que deseja adicionar à equipe.
- 4 Clique em "Inscrever" para concluir a inclusão do membro.



IMPORTANTE

O CPF informado deve estar cadastrado no sistema para que o membro possa ser adicionado à equipe.

VIII Jogos dos Servidores Municipais

Cadastro Inscrições Equipes Sair

Minhas Equipes

Gincana Integrativa
Equipe Alfa
1 Membros

Voleibol Misto
Equipe Omega
1 Membros

Membros da Equipe Omega
Voleibol Misto

Nenhum membro cadastrado.

Adicionar Membro

Inscrição de Membro

OBS: O CPF do Membro deve estar cadastrado.
Informe o CPF do membro que deseja adicionar à equipe.

CPF do Membro

Inscrever



CONCLUÍDO!

Agora é só acessar o portal e garantir sua inscrição.

VIII JOGOS DOS
SERVIDORES
MUNICIPAIS



PREFEITURA DE
LONDRINA

Este manual é sua ferramenta de orientação para utilizar o PORTAL DO ATLETA.

Sempre que precisar, consulte este material para realizar seus cadastros, inscrições e gestão de equipes com segurança e tranquilidade.

COMO ESTE MANUAL TE AJUDA

1



ACESSO AO SISTEMA

Saiba como acessar o portal e realizar seu primeiro acesso.

2



QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Entenda como responder o questionário obrigatório para atividade física.

3



CADASTRO DE FAMILIARES

Veja como cadastrar seus familiares e manter os dados atualizados.

4



INSCRIÇÕES

Aprenda a se inscrever em uma ou mais modalidades.

5



EQUIPES

Consulte e gerencie suas equipes e inclua membros.

6



PARTICIPE DOS JOGOS

Siga os passos e participe dessa grande celebração do esporte e da integração!



EM CASO DE DÚVIDAS OU DIFICULDADES:

(43) 99104-7050 – Junior Dias

9h às 12h

14h às 16h

Entre em contato ou consulte o Regulamento Geral dos VIII Jogos dos Servidores Municipais de Londrina.

O esporte nos conecta.

Participe, integre-se e faça a diferença!



Obrigado por fazer parte dos VIII Jogos dos Servidores Municipais de Londrina!

Juntos, promovendo saúde, integração e espírito esportivo.