



MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA DO 29º JOSUEPAR

GUARATUBA – PARANÁ

04 A 08 DE NOVEMBRO DE 2026

É com grande satisfação que nos aproximamos do 29º JOSUEPAR – Jogos dos Servidores das Universidades Estaduais do Paraná, que será realizado de 04 a 08 de novembro de 2026, no município de Guaratuba – Paraná.

Para que tenhamos uma participação tranquila, organizada e, principalmente, agradável, solicitamos que todos(as) os(as) participantes estejam preparados(as) para os dias de competição e convivência. Além do espírito esportivo, esperamos que o evento seja marcado pela integração, respeito, companheirismo, responsabilidade e harmonia entre os(as) servidores(as) das Universidades Estaduais do Paraná.

Como estaremos juntos durante vários dias e em uma cidade litorânea, é importante organizar previamente os itens pessoais, materiais esportivos e demais objetos necessários para a estadia.

1. “KIT SOBREVIVÊNCIA” – NÃO ESQUEÇA!

- Documento original com foto;
- Cartão bancário e/ou dinheiro para despesas pessoais;
- Medicamentos de uso contínuo ou de utilização eventual;
- Cartão do plano de saúde, caso possua;
- Informações sobre alergias, restrições ou outras condições relevantes que devam ser conhecidas pela organização;
- Carregador de celular;
- Power bank, se possuir;
- Lista de contatos para situações de emergência;
- Óculos de grau e/ou lentes de contato, se utilizar;
- Protetor solar;



- Repelente de insetos;
- Protetor labial;
- Boné, chapéu ou outro acessório para proteção do sol.

IMPORTANTE: cada participante é responsável por levar seus medicamentos de uso pessoal e por mantê-los adequadamente acondicionados durante o evento.

2. HIGIENE E CUIDADOS PESSOAIS

Para maior conforto durante os dias de jogos, recomenda-se levar:

- Escova de dentes, creme dental e fio dental;
- Sabonete, shampoo e condicionador;
- Chinelo;
- Desodorante;
- Perfume;
- Álcool em gel;
- Produtos de higiene pessoal de uso específico.

IMPORTANTE: Como estaremos em uma região litorânea, recomenda-se atenção especial à hidratação, proteção solar e cuidados com a exposição prolongada ao sol.

3. HOTEL

Os quartos hospedarão quatro participantes. É importante que cada um leve seus itens pessoais para garantir maior conforto e organização.

- Sacos para acondicionar roupas sujas ou molhadas;
- Extensão elétrica;
- Adaptador de tomadas, se necessário;
- Filtro de linha;
- Roupas confortáveis para permanência no alojamento.



IMPORTANTE: roupas de banho e roupas utilizadas na praia ou em atividades ao ar livre podem permanecer úmidas por algum tempo. Recomenda-se levar sacolas ou bolsas impermeáveis para transportar roupas molhadas e evitar que as demais peças sejam danificadas.

Todos(as) deverão colaborar para manter o alojamento limpo, organizado e em condições adequadas de convivência, respeitando os espaços individuais e coletivos.

4. MATERIAIS PARA AS COMPETIÇÕES

Cada participante deverá verificar previamente os materiais necessários para sua modalidade.

- Documento original com foto;
- Uniforme da modalidade;
- Tênis, chuteira ou calçado específico;
- Meias e meióes;
- Equipamentos esportivos individuais;
- Equipamentos de proteção;
- Joelheiras, tornozeleiras, estabilizadores ou similares, quando necessários;
- Raquetes (do Beach Tennis), bolas ou demais equipamentos específicos da modalidade, caso tenha;
- Materiais de uso pessoal relacionados à prática esportiva;
- Garrafa ou squeeze para água (cada participante deverá levar sua garrafa d'água para todas as modalidades);

IMPORTANTE: antes da viagem, confira os materiais específicos exigidos para sua modalidade. A organização não deverá ser responsabilizada pela ausência de equipamentos de uso individual.

5. VESTIMENTAS

Considerando que o evento ocorrerá em Guaratuba, no mês de novembro,

recomenda-se levar roupas adequadas para calor, atividades esportivas e eventual mudança nas condições climáticas.

- Roupas íntimas;
- Camisetas (priorizem as camisetas com a identificação de sua universidade);
- Shorts, bermudas e/ou roupas leves;
- Calças;
- Agasalho ou casaco leve;
- Pijama;
- Roupas confortáveis para o alojamento;
- Roupas adequadas para as atividades esportivas;
- Tênis/calçados esportivos;
- Chinelo;
- Roupas para atividades sociais e momentos de confraternização;
- Boné ou chapéu;
- Toalha de praia, OBRIGATÓRIO.
- Uma muda de roupa extra para eventual mudança climática ou imprevisto.

DICA: leve roupas suficientes para os dias do evento, considerando a possibilidade de chuva e a necessidade de troca após atividades esportivas ou de praia.

ATENÇÃO: a participação nas atividades de lazer, inclusive em praias, rios, piscinas ou outros locais, deverá ocorrer com responsabilidade e observância das condições de segurança. A participação em atividades de lazer não relacionadas à programação oficial dos jogos é de responsabilidade individual.

6. CONVIVÊNCIA E RESPONSABILIDADE

O JOSUEPAR é, além de uma competição esportiva, um importante momento de integração entre os(as) servidores(as) das Universidades Estaduais do Paraná.

Por isso, contamos com a colaboração de todos(as) para:

- Respeitar colegas, dirigentes, árbitros, equipes de apoio e demais participantes;



- Cumprir os horários estabelecidos pela organização;
- Respeitar as regras das modalidades esportivas;
- Zelar pelos espaços utilizados durante o evento;
- Manter a organização e a limpeza dos quartos e demais ambientes;
- Evitar atitudes que possam comprometer a segurança, o bem-estar ou a imagem da delegação;
- Comunicar à coordenação qualquer situação que necessite de providência;
- Utilizar os espaços de hospedagem e competição de maneira responsável.

POR FIM...

Vamos para Guaratuba preparados(as) para competir, torcer, confraternizar e, acima de tudo, representar nossa Universidade com respeito, responsabilidade, espírito esportivo e alegria.

Desejamos a todos(as) uma excelente viagem e um ótimo JOSUEPAR 2026!

Coordenação do 29º Josuepar 2026