

## PLANO DE TRABALHO

### 1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

**NOME:** Ação Social Renascer

**CNPJ:** 09.441.600/0001-60.

**ENDEREÇO:** Quadra 06 Conjunto 02 Lotes 01 e 26 Setor Leste. REGISTRO CAS Nº 185/2018.

**NOME DO RESPONSÁVEL:** IONEIDE COSTA COELHO

**CARGO:** PRESIDENTE

**CPF:** 017.295.613-73

**RG:** 3188310 SSP-DF

<b>2. IDENTIFICAÇÃO DO ÓRGÃO CONCEDENTE</b>	
Nome do Órgão: <b>SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E CIDADANIA</b>	
C.N.P.J.: 08.685.528/0001-53	
Endereço: SAIN - Estação Rodoferroviária - Ala Central	
U.F.: DF	C.E.P: 70.631-900

### 3. DESCRIÇÃO DO PROJETO

#### 3.1 Identificação do Objeto:

O projeto, "Novidade na Melhor Idade", é uma iniciativa interdisciplinar que visa promover o bem-estar físico, mental e social de no mínimo 300 pessoas idosas nas cidades de Santa Maria, Estrutural e Sobradinho, no Distrito Federal. Compreendemos a importância de oferecer atividades diversificadas que estimulem o aprendizado, a interação social e a promoção da saúde entre os idosos.

O projeto consiste em uma série de atividades realizadas ao longo de 30 dias nas cidades de Santa Maria, Estrutural e Sobradinho no Distrito Federal, voltadas especificamente para pessoas idosas (acima de 60 anos). As atividades foram cuidadosamente selecionadas para abordar diferentes aspectos do envelhecimento ativo, visando promover a inclusão social, o desenvolvimento pessoal e a melhoria da qualidade de vida dos participantes. As atividades serão workshop de tecnologia, workshop crochê, workshop de exercícios físicos, workshop saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação e evento de encerramento.

**Público-Alvo:** Idosos (acima de 60 anos)

**Meta de atendimento:** 100 beneficiados em cada RA, totalizando 300 em todas cidades.

**Período de Execução:** 19/08/2024 até 19/01/2025 (5 meses)

**Recursos da Parceria:** Emenda Parlamentar da Deputada Distrital **Jaqueline Silva** no montante de R\$500.000,00 (Quinhentos mil reais).

### 4. JUSTIFICATIVA

É fundamental reconhecer a importância de projetos como "Novidade na Melhor Idade" para garantir o

cumprimento dos direitos fundamentais dos idosos. No Brasil, a Lei nº 10.741/2003, conhecida como Estatuto do Idoso, estabelece diretrizes para assegurar a proteção e o bem-estar dessa parcela da população. Entre os direitos garantidos por esta legislação, destacam-se o direito à saúde, à educação, à cultura, ao lazer e à convivência familiar e comunitária.

Este projeto visa, portanto, cumprir com os princípios estabelecidos no Estatuto do Idoso, proporcionando oportunidades de aprendizado, inclusão social, acesso à cultura e promoção da saúde para os idosos das comunidades de Santa Maria, Estrutural e Sobradinho. Ao oferecer oficinas de tecnologia, atividades culturais, exercícios físicos adaptados e espaços de convivência, estamos contribuindo para a efetivação desses direitos e para a garantia de uma vida digna e plena para os idosos.

É importante ressaltar que iniciativas como essa também fortalecem o tecido social das comunidades, promovendo a integração intergeracional e combatendo o isolamento social, que é uma das principais questões enfrentadas pela população idosa. Portanto, do ponto de vista jurídico, este projeto não apenas está em conformidade com as leis vigentes, mas também é uma ferramenta essencial para promover a cidadania e a inclusão dos idosos em nossa sociedade e reconhecer o papel dos idosos na construção e preservação da memória e da identidade cultural de nossas comunidades. Os idosos carregam consigo um vasto repertório de experiências, conhecimentos e valores que enriquecem nossa sociedade e merecem ser valorizados e compartilhados.

Nesse contexto, o projeto "Novidade na Melhor Idade" assume uma relevância significativa, pois proporciona espaços e oportunidades para que os idosos sejam reconhecidos e respeitados como agentes ativos na construção do conhecimento e na promoção da cultura local. Através das oficinas de crochê, dos eventos culturais, das atividades intergeracionais e dos grupos de conversação, estamos incentivando a troca de saberes e vivências entre as diferentes gerações, fortalecendo os laços comunitários e contribuindo para a preservação da história e da identidade de nossas cidades.

Além disso, é importante destacar que a sociologia nos ensina que o envelhecimento é um fenômeno social complexo, influenciado por fatores culturais, econômicos e políticos. Portanto, ao promover o envelhecimento ativo e saudável através deste projeto, estamos também desafiando estereótipos e preconceitos em relação à velhice, construindo uma sociedade mais inclusiva e solidária para todas as idades.

## **5. APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC**

A Ação Social Renascer é uma instituição filantrópica sem fins lucrativos, político-partidários ou religiosos, fundada em 28/02/2008, com objetivo de prestar assistência social educacional gratuita e continuada sem qualquer discriminação, de forma planejada, diária e sistemática, através da oferta gratuita de Educação Infantil formato creche. Desde 2014, realiza este atendimento em parceria com a SEEDF, atendendo 150 crianças com faixas etárias de 02, 03 e 04 anos.

Além desta parceria, a Ação Social Renascer também é responsável pela gestão de 06 (seis) Centros de Educação da Primeira Infância- CEPI. A parceria acontece desde 2017 com a Secretaria de Estado da Educação e é responsável pelo atendimento direto e contínuo de 1.044 crianças de 0 (zero) meses a 4 anos.

Buscando a realização de mais um sonho, no dia 17/08/2017 foi inaugurado Instituto Social Renascer, filial de a Ação Social Renascer, com o propósito de acolher crianças na faixa etária de 06 a 12 anos, em regime de contraturno escolar, uma vez que os nossos pequeninos, ficam desprovidos de atividades diversificadas que lhes possibilitem o despertar das habilidades artísticas, culturais e ao aprendizado com caráter educativo, quando encaminhados à rede pública de ensino.

Através do Termo de Fomento n. 22/2019- SEJUS/CDCA/DF, realizamos atendimentos para 90 crianças e adolescentes em situação de risco e/ou vulnerabilidade social oriundas de famílias carentes residentes na Cidade Estrutural-DF, através do serviço de convivência e fortalecimento de vínculos e de ações socioeducativas de promoção da cultura da paz que foram realizadas no contra turno escolar. O Projeto aconteceu entre os anos de 2019/2020, sendo crucial para a comunidade especialmente nos primeiros meses de pandemia.

Realizamos também um projeto em parceria com a SEJUS-DF beneficiando 90 pessoas através do curso de panificação, confeitaria e empreendedorismo que vem acontecendo desde novembro de 2021. Este projeto já teve um excelente impacto na comunidade, onde já contabilizamos a

inserção de mais de 30% dos participantes no mercado de trabalho e os demais deram início ao seu próprio negócio.

## **5. DESCRIÇÃO DO PROJETO/ATIVIDADE**

Serão ofertadas para no mínimo 300 idosos workshop de tecnologia, workshop crochê, workshop de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação e evento culturais nas cidades de Santa Maria, Estrutural e Sobradinho no Distrito Federal, abordando diferentes aspectos do envelhecimento ativo, visando promover a inclusão social, o desenvolvimento pessoal e a melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

A realidade vivida pelos idosos nas cidades de Santa Maria, Estrutural e Sobradinho, pode ser caracterizada por uma série de desafios e necessidades específicas, como:

**Condições Socioeconômicas:** Muitos idosos dessas áreas enfrentam condições socioeconômicas desfavoráveis, com baixa renda, falta de acesso a serviços básicos e possíveis dificuldades de moradia.

**Saúde e Bem-Estar:** Acesso limitado a serviços de saúde de qualidade são um desafio nessas regiões. Além disso, os idosos enfrentam problemas de saúde crônicos, falta de acesso a medicamentos e dificuldades para se manterem ativos e saudáveis.

**Inclusão Digital:** A tecnologia é uma área onde os idosos nessas comunidades enfrentam desafios significativos. O acesso limitado a computadores e internet, juntamente com a falta de familiaridade com a tecnologia, pode contribuir para sua exclusão digital.

**Isolamento Social:** Muitos idosos nessas áreas enfrentam isolamento social devido a uma variedade de fatores, como distância de familiares, falta de mobilidade e poucas oportunidades de interação social.

O projeto vem para diminuir essa realidade através de ações que atuem na:

**Promoção da Inclusão Social:** O projeto oferece oportunidades para os idosos se conectarem com suas comunidades, participarem de atividades significativas e interajam com pessoas de diferentes faixas etárias.

**Desenvolvimento Pessoal:** Os workshops propostos, como tecnologia, crochê, exercícios físicos e saúde, oferecem aos idosos a oportunidade de aprender novas habilidades, manter suas mentes e corpos ativos e promover um senso de realização pessoal.

**Melhoria da Qualidade de Vida:** Ao abordar diferentes aspectos do envelhecimento ativo, o projeto pode contribuir para melhorar a qualidade de vida dos idosos nessas comunidades, tanto física quanto emocionalmente.

**Redução do Isolamento Social:** As atividades propostas, como grupos de apoio e eventos culturais, podem ajudar a combater o isolamento social, promovendo a construção de redes de apoio e o senso de pertencimento.

O projeto é fundamental para atender às necessidades específicas dos idosos nessas cidades, promovendo a inclusão social, o desenvolvimento pessoal e a melhoria da qualidade de vida em uma fase da vida que pode ser desafiadora para muitos.

## **6. OBJETIVOS**

### **6.1 OBJETIVO GERAL**

Promover o envelhecimento ativo e saudável, proporcionando oportunidades de aprendizado, interação social e bem-estar para pessoas idosas nas cidades de Santa Maria, Estrutural e Sobradinho no Distrito Federal.

Cidades com baixo Índice de Desenvolvimento Humano, onde as pessoas idosas frequentemente enfrentam desafios adicionais em relação ao acesso a serviços básicos, oportunidades de socialização e cuidados de saúde adequados. O envelhecimento nessas comunidades pode ser marcado por isolamento social, falta de recursos financeiros e limitações no acesso à educação e à cultura.

Nesse contexto, assumimos uma importância ainda maior, pois visamos direcionar esforços específicos para atender às necessidades dos idosos nessas comunidades vulneráveis. Ao promover o envelhecimento ativo e saudável, estamos contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento do tecido social dessas comunidades com acesso à:

**Educação e Cultura:** Ao oferecer oficinas de tecnologia, atividades culturais e workshops de saúde, o projeto amplia o acesso dos idosos a oportunidades de aprendizado e desenvolvimento pessoal, mesmo em comunidades com recursos limitados.

Promoção da Saúde e Bem-Estar: As atividades físicas adaptadas, os workshops de saúde e os espaços de apoio emocional contribuem para a melhoria da saúde física e mental dos idosos, reduzindo os impactos negativos do envelhecimento e aumentando a qualidade de vida.

Valorização e Reconhecimento: Ao reconhecer o papel ativo e significativo dos idosos em suas comunidades, o projeto promove a valorização da experiência e dos conhecimentos acumulados ao longo da vida, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa para todas as idades.

Em resumo, o projeto representa um passo importante na promoção da igualdade, da dignidade e do bem-estar para todos os membros da sociedade, independentemente de sua idade ou condição socioeconômica.

## 6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1. Oferecer habilidades básicas de informática para os idosos, permitindo-lhes conectar-se com familiares e amigos e acessar recursos online:**
  - Disponibilizar instrutores capacitados para ensinar aos idosos o uso de smartphones, computadores e navegação na internet.
  - Proporcionar acesso a dispositivos eletrônicos durante as aulas para que os idosos possam praticar e adquirir confiança no uso da tecnologia.
  - Estimular a comunicação e o contato com familiares e amigos por meio das redes sociais e aplicativos de mensagens, reduzindo o isolamento social e fortalecendo os laços afetivos.
- 2. Estimular a criatividade, concentração e interação social por meio da arte do crochê:**
  - Oferecer aulas práticas e teóricas de crochê, com materiais fornecidos e instrutores experientes.
  - Criar um ambiente acolhedor e colaborativo onde os idosos possam compartilhar técnicas e projetos de crochê, promovendo a troca de experiências e o trabalho em equipe.
  - Estimular a concentração e a coordenação motora fina dos idosos por meio da prática regular de atividades manuais, como o crochê.
- 3. Melhorar a saúde física e mental dos idosos por meio de atividades físicas adaptadas às suas necessidades:**
  - Oferecer aulas diárias de exercícios leves, como dança, ioga ou caminhadas guiadas, adaptadas às limitações e preferências dos participantes.
  - Promover a conscientização sobre a importância da atividade física na prevenção de doenças e na manutenção da saúde ao longo da vida.
  - Proporcionar um ambiente seguro e encorajador para os idosos se exercitarem, com a supervisão de profissionais qualificados e o uso de equipamentos adequados.
- 4. Fornecer informações e recursos sobre temas relevantes para a saúde e bem-estar dos idosos:**
  - Realizar workshops com profissionais da área de saúde, nutrição e bem-estar, abordando temas como nutrição adequada, prevenção de quedas, gerenciamento do estresse e cuidados com a saúde mental.
  - Distribuir materiais informativos e recursos práticos que os idosos possam utilizar para melhorar sua saúde e qualidade de vida no dia a dia.
  - Estimular a participação ativa dos idosos nas atividades e discussões, promovendo a conscientização e o autocuidado em relação à sua saúde e bem-estar.
- 5. Promover a integração intergeracional e a troca de conhecimento entre idosos e jovens:**
  - Estabelecer parcerias com escolas locais ou grupos de jovens para realizar atividades intergeracionais, como jogos, música ou projetos de arte.
  - Facilitar o diálogo e a interação entre idosos e jovens, proporcionando oportunidades para compartilhar experiências, habilidades e perspectivas de vida.
  - Promover o respeito mútuo e a valorização das diferentes gerações, combatendo estereótipos e preconceitos relacionados à idade.
- 6. Criar um espaço de apoio emocional e compartilhamento de experiências para os idosos:**
  - Estabelecer grupos de apoio moderados por profissionais de saúde mental ou assistência social, onde os idosos possam compartilhar suas preocupações, experiências e conselhos uns com os outros.
  - Proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para expressar emoções, receber suporte emocional e desenvolver redes de apoio dentro da comunidade.
  - Promover a solidariedade e a empatia entre os participantes, fortalecendo os laços sociais e contribuindo para o bem-estar emocional dos idosos.
- 7. Proporcionar momentos de lazer e cultura, incentivando a participação em eventos locais:**
  - Organizar passeios culturais a museus, teatros, concertos ou eventos locais, proporcionando aos idosos a oportunidade de se envolver e se divertir fora de casa.
  - Estimular o interesse dos idosos por atividades culturais e de lazer, promovendo a inclusão social e a integração comunitária.

## 1. METAS A SEREM ATINGIDAS

METAS	INDICADORES	PARÂMETRO PARA AFERIÇÃO DE CUMPRIMENTO DAS METAS.
<p>Pré Produção: 1- Contratação de equipe de RH, Técnica e de comunicação qualificada e comprometida para a execução do projeto.</p>	<p>01 Coordenador Geral, 01 Assistente Social, 01 Coordenador de Produção, 01 Produtor Executivo, 01 Contador, 05 Assistentes de Produção, 04 Instrutores para as atividades de oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos e workshops de saúde e bem estar , 01 Diretor de Comunicação, 01 WebDesigner, 01 Fotografo 01 Videomaker.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação de currículo profissional que comprove capacidade de entrega</li> <li>- Contrato de prestação de serviço</li> <li>- Emissão de Notas Fiscais dos serviços prestados</li> </ul>
<p>Pré Produção: 2- Locação de estruturas, equipamentos e aquisição de insumos para realização das atividades</p>	<p>Locação e aquisição de:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orçamentos dos itens descritos</li> <li>- Nota fiscal de compra dos itens descritos</li> <li>- Fotos dos itens descritos</li> </ul>
<p>Produção: 3- Lançamento do projeto nas redes sociais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 04 Publicações de lançamento do projeto na rede social do projeto (instagram)</li> <li>- 02 Publicações convidando a comunidade para se matricular nas vagas das atividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Print das publicações na rede social do projeto (instagram)</li> <li>- Cartaz no local das atividades (Tendas)</li> </ul>
<p>Produção: 4- Matricular 300 idosos nas oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 02 Publicações na rede social (instagram)</li> <li>- fichas presenciais e online de matrículas para todas atividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Print das postagens na rede social do projeto (instagram)</li> <li>- Fichas de matrículas</li> </ul>
<p>Produção: 5- Oportunizar para 300 idosos as oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação. (carga horária de 20 horas cada uma)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Publicações na rede social (instagram)</li> <li>- Fichas de avaliação das atividades propostas de oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Print das postagens na rede social do projeto (instagram)</li> <li>- Fichas de avaliação</li> </ul>

	intergeracionais, grupo de apoio e conversação.	
Pós Produção: 7- Evento de encerramento e entrega dos certificados aos idosos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 03 postagem na rede social do projeto (instagram)</li> <li>- Evento de encerramento do projeto em cada cidade</li> <li>- Entrega dos certificados nas atividades de oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação.</li> <li>- Notas Fiscais, contratos e comprovantes de execução.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Print da postagem na rede social do projeto (instagram)</li> <li>- Fotos dos Certificados</li> <li>- Fotos dos eventos de encerramento</li> </ul>

9. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO						
Nº Ord em da Me ta	Descrição da Meta	Descrição das Atividades para o cumprimento da Meta	Indicador Físico.		Início	Término
			Unid	Qtd		
1	Pré Produção: Contratação de equipe de RH, Técnica e de comunicação qualificada e comprometida para a execução do projeto.	Realização de entrevistas para contratação da equipe e serviços necessários. Realização de avaliação das pessoas entrevistadas para contratação e atuação no projeto.	Contratos	18	19/08/2024	19/09/2024
2	Locação de estruturas, equipamentos, aquisição de insumos para realização das atividades.	Realização do pedido de orçamentos para compra e locação dos itens. Solicitação de notas fiscais dos itens requeridos e tirar fotos de todos itens adquiridos.	Notas Fiscais com os itens	23	30/09/2024	06/10/2024
3	Produção: Lançamento do projeto nas redes sociais e dentro da comunidade.	Divulgação das atividades na rede social, assessoria de imprensa e equipe de divulgadores que vão atuar dentro da comunidade para matricular os idosos.	-Publicações nas redes sociais - Panfleto de divulgação das atividades	06 postagens na rede social (instagram)/1000 panfletos para distribuir na comunidade	07/10/2024	15/10/2024
4	Produção: Matricular 300 idosos nas atividades de oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de	Fazer a matrícula de 300 idosos para as atividades de oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades	Fichas de inscrição	até 500	16/10/2024	29/12/2024

	saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação. Com carga horária de 20 horas cada.	intergeracionais, grupo de apoio e conversação, através de fichas presenciais e online de matrículas.				
5	Produção: Realizar para 300 idosos, atividades de oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação. (20 horas cada)	Realizar para 300 idosos as atividades de oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação. Sendo no período matutino oficinas de tecnologia, Aulas de exercício físico e workshop de saúde e bem estar entre 09:00h e 11:00h. E no período da tarde oficinas de crochê e workshop de saúde e bem estar entre 14:00h e 17:00h.	Fichas de avaliação	300	28/10/2024	30/12/2024
6	Produção: Passeio turístico e evento de encerramento e entrega dos certificados dos alunos.	Fazer passeios nos pontos turísticos de Brasília com os idosos realizando os registros de foto e depois realizar o evento de encerramento, com exposição e entrega dos certificados de conclusão dos cursos e capacitações.	Certificados	300	09/11/2024 30/11/2024 21/12/2024	10/11/2024 01/12/2024 22/12/2024

- **METODOLOGIA**

#### Planejamento e Preparação

- Antes do início do projeto, será realizada uma reunião com a equipe organizadora para definir a distribuição e disposição da estrutura física em cada cidade.
- Será feito um levantamento das necessidades específicas de cada localidade, levando em consideração o espaço disponível, as condições climáticas e as características da população atendida.

#### Montagem das Tendas e Estandes

- Serão montadas tendas para abrigar as atividades ao ar livre, proporcionando proteção contra o sol e a chuva.
- Os estandes serão instalados de forma organizada e identificados de acordo com cada atividade oferecida, facilitando a localização e o acesso dos participantes.
- Será designada uma equipe responsável pela montagem e manutenção da estrutura física, garantindo que tudo esteja pronto antes do início das atividades.

#### Área para Atividades Físicas e culturais

- Será demarcada uma área específica para a realização das atividades físicas, como aulas de exercícios leves e caminhadas guiadas.
- Serão disponibilizados tapetes de yoga, bastões e outros acessórios necessários para garantir a segurança e o conforto dos participantes durante as atividades.
- Serão colocadas placas de sinalização indicando os horários e tipos de atividades físicas oferecidas, incentivando a participação dos idosos.
- Será o local para atividades culturais, como exposições de crochês, aulas dança e eventos de encerramentos de ciclos.
- Serão instalados tablado, sonorização, painel de led e iluminação para as aulas de dança, exposições e eventos de encerramento de ciclos.
- Serão organizadas programações culturais diversificadas, que incluem a participação de artistas locais e grupos comunitários, promovendo a valorização da cultura regional.

#### Sinalização e Organização do Espaço

- Serão colocados painéis de sinalização indicando a localização de cada atividade e área de interesse, facilitando a orientação dos participantes.
- Serão designados assistentes de produção para auxiliar os idosos na navegação pelo espaço e esclarecer dúvidas sobre as atividades oferecidas.
- Será criado um mapa do local com a distribuição das tendas, estandes e áreas de atividades, que será disponibilizado aos participantes para consulta.

#### Manutenção, Segurança e Limpeza

- Será designada uma equipe responsável pela manutenção, segurança e limpeza da estrutura física durante todo o período do projeto.
- Serão realizadas vistorias diárias para garantir a segurança e o bom funcionamento das tendas, estandes e áreas de atividades.
- Serão disponibilizadas lixeiras e pontos de coleta seletiva de resíduos, incentivando a conscientização ambiental e a manutenção da limpeza do local.

#### Desmontagem da Estrutura

- Ao final das duas semanas de atividades em cada cidade, será realizada a desmontagem da estrutura física de forma organizada e cuidadosa.

- Todo o material utilizado será recolhido e armazenado adequadamente para reutilização em futuras edições do projeto ou destinado à reciclagem, conforme apropriado.
- Serão realizadas vistorias finais para garantir que o local seja limpo e em ordem, respeitando as normas e regulamentos locais.

### **Cronograma das Atividades**

O projeto vai montar uma estrutura para receber os idosos nas atividades, cada cidade o projeto ficará por 2 semanas seguidas realizando as atividades pela manhã e tarde.

#### **Oficinas de tecnologia (20 horas)**

1º semana- Segunda á sexta feira das 09:00h ás 11:00 horas

2º semana- Segunda á sexta feira das 09:00h ás 11:00 horas

#### **Oficinas de Crochê (20 horas)**

1º semana- Segunda á sexta feira das 14:00h ás 16:00 horas

2º semana- Segunda á sexta feira das 14:00h ás 16:00 horas

#### **Aulas de exercícios físicos (20 horas)**

1º semana- Segunda á sexta feira das 08:00h ás 10:00 horas

2º semana- Segunda á sexta feira das 08:00h ás 10:00 horas

#### **Workshops de saúde e bem estar (20 horas)**

1º semana- Segunda á sexta feira das 10:00h às 11:00 horas e 16:00 ás 17:00 horas

2º semana- Segunda á sexta feira das 10:00h às 11:00 horas e 16:00 ás 17:00 horas

#### **Atividades intergeracionais**

No encerramento dos ciclos, será realizada uma atividade envolvendo as crianças de creches parceiras e os idosos das oficinas, que irá proporcionar um diálogo de aprendizado, troca de saberes e conhecimento das partes, a ideia é gerar o máximo de interação entre eles através dos jogos eletrônicos. Vamos realizar também uma troca intergeracional através dos bonecos artesanais que servirão de instrumentos para estas atividades. Juntamente com a entrega dos certificados, exposição dos bonecos artesanais e fotos dos passeios turísticos.

#### **Grupo de apoio e conversação**

Será criado um grupo no whatsapp com todos idosos envolvidos nas atividades e assistente social, onde vamos compartilhar informações sobre a vida saudável na terceira idade e será um local de escuta para eles poderem compartilharem experiências, dúvidas e desabafos da vida na terceira idade.

#### **Passeio Turístico**

Será na última sexta feira de cada cidade, onde faremos um passeio nos pontos turísticos de Brasília, realizando registros fotográficos feitos pelos próprios idosos, que serão expostas no dia do encerramento. O Passeio vai passar pelos monumentos do Eixo Monumental até a Esplanada dos Ministérios, passando pela Praça dos Três Poderes e seguindo para a Ponte JK, antes de retornar à cidade de origem. Atividade realizada junto com um guia turístico voluntário que vai acompanhar os passeios.

#### **Evento de encerramento**

No último sábado de cada cidade, vai ser realizado um momento de reconhecimento para os idosos beneficiados, com entrega de certificados, exposição de crochês e fotográfica, apresentação de dança e interação entre os participantes.

## A. Calendário de Atividades: Atividades

	Datas
Divulgação de abertura do projeto.	07/10/2024 a 15/10/2024
Atividades na Estrutural/DF	28/10/2024 a 08/11/2024
Atividades na Santa Maria/DF	18/11/2024 a 29/11/2024
Atividades no Sobradinho/DF	09/12/2024 a 20/12/2024
Pós Produção (Prestação de Contas)	23/12/2024 a 19/01/2025

### 1. workshop de Tecnologia (10:00 horas às 12:00 horas)

Dia 1 e 2: Introdução à Tecnologia (2 horas por dia)

- Apresentação dos conceitos básicos de informática, smartphones e redes sociais.
- Demonstração prática do uso de dispositivos eletrônicos.
- Exercícios de navegação na internet e utilização de aplicativos simples.

Dia 3 e 4: Navegando na Internet (2 horas por dia)

- Aprofundamento no uso de navegadores e motores de busca na internet.
- Pesquisa de informações online sobre temas de interesse dos participantes.
- Exercícios práticos de pesquisa e navegação em sites de notícias, entretenimento e saúde.

Dia 5 e 6: Redes Sociais e Comunicação (2 horas por dia)

- Exploração das principais redes sociais, como Facebook, WhatsApp e Instagram.
- Orientação sobre segurança online e privacidade nas redes sociais.
- Prática de compartilhamento de mensagens, fotos e vídeos com familiares e amigos.

Dia 7 e 8: Uso de Aplicativos (2 horas por dia)

- Introdução aos aplicativos de mensagens, bancos, transporte e entretenimento.
- Instalação e utilização de aplicativos úteis para o dia a dia dos participantes.
- Exercícios práticos de interação com aplicativos e realização de tarefas simples.

Dia 9 e 10: Revisão e Avaliação (2 horas por dia)

- Revisão dos temas abordados ao longo da semana.
- Tempo para esclarecimento de dúvidas e prática livre.
- Avaliação do aprendizado e feedback dos participantes sobre a experiência nas oficinas.

### 2. workshop de Crochê (14:00 horas às 16:00 horas)

Dia 1 e 2: Introdução ao Crochê (2 horas)

- Apresentação dos materiais e técnicas básicas de crochê.
- Demonstração prática dos pontos básicos: corrente, ponto baixo e ponto alto.
- Exercícios de prática para os participantes começarem a se familiarizar com os movimentos.

Dia 3 e 4: Avançando nos Pontos (2 horas)

- Aprofundamento nos pontos básicos e introdução de novos pontos: ponto alto duplo, ponto pipoca, entre outros.

- Prática guiada para a realização de projetos simples, como uma amostra de pontos ou um porta-chaves.

#### Dia 5 e 6: Projetos Criativos (2 horas)

- Inspiração e orientação para a criação de projetos criativos, como peças de vestuário, decoração ou presentes.
- Apoio individualizado para os participantes desenvolverem seus projetos com autonomia.

#### Dia 7 e 8: Acabamento e Detalhes (2 horas)

- Orientação sobre acabamentos, como bordas e emendas.
- Prática de técnicas de acabamento e detalhes para aprimorar os projetos dos participantes.
- Discussão sobre possíveis dificuldades encontradas e sugestões para superá-las.

#### Dia 9 e 10: Avaliação, Exposição e Confraternização (2 horas)

- Avaliação do aprendizado e feedback dos participantes sobre a experiência nas oficinas.
- Exposição dos projetos concluídos pelos participantes ao longo da semana.
- Confraternização com lanches e troca de experiências entre os participantes.
- Feedback sobre a experiência na oficina e planejamento para futuras atividades.

### **3. workshop de Exercícios físicos (08:00 horas às 10:00 horas)**

#### Dia 1 e 2: Introdução às Atividades Físicas (2 horas)

- Apresentação dos benefícios das atividades físicas para a saúde e bem-estar dos idosos.
- Demonstração de exercícios simples de alongamento e aquecimento.
- Realização de uma breve caminhada para familiarização com a prática de atividades ao ar livre.

#### Dia 3 e 4: Yoga para Todos (2 horas)

- Introdução aos princípios básicos do yoga e seus benefícios para a flexibilidade, equilíbrio e relaxamento.
- Prática guiada de posturas de yoga adaptadas às necessidades dos participantes.
- Exercícios de respiração e relaxamento para aliviar o estresse e promover o bem-estar mental.

#### Dia 5 e 6: Aula de Dança para Equilíbrio e Harmonia (2 horas)

- Exploração dos fundamentos da dança, sua aplicação na melhoria do equilíbrio e coordenação motora.
- Prática de movimentos suaves e fluidos dança, focando na concentração e consciência corporal.
- Exercícios de dança para fortalecer os músculos, melhorar a postura e reduzir a tensão muscular.

#### Dia 7 e 8: Exercícios Funcionais para o Dia a Dia (2 horas)

- Orientação sobre a importância dos exercícios funcionais para a manutenção da independência e qualidade de vida na terceira idade.
- Prática de exercícios simples e práticos para fortalecer os músculos das pernas, braços e core.
- Demonstração de atividades que podem ser realizadas em casa para manter a saúde e o condicionamento físico.

#### Dia 9 e 10: Encerramento e Reflexão (2 horas)

- Revisão dos temas abordados ao longo da semana e dos benefícios das atividades físicas para os idosos.
- Momento de reflexão sobre os progressos individuais e metas futuras na prática de atividades físicas.
- Confraternização final com alongamento em grupo e votos de continuidade nas práticas de exercícios físicos.

### **4. Workshops de Saúde e Bem-Estar (10:00 horas às 11:00 horas e 16:00 horas às 17:00 horas)**

#### Dia 1 e 2: Nutrição Saudável na Terceira Idade (1 hora manhã/ 1 hora tarde)

- Apresentação dos princípios básicos de uma alimentação saudável e equilibrada para idosos.
- Discussão sobre a importância de nutrientes específicos e dicas para uma alimentação balanceada.
- Elaboração de um plano alimentar individualizado, levando em consideração as necessidades nutricionais dos

participantes.

Dia 3 e 4: Prevenção de Quedas e Promoção da Segurança (1 hora manhã/ 1 hora tarde)

- Identificação dos fatores de risco para quedas em idosos e estratégias para prevenção de acidentes.
- Demonstração de exercícios de fortalecimento muscular e equilíbrio para reduzir o risco de quedas.
- Orientação sobre adaptações no ambiente doméstico para torná-lo mais seguro e acessível para os idosos.

Dia 5 e 6: Gerenciamento do Estresse e Promoção do Bem-Estar Emocional (1 hora manhã/ 1 hora tarde)

- Exploração das técnicas de gerenciamento do estresse, como respiração consciente, meditação e relaxamento muscular progressivo.
- Discussão sobre estratégias para lidar com sentimentos de ansiedade, tristeza e solidão na terceira idade.
- Prática de exercícios de mindfulness e visualização criativa para promover a paz interior e a resiliência emocional.

Dia 7 e 8: Cuidados com a Saúde Mental na Terceira Idade (1 hora manhã/ 1 hora tarde)

- Sensibilização sobre questões de saúde mental comuns em idosos, como depressão, ansiedade e demência.
- Orientação sobre sinais de alerta e estratégias de autocuidado para preservar a saúde mental.
- Discussão sobre a importância do apoio social e da busca por ajuda profissional quando necessário.

Dia 9 e 10: Avaliação e Planejamento Futuro (1 hora manhã/ 1 hora tarde)

- Avaliação do aprendizado e feedback dos participantes sobre os workshops de saúde e bem-estar.
- Discussão em grupo sobre a importância de manter hábitos saudáveis e continuar buscando informações sobre saúde na terceira idade.
- Elaboração de um plano individualizado de autocuidado e bem-estar para os participantes aplicarem em suas rotinas diárias.

## **5. Atividades intergeracionais (Dia de encerramento dos ciclos)**

A assistente social do projeto vai promover a interação e o compartilhamento de experiências entre idosos e crianças através da contação de histórias, usando os bonecos artesanais, incentivando o respeito mútuo e a valorização das diferentes gerações.

**Apresentação e Introdução:**

- Reuniremos os idosos e as crianças em um espaço confortável e acolhedor.
- Faremos uma breve introdução explicando o propósito da atividade: promover o compartilhamento de histórias e experiências entre diferentes gerações.

**Seleção das Histórias:**

- Apresentaremos os bonecos artesanais para contação de histórias variadas.
- Permitiremos que os participantes escolham as histórias que desejam compartilhar ou ouvir.

**Contação de Histórias:**

- Iniciaremos a contação de histórias, permitindo que os idosos e as crianças se revezem na leitura.
- Incentivamos os idosos a compartilharem histórias de suas próprias experiências de vida, se desejarem, relacionadas aos temas das histórias lidas.

**Discussão e Reflexão:**

- Após a contação de cada história, vamos promover uma breve discussão entre os participantes.
- Incentivaremos as crianças a fazerem perguntas aos idosos sobre suas experiências e perspectivas, e vice-versa.
- Estimularemos a reflexão sobre os valores e lições transmitidos pelas histórias.

Esta atividade proporcionará momentos significativos de interação e aprendizado entre idosos e crianças, fortalecendo os laços intergeracionais e promovendo uma maior compreensão e respeito entre as diferentes faixas etárias.

#### 4. Grupos de apoio e conversação

Em cada cidade será criado um grupo de whatsapp para interação com estes idosos, com a monitoria da assistente social. A ideia é que seja um portal de informações e ajuda mútua entre eles. No grupo vamos compartilhar informações sobre a vida na terceira idade, vamos tirar dúvidas que eles tenham sobre diversos assuntos que possam surgir. Queremos estimular a troca de saberes, o interesse em novos aprendizados e a interação digital na terceira idade.

#### ● METODOLOGIA DE EXECUÇÃO, AVALIAÇÃO E CUMPRIMENTO DAS METAS

Número da Meta	Forma de Execução da Meta	Avaliação da Meta	Parâmetros de Aferição da Meta	Impacto Econômico e Social Esperados
Meta 1	Contratação de equipe qualificada e comprometida	Avaliar o processo de seleção, o desempenho e a satisfação da equipe contratada, comprovação técnica de mínimo 02 anos de experiência	Taxa de preenchimento das vagas, qualificação e satisfação dos profissionais contratados, contrato de prestação de serviços, currículos e portfólios profissionais	Equipe capacitada e engajada para a execução eficiente do projeto, garantindo sua qualidade e impacto, formulário de satisfação dos alunos e equipe envolvida.
Meta 2	Locação das estruturas necessárias através de visita técnica nos locais, mapeamento do espaço.	Avaliar se as estruturas fornecidas atenderam à demanda solicitada	Fotos dos espaço montados com as estruturas, contratos de prestação de serviços e comprovantes de pagamentos.	Estrutura acolhedora para receber os idosos nas oficinas, espaços que atendam as demandas das oficinas quanto às necessidades estruturais e de qualidade de cada uma delas.
Meta 3	Divulgação do projeto e suas ações à comunidade	Avaliar o alcance e a efetividade das estratégias de divulgação através de formulário	Número de inscrições recebidas, aumento na visibilidade do projeto e participação da comunidade	Aumento do número de inscrições, maior conhecimento da comunidade sobre o projeto
Meta 4	Matricular os idosos nas oficinas a serem ofertadas, através de visitas nas comunidades próximas aos espaços das atividades, levantamento de dados dos idosos	Avaliar o interesse nas atividades oferecidas através de pesquisas	Formulários de pesquisas e número de inscritos nas atividades	Aumento do interesse em atividades para terceira idade, aumento das iniciativas que promovem essas atividades.

	das regiões e motivação a realizar a atividade			
Meta 5	Oferta das atividades nas oficinas de tecnologia, crochê, aulas de exercícios físicos, workshops de saúde e bem estar, atividades intergeracionais, grupo de apoio e conversação.	Acompanhar a realização das atividades, a participação e o desempenho dos idosos, listas de presença e formulários de avaliações	Número de participantes capacitados ao término das atividades, certificados e feedback dos idosos	Oportunizar para 300 idosos, melhoria da qualidade de vida na terceira idade de forma saudável, lúdica e ativa, além de integrada a sociedade
Meta 6	Realizar um roteiro turístico para passeio com os idosos, realizar passeio de ônibus com eles e gerar interação social e digital entre eles. E realizar encontro de encerramento para entrega dos certificados.	Avaliar como foi a experiência dos passeios com os idosos, avaliar o aprendizado em tecnologia através das fotografias e interações entre eles.	Pesquisa de satisfação e depoimentos por vídeo e exposição fotográfica	Possibilitar o turismo inter-regional na terceira idade, criar uma exposição fotográfica gerada por fotos tiradas dos idosos no dia do passeio, sendo uma ponte para o protagonismo na terceira idade.

## 12. RESULTADOS ESPERADOS

- **Aumento da inclusão digital:** Espera-se que os participantes adquiram habilidades básicas em tecnologia, como o uso de smartphones e computadores, melhorando sua capacidade de se comunicar e se conectar com familiares e amigos.
- **Promoção da saúde física:** Espera-se que as aulas de exercício contribuam para a melhoria da saúde física dos idosos, aumentando sua flexibilidade, equilíbrio, força muscular e resistência cardiovascular.
- **Estímulo à criatividade e concentração:** Através da oficina de crochê, espera-se que os idosos desenvolvam habilidades manuais, estimulando sua criatividade e concentração, além de proporcionar uma atividade relaxante e terapêutica.
- **Melhoria da saúde mental:** Os workshops de saúde e bem-estar abordarão temas como o gerenciamento do estresse, cuidados com a saúde mental e prevenção de quedas, visando a promoção do bem-estar emocional e psicológico dos participantes.
- **Integração intergeracional:** A realização de atividades intergeracionais promoverá a troca de

conhecimentos e experiências entre os idosos e os jovens, fortalecendo os laços comunitários e combatendo o isolamento social.

- **Fortalecimento do apoio emocional:** A criação de um grupo de apoio e conversação proporcionará um ambiente seguro para os idosos compartilharem suas preocupações, experiências e conselhos uns com os outros, fortalecendo o apoio emocional dentro da comunidade.
- **Promoção da autonomia e independência:** Espera-se que as atividades propostas incentivem os idosos a manterem uma vida ativa e independente, promovendo a autoestima e a sensação de realização pessoal.
- **Acesso à cultura e lazer:** A organização de eventos culturais e recreativos proporcionará aos idosos a oportunidade de participar de atividades culturais fora de casa, ampliando suas experiências e estimulando seu bem-estar emocional.
- **Redução do sedentarismo:** A oferta de atividades físicas adaptadas às necessidades dos idosos contribuirá para a redução do sedentarismo e o aumento da qualidade de vida, prevenindo doenças crônicas e melhorando a saúde geral.
- **Empoderamento e protagonismo:** Espera-se que os idosos se sintam valorizados e empoderados através do desenvolvimento de novas habilidades, participação ativa nas atividades e oportunidades de liderança dentro da comunidade.

## ● MÉTODO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Serão realizadas avaliações periódicas para acompanhar o andamento do projeto, o cumprimento das metas e objetivos estabelecidos, bem como a qualidade das ações desenvolvidas. A avaliação será conduzida por uma equipe responsável designada para essa finalidade.

Principais aspectos a serem avaliados:

1. Cumprimento da meta: Será verificado se as metas estabelecidas foram alcançadas dentro dos prazos previstos, observando se as ações implementadas contribuíram efetivamente para a sua realização.
2. Cumprimento dos objetivos: Será avaliada a efetividade do projeto em relação aos objetivos definidos, verificando se os resultados esperados estão sendo alcançados de acordo com o planejado.
3. Cumprimento das ações: Será verificado se todas as ações planejadas foram implementadas conforme o cronograma estabelecido, garantindo a execução adequada de cada etapa do projeto.
4. Participação dos beneficiários nas atividades/ações: Será avaliada a participação ativa dos beneficiários nas atividades propostas, verificando o envolvimento, interesse e engajamento deles.
5. Satisfação dos usuários em relação às atividades/ações: Será realizada uma pesquisa de satisfação com os usuários para obter feedback sobre as atividades e ações desenvolvidas, a qualidade dos cursos, o atendimento recebido e a percepção dos benefícios obtidos.

- Periodicidade da avaliação:

As avaliações serão realizadas de forma regular, de acordo com uma periodicidade definida, permitindo uma análise contínua do progresso do projeto e a identificação de eventuais ajustes necessários. A periodicidade será quinzenal.

O Instrumento utilizado será o Relatório Final, que consistirá em uma prestação de contas completa em conformidade com a Lei Nacional 13.019/2014, Decreto Distrital nº 37.843/2016 e manual MROSC/DF (2018). O Relatório Final contemplará os seguintes itens:

1. Apresentação das notas fiscais: Serão anexadas as notas fiscais referentes às despesas realizadas de acordo com a descrição apresentada nesta proposta. Essa documentação comprova a utilização adequada dos recursos.

2. Extratos bancários e comprovações de aplicação de recursos: Serão apresentados os extratos bancários que demonstram as movimentações financeiras do projeto, bem como outras comprovações que evidenciem a correta aplicação dos recursos, resguardando o objeto da proposta.
3. Registros fotográficos: Serão incluídos registros fotográficos que retratam o antes e o depois das construções realizadas com a implementação do projeto, os itens adquiridos e os eventos realizados. Essas fotografias servirão como evidências visuais do impacto e dos resultados alcançados pelo projeto.

O Relatório Final será elaborado pela equipe responsável pela gestão e execução do projeto, em conjunto com os profissionais envolvidos. Ele será submetido à análise e aprovação dos órgãos competentes e servirá como um documento de prestação de contas e transparência, assegurando a correta utilização dos recursos e a conformidade com as normas estabelecidas.

### **Equipe de Coordenação**

**Coordenador Geral** - Nayane Cruz Gomes

**Coordenador Administrativo/Financeiro (Presidente da OSC)** - Ioneide Costa Coelho

**Produtor Executivo** - Gabriel Mayê Araújo

**Coordenador de Produção** - Lucas Pinheiro Santos

**Assistente Social** - Maria do Socorro de Melo da Silva

**Assistentes de Produção** - Steyce Lucena Ramos, João Becker De Oliveira, Pamela Roberta Silva dos Santos, Luiza Varela e Willian Jonnyson.

**Comunicação Geral (coordenador de comunicação, designer, fotógrafo, videomaker)** - NGM Marketing

(Currículos em anexo)

Todas as contratações do projeto serão via CNPJ ou MEI. Não sendo necessário retenção de recursos para pagamentos de impostos trabalhistas ou taxas de benefícios.

### **Locais de realização**

**Santa Maria** - CL 102 - Santa Maria, Brasília - DF, 72503-402

**Estrutural** - Setor Central, Área Especial 5 s/n Cidade Estrutural, Brasília - DF, 71255-050

**Sobradinho** - Quadra 02, Área Especial de 01 a 05 — Sobradinho, Brasília - DF

\*As autorizações dos espaços, serão protocoladas após início do projeto, com as datas definidas conforme plano de trabalho apresentado.

- PLANO DE APLICAÇÃO DO RECURSO.

"Novidade na Melhor Idade"						
Memória de Cálculo						
Item	Descrição	Referência de Preço Utilizado	Unidad e de Media	Quant idade	Valor Unitário	Valor Total
<b>Meta 1 - Contratações de Recursos Humanos e Serviços de Produção e Técnicos</b>						
1.1	<b>Coordenador Geral</b> - Coordenar todos os aspectos do projeto para que ele se efetive como o planejado. Delegar funções, acompanhar o planejamento, a divulgação e a motivação da equipe. Acompanhar com check-list todas as fases do plano de trabalho, desde o tema até a escolha dos prestadores de serviço, além de acompanhar toda a execução. Responsável pelas diretrizes do projeto, alinhando as demandas de todas as áreas junto com a produção executiva. Aprovar, coordenar, acompanhar, controlar e executar cada uma das coordenações do projeto. Contratação via PJ/MEI. Carga horária de atuação: 40h semanais e 800h totais. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	FGV 153 + IPCA Tabela utilizada da FGV com preços de mão-de-obra, produzida junto com o Ministério da Cultura no ano de 2012 -2013.	mês	5	R\$ 3.100,00	R\$ 15.500,00
1.2	<b>Assistente Social</b> - Profissional responsável pela avaliação das necessidades, planejamento de programas, acesso a recursos, apoio emocional e social, mediação de conflitos e defesa de direitos. Eles garantem que os idosos tenham oportunidades equitativas de participar, aprender e se beneficiar da tecnologia, promovendo assim a inclusão social e o bem-estar da comunidade idosa.. Contratação via PJ/MEI Carga horária de atuação: 20h semanais e 400h totais. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	Tabela de Preços - Governo Federal	mês	5	R\$ 2.100,00	R\$ 10.500,00

1.3	<b>Coordenador de Produção</b> – Encarregado pela negociação prévia e contratação de fornecedores, equipe, reserva de local e equipamentos pertinentes ao seu respectivo seguimento, responsável por alinhar com a coordenação de comunicação a estratégia de divulgação do curso, acompanhamento das entregas e fechamento dos resultados do curso, acompanhamento das ações junto ao produtor executivo . Contratação via PJ/MEI Carga horária de atuação: 40h semanais e 800h totais. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	FGV 44 + IPCA Tabela utilizada da FGV com preços de mão-de-obra junto com o Ministério da Cultura no ano de 2012 -2013.	mês	5	R\$ 3.000,00	R\$ 15.000,00
1.4	<b>Produtor Executivo</b> - Profissional responsável pela parte executiva do projeto, cronograma das atividades, alinhamento com os intrutores, planejamentos dos eventos culturais. Contratação via PJ/MEI Carga horária de atuação: 40h semanais e 800h totais. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	FGV 44 + IPCA Tabela utilizada da FGV com preços de mão-de-obra junto com o Ministério da Cultura no ano de 2012 -2013.	mês	5	R\$ 2.800,00	R\$ 14.000,00
1.5	<b>Instrutor Tecnologia</b> - Profissional que ensinará as noções de informática e mundo digital aos idosos. Carga horária de atuação: 10h semanais e 60h totais. Contratação via PJ/MEI. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	Tabela de Preços - Governo Federal	HORA/A ULA	60	R\$ 70,00	R\$ 4.200,00
1.6	<b>Instrutor de Crochê</b> - Profissional que ensinará as técnicas de crochê aos idosos. Carga horária de atuação: 10h semanais e 60h totais. Contratação via PJ/MEI". Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	Tabela de Preços - Governo Federal	HORA/A ULA	60	R\$ 70,00	R\$ 4.200,00
1.7	<b>Instrutor de Exercícios Físicos e Saúde e Bem estar</b> - Profissional que fará as atividades físicas com os idosos. Carga horária de atuação: 20h semanal e 120 totais. Contratação via PJ/MEI". Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	Tabela de Preços - Governo Federal	HORA/A ULA	120	R\$ 70,00	R\$ 8.400,00

1.8	<b>Coordenação Administrativa e Financeira (Presidente da OSC)</b> - Profissional que coordena as rotinas administrativas, o planejamento estratégico e a gestão dos recursos organizacionais, sejam estes: materiais, patrimoniais, financeiros, tecnológicos ou humanos. Será 01 profissional que atuará durante todo período do projeto, incluindo pré-produção, produção e prestação de contas. Carga 10 horas semanais e 200h totais. Contratação MEI ou CNPJ.	Tabela FGV Mão de Obra + IPCA - Item 42 com correção	mês	5	R\$ 2.280,00	R\$ 11.400,00
1.9	<b>05 Assistente de Produção</b> - Responsável por auxiliar os instrutores durante as aulas e equipe técnica Carga horária de atuação: 8h diárias e 400 totais cada um dos assistentes. Contratação MEI ou CNPJ. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível médio completo.	Tabela FGV Mão de Obra + IPCA - Item 22	mês	15	R\$ 1.900,00	R\$ 28.500,00
1.13	<b>01 Segurança:</b> Profissionais contratados para prestação de serviços de 8h/diária e 400 totais, voltados para os segurança de público, equipes e materiais durante a montagem e evento. Contratação MEI ou CNPJ (Empresa registrada nos órgãos competentes a função profissional)	TABELA FGV Mão de obra cód 117	mês	3	R\$ 1.800,00	R\$ 5.400,00
1.14	<b>01 Brigadista:</b> Profissionais contratados para prestação de serviços de 8h/diária e 400 totais, voltados para os primeiros atendimentos em casos que possam ser necessários. Contratação MEI ou CNPJ. (Empresa registrada nos órgãos competentes a função profissional)	TABELA FGV Mão de obra cód 28	mês	3	R\$ 1.800,00	R\$ 5.400,00
<b>Sub-Total</b>						<b>R\$ 122.500,00</b>
<b>Meta 2 - LOCAÇÃO DE ESTRUTURAS E EQUIPAMENTOS PARA AS ATIVIDADES</b>						
2.1	Tendas 10x10 - locação de tenda 10x10 mts com lona de cobertura em night day com blackout, anti chama, totalmente impermeável, na cor branca, com estrutura metálica em ferragem tubular em chapa 14 e 16 galvanizada, anti ferrugem, parafusos, conexões em aço, pés de sustentação em tubo.	Tabela de Preços - Governo Federal	diária	120	R\$ 600,00	R\$ 72.000,00
2.2	Locação de Sistema de iluminação de pequeno porte: serviço de iluminação decorativa, com montagem e desmontagem com as especificações mínimas: 24 par led, 12 refletor de led branco frio ou quente, 01 rack dimmer com módulo e main power, 01 pilot 2000, 01 maquina de fumaça ou equipamentos similares de boa qualidade e extintores de incêndio	Tabela FGV Mão de Obra + IPCA - Item 96	diária	6	R\$ 1.200,00	R\$ 7.200,00

2.3	Locação de sistema de sonorização para evento de pequeno porte: 01 Mesa de 08 canais,bivolt ; 02 caixas de som ativas de no minimo 700 Watts RMS cada; 02 Pedestais de caixas; 01 pedestal de Microfone; 02 Microfones dinâmicos, sem fios,a qualidade do aparelho deve ser similar ou superior a marca Shure; 01 microfone com fio a qualidade do aparelho deve ser similar ou superior a marca Shure;01 Notebook com no mínimo 04 gigas de memória, 500 gigas de HD e processador core i3; cabos para conexões, 01 (um) funcionário incumbido pelos materiais, de responsabilidade da contratada. Serviço prestado por diária	Tabela FGV Mão de Obra + IPCA - Item 98	diária	6	R\$ 3.500,00	R\$ 21.000,00
2.4	Painel de Led: led 7.00 x 3.00 metros Tecnologia SMD 8mm	Tabela de Preços - Governo Federal	metros/dia	126	R\$ 320,00	R\$ 40.320,00
2.5	Computadores - Aluguel de 10 computadores completos (cpu, monitor, mouse e teclado) para acompanhamento da aula de Informática Básica.Computador completo processador i3 10ª geração, (ou superior), 8 gb ram, ssd 256 gb, (ou superior), mouse, teclado e monitor led 18,5"(ou superior), windows 10 (ou superior)	Tabela FGV Mão de Obra + IPCA - Item 19	diária	100	R\$ 240,00	R\$ 24.000,00
2.6	Octanorm - Item necessário para composição do espaço/salas destinado ao projeto, sendo uma estrutura de fechamento em placas, paredes e painéis em chapas TS, com borracha para amortização de vibração, cor branco leitoso, estruturada com perfis de alumínio adonisado, pé direito de 2,20 m. Formarão 06 salas com divisórias de acordo com a necessidade de cada curso, bem como sala de apoio, 90m² por dia durante todo período de evento (23 dias de curso).	Pregão Eletrônico nº 04/2019 - Processo SEI nº 00150-00001641/2019-77 - "59º Aniversário de Brasília"	metros/dia	1800	R\$ 50,00	R\$ 90.000,00
2.7	Box Truss Q30 ou Q25 - Fornecimento de locação e serviços de montagem, manutenção e desmontagem de pórticos. Estrutura em treliça de alumínio do tipo Box Truss Q30 ou Q25, com cubos e sapatas, destinado a montagem do pórtico. A estrutura terá 32 metros lineares e será utilizada todos os dias do evento (23 dias de curso).	PE 13/2018 SECEC/DF Brasília de Todas as Culturas	metros/dia	180	R\$ 13,75	R\$ 2.475,00
2.8	Caixas de som - Locação de Caixa de som amplificada nova com as seguintes características: caixa com alça, com bluetooth, 1500w Rms, rádio FM, entrada USB, SD, TF CARD. Função passa pasta, função power x, amplificador digital. 02 woofers de 12", 1 tweeter de 4", 1 driver, equalizador, show de led, 02 entradas para microfone e instrumentos, controle remoto, função prioridade microfone, entrada e saída de áudio, bivolt manual. Dimensões aproximadas: 115cm altura X 33cm largura X 40cm profundidade.	Tabela FGV Serviços/2012 - cód. 11,3 para Brasília, atualizado pelo IGPM 2012/2022	diária	90	R\$ 150,00	R\$ 13.500,00

2.9	Locação de microfones - tipo de mão sem fio, resposta frequência 20 a 20.000 hz, tipo receptor 2 antenas, características adicionais 2 microfones c/sist.duplo, 2 transmissores c/ cáps, alimentação externa receptor 220 vca, alimentação receptor 15 vdc, frequência uhf 3 bandas 700 a 900 mhz, aplicação estúdio, palco e auditório, sensibilidade +/- 3 db	Tabela FGV Serviços + IPCA - Item 11.2	diária	90	R\$ 70,00	R\$ 6.300,00
2.10	Gerador 180Kva	TABELA FGV Serviços cód 18	diária	6	R\$ 2.100,00	R\$ 12.600,00
2.11	Link de internet - Fornecimento de link de internet compartilhado à internet com alta disponibilidade, com Velocidade 350 MBPS, obrigatoriamente via fibra óptica e/ou rádio e IP fixo. Incluindo instalação, manutenção, serviços técnicos e serviços de mudança de endereço durante a vigência do Contrato, com fornecimento e instalação de até 02 (dois) roteadores/ponto corporativos com conectividade wifi 5G para até 100 pessoas simultaneamente.	Tabela de Preços - Governo Federal	serviço	3	R\$ 2.000,00	R\$ 6.000,00
2.12	Locação de mesas plástica branca, 70x70cm, certificadas pelo INMETRO e respeitam as normas da ABNT.	Tabela de Preços - Governo Federal	unidade	300	R\$ 6,00	R\$ 1.800,00
2.13	Locação de Cadeiras plásticas - suporta até 182 kg, possui material plástico produzida em polipropileno	Tabela FGV Serviço + IPCA - Item 16	unidade	1200	R\$ 2,50	R\$ 3.000,00
2.14	Locação de ÔNIBUS: tipo rodoviário intermunicipal e interestadual, com as seguintes características: com motorista devidamente habilitado, 50 (cinquenta) passageiros, ar condicionado, toilet e seguro total, incluindo os encargos sociais e seguro de responsabilidade civil, sendo de responsabilidade da contratada todos os custos necessários para a perfeita execução do serviço	Tabela de Preços - Governo Federal	diária	6	R\$ 900,00	R\$ 5.400,00
<b>Sub-Total</b>						<b>R\$ 305.595,00</b>

**Meta 3 - AQUISIÇÃO DE INSUMOS PARA AS ATIVIDADES**

3.1	Kit Crochê - Kit de Crochê Completo +12 Lindas cores vivas que não desbotam O kit de linhas é composto por 12 Cores são elas: 1- Preto 1- Branco 1- Marrom 1- Cinza 1- Azul Turquesa 1- Azul Claro 1- Amarelo 1- Vermelho 1- Roxo 1- Bordô 1- Verde 1- Rosa Cada Linha tem 40mts de comprimento, 4,5cm de largura e 3,5cm de altura. Composição 100% Algodão Peso unitário 5 gramas. Kit Completo para Tricô e Crochê composto por: 8 Agulhas coloridas com a ponta de alumínio, cabo Soft emborrachado anatômico, nas medidas. 1 -2.5mm 1 -3.0mm 1 -3.5mm 1 -4.0mm 1 -4.5mm 1 -5.0mm 1 -6.0mm 1 -6.5mm 8 Agulhas com o cabo plástico azul nas medidas. 1 -0.6mm 1 -0.75mm 1 -0.90mm 1 -1.10mm 1 -1.20mm 1 -1.50mm 1 -1.60mm 1 -1.75mm 1 - Tesoura de arremate 1 - Dedal Dourado 1 - Fita Métrica 1 - Contador de ponto pequeno 1 - Contador de ponto grande 3 - Agulhas Crooked 4 - Agulhas coloridas plásticas para costura 2 - Ponteiras grandes de silicone para agulhas 2 - Ponteiras pequenas de silicone para agulhas 5 - Marcador de ponto circular grande verde 5 - Marcador de ponto circular pequeno rosa * acompanha box organizador	Orçamento	unidade	120	R\$ 100,00	R\$ 12.000,00
3.2	Linha para crochê - Algodão , Comprimento: 1.000 M, Cor: Diversas	Orçamento	unidade	300	R\$ 20,00	R\$ 6.000,00
3.3	Bastão de alongamento - Bastão de Exercício Alongamento confeccionado em PVC, com acabamento nas pontas. Produto leve pesa menos de 200 gramas. MEDIDAS: Comprimento de 1m e diâmetro de 21 mm	Orçamento	unidade	20	R\$ 30,00	R\$ 600,00
3.4	Tapetes de yoga - Tapete para yoga em pvc com medidas aproximadas 1 - tapete para yoga em pvc com medidas aproximadas 1,70x60x5	Orçamento	unidade	20	R\$ 98,53	R\$ 1.970,60
					<b>Sub-Total</b>	<b>R\$ 20.570,60</b>
<b>Meta 4 - Comunicação e Insumos Gerais</b>						
4.1	<b>Diretor de Comunicação</b> - Serviço de elaboração da estratégia de comunicação e coordenação de planejamento e execução de todos os itens relacionados à comunicação, tais como: desenvolvimento da logomarca, contratação de equipe, desenvolvimento de cronograma de postagens em redes sociais, acompanhamento das perguntas do público em nossos canais de comunicação, sugestão e cotação de mídias offline, aprovação de logomarcas com patrocinadores e órgãos realizadores, desenvolvimento de peças de divulgação, briefing de conteúdo e linguagem a ser utilizadas, acompanhamento da assessoria de imprensa local e nacional com entrega dos resultados, direcionamento dos vídeos do evento e dos fotógrafos. Contratação via PJ/MEI. Carga horária de 20h semanais e 400h totais. Com qualificação técnica comprovada através de	FGV 175 + IPCA Tabela utilizada da FGV com preços de mão-de-obra, produzida junto com o Ministério da Cultura no ano de 2012 -2013.	mês	4	R\$ 2.300,00	R\$ 9.200,00

	currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar					
4.2	<b>Designer</b> - Responsável pela criação das peças de mídias e impressas do projeto. Contratação via PJ/MEI. Carga Horária 40 horas semanais e 800h totais. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	Tabela FGV Mão de Obra + IPCA - Item 167	mês	4	R\$ 2.200,60	R\$ 8.802,40
4.3	<b>Camisetas</b> - Camiseta tipo unissex de manga curta, gola careca, estampada em 3 cores silk screen, em escala CMYK, 100% algodão Uniforme da equipe e alunos dos cursos	O valor da Tabela FGV Mão-de-obra/2012 - cód. 170 para Brasília, atualizado pelo IGPM 2012/2022,	UNIDADE	50	R\$ 32,78	R\$ 1.639,00
4.4	<b>Certificados</b> - Tipo: Conclusão de curso , Material: Papel Couchê, Cor: Branca , Gramatura: 150g/m², Comprimento: 297 mm, Largura: 210 mm, Tipo de impressão: offset Para entrega no final do curso	Valor obtido no Painel de preços COMPRASNET - Pregão Eletrônico - NoPregão:332020 / UASG:70008	UNIDADE	500	R\$ 8,09	R\$ 4.045,00
4.5	<b>Fotografo</b> - Responsável pelos registros do projeto. Contratação MEI/ CNPJ. Carga horária 8 horas por dia. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	O valor da Tabela FGV Serviços/2012 - cód. 52 para Brasília, atualizado pelo IGPM 2012/2022	DIÁRIA	24	R\$ 520,00	R\$ 12.480,00
4.6	<b>Videomarker</b> - Responsável pelos registros audiovisuais do projeto. Contratação MEI/ CNPJ. Carga horária 8h por dia e 192h totais. Com qualificação técnica comprovada através de currículo ou portfólio na área a mais de 2 anos ou ensino nível superior completo em área similar	O valor da Tabela FGV Serviços/2012 - cód. 52 para Brasília, atualizado pelo IGPM 2012/2022	DIÁRIA	24	R\$ 632,00	R\$ 15.168,00
<b>Sub-total</b>						<b>R\$ 51.334,40</b>
<b>VALOR TOTAL&gt;&gt;&gt;</b>						<b>R\$ 500.000,00</b>

**a. CONTRAPARTIDA**

O presente projeto não haverá contrapartida, conforme Artigo 30, § 4º, do Decreto nº 37.843/2016.

<b>15. RESUMO PLANO DE APLICAÇÃO.</b>	
<b>Despesas</b>	<b>Valor</b>
Contratações de Recursos Humanos e Serviços de Produção	R\$ 116.300,00
LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS PARA OS CURSOS	R\$ 308.060,00
LOCAÇÃO DE INSUMOS PARA OS CURSOS	R\$ 22.200,00
Comunicação e Insumos Gerais	R\$ 53.440,00
<b>Total</b>	<b>R\$ 500.000,00</b>

<b>CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO</b>	
<b>REPASSE UNICO</b>	<b>Valor</b>
<b>AGOSTO/2024</b>	<b>R\$ 500.000,00</b>

**Brasília 18 de Fevereiro de 2024**

Documento assinado digitalmente  
 IONEIDE COSTA COELHO  
Data: 14/08/2024 16:17:54-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Presidente