



TERMO DE FOMENTO TF-24-SEJUS/2024 • PLANO DE TRABALHO Nº 163

DADOS E INFORMAÇÕES DA OSC

NOME DA OSC: **INSTITUTO EXPRESSAO CULTURAL DE BRASILIA - IECB**

ENDEREÇO COMPLETO: **Rua Rua 3 Chacara 30 Lote 03 Casa 01 •**

CNPJ: **31.203.013/0001-91**

RA: **Setor Habitacional Vicente Pires**

UF: **DF**

CEP: **72.005-633**

SITE, BLOG, OUTROS: www.espressaocultural.org.br

NOME DO REPRESENTANTE LEGAL: **Carlos Augusto Moniz de Almeida**

CARGO: **Presidente**

RG: [REDACTED]

Órgão expedidor: [REDACTED]

CPF: *****.786.591-****

ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA: **CARLOS AUGUSTO MONIZ DE ALMEIDA**

FUNÇÃO NA PARCERIA: **acompanhante**

CPF: *****.786.591-****

RG: [REDACTED]

Órgão expedidor: [REDACTED]

TELEFONE: **61998728098**

EMAIL DO RESPONSÁVEL: **gutomoniz@gmail.com**

EMENDA PARLAMENTAR/AÇÃO PPA

Nº 04085.01 / 2024 • OFÍCIO Nº 12210

AÇÃO: 9107 - TRANSFERÊNCIA FINANCEIRA A ENTIDADES - APOIO A PROJETOS - DISTRITO FEDERAL - SUB-AÇÃO: 43

VALOR TOTAL

R\$ 50.000,00 (CINQUENTA MIL REAIS)

DESCRIÇÃO DO PROJETO

TITULO DO PROJETO:

PERÍODO DE EXECUÇÃO

5 MÊS(ES) APÓS A ASSINATURA DO TERMO DE PARCERIA

OBJETO

O objeto da parceria é a promoção de atividades físicas específicas para 50 idosos de Sobradinho, nas proximidades do Instituto Educacional Santo Elias (Quadra 13), com foco na melhoria da saúde física e na integração social desse público.

APRESENTAÇÃO

O projeto "Maturidade em Ação" teve sua primeira edição no ano passado com o objetivo de promover a prática de atividade física específica para idosos, visando melhorar a saúde, bem-estar e qualidade de vida desse público. O projeto foi realizado na Vila DNOCS, na Paróquia Nossa Senhora da Conceição Aparecida, localizada em Sobradinho, uma das regiões administrativas do Distrito Federal. A primeira edição do projeto alcançou 80 idosos, que participaram de atividades físicas supervisionadas por profissionais especializados durante 3 mês, com encontros realizados três vezes por semana. A primeira edição do projeto foi executada com apoio da Sejus através do Processo: 00400-00071749/2023-51- TERMO DE FOMENTO 014/2023.

A continuidade do projeto se mostra essencial diante dos resultados positivos obtidos na edição anterior. A prática regular de atividade física não apenas melhorou a condição física dos participantes, mas também promoveu uma maior integração social entre os idosos,



TERMO DE FOMENTO TF-24-SEJUS/2024 • PLANO DE TRABALHO Nº 163

além de contribuir para a prevenção de doenças associadas ao envelhecimento, como hipertensão, diabetes e problemas articulares.

Neste ano, a nova edição do "Maturidade em Ação" visa manter esse trabalho, beneficiando 50 idosos da comunidade de Sobradinho, nas proximidades do Instituto Educacional Santo Elias (Quadra 13). A parceria tem como foco oferecer uma programação estruturada e acessível de atividades físicas, respeitando as limitações e necessidades do público-alvo. O projeto reforça o compromisso com a promoção da saúde e a valorização da terceira idade na comunidade.

JUSTIFICATIVA

O envelhecimento da população está a crescer rapidamente em todo o mundo e com ele surge uma necessidade crescente de estratégias para promover o envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida dos idosos. A atividade física é um componente crucial do envelhecimento saudável, e uma dessas atividades que tem demonstrado benefícios significativos para os idosos é a ginástica. Este projeto visa introduzir um programa de ginástica sênior, apoiado em dados estatísticos convincentes, que justifiquem a sua implementação.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física é um dos principais fatores de risco para a mortalidade global. Um estudo realizado pelo American College of Sports Medicine mostra que a participação regular na ginástica pode reduzir em até 40% o risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e osteoporose em idosos.

Num estudo publicado no Physical Activity, constatou-se que os participantes seniores da ginástica experimentaram melhorias significativas na força muscular, flexibilidade e equilíbrio, que são vitais para prevenir quedas e manter a independência.

O Instituto Nacional do Envelhecimento relata que a prática de atividades físicas como a ginástica pode estimular a liberação de substâncias químicas cerebrais que melhoram a memória e o aprendizado. Idosos que participam de ginástica regular podem apresentar um risco reduzido de declínio cognitivo.

Um estudo publicado no Journal of Aging Research descobriu que os idosos que praticavam ginástica demonstraram melhor desempenho cognitivo, incluindo melhor atenção, habilidades de resolução de problemas e função executiva.

O Conselho Nacional do Envelhecimento afirma que o isolamento social e a solidão são preocupações significativas para os idosos. Um programa de ginástica pode proporcionar uma saída social, promovendo um senso de comunidade e companheirismo.

Uma pesquisa do American Journal of Preventive Medicine revela que os idosos que praticam exercícios em grupo, como ginástica, apresentam taxas mais baixas de depressão e ansiedade.

Um estudo publicado no British Journal of Sports Medicine descobriu que os idosos que praticavam atividade física regular, incluindo ginástica, tinham uma qualidade de vida significativamente superior, medida por fatores como função física e bem-estar emocional.

De acordo com a Sociedade Gerontológica da América, os idosos que praticam atividades físicas regulares têm maior probabilidade de viver mais, com menor risco de morte prematura em comparação com indivíduos sedentários.

Os dados estatísticos aqui apresentados apoiam claramente a implementação de um programa de ginástica sênior como forma de promover um envelhecimento saudável e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Foi demonstrado que a ginástica melhora a saúde física, a função cognitiva, o bem-estar emocional e a longevidade geral entre os idosos. Ao introduzir este programa, podemos contribuir para o bem-estar da nossa população idosa e reduzir o fardo dos problemas de saúde relacionados com a idade.

Este projeto alinha-se com a necessidade crescente de enfrentar os desafios de uma sociedade em envelhecimento e oferece uma solução holística para que os idosos possam levar uma vida ativa e plena.

O projeto **Maturidade em Ação**, corrobora com a Lei Federal Nº 10.741 (Estatuto do Idoso), prevê que a pessoa idosa tem direito à educação:

"Art. 20...

A pessoa idosa tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade;"

"Art. 21...

O poder público criará oportunidades de acesso da pessoa idosa à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ela destinados;"

"Art. 50. Constituem obrigações das entidades de atendimento:

IX - promover atividades educacionais, esportivas, culturais e de lazer;"

O projeto **"Maturidade em Ação"** foi pensado para suprir essa demanda, onde pretendemos introduzir saúde através do esporte pois a população idosa continua a crescer, investir nestes programas é um esforço que vale a pena para garantir uma maior qualidade de vida e bem-estar aos nossos idosos.



TERMO DE FOMENTO TF-24-SEJUS/2024 • PLANO DE TRABALHO Nº 163

DESCRIÇÃO DO PROJETO

O projeto **"Maturidade em Ação"**, visa promover Atividade física específica para 80 idosos durante 2 meses 4 vezes por semana na região de sobradinho - VILA DNOCS - Paroquia Nossa Senhora da Conceição Aparecida.

DETALHAMENTO DAS AÇÕES

Detalhamento das ações - Item 3

O projeto "Maturidade em Ação" inclui um conjunto de atividades voltadas à promoção de saúde física e socialização dos idosos de Sobradinho. As ações serão realizadas ao longo de um mês, com encontros semanais, e detalham-se a seguir:

1. Atividades Físicas Regulares (Ginástica)

Objetivo: Promover a prática regular de exercícios físicos adaptados às necessidades e limitações dos idosos, visando à melhoria da saúde física e funcionalidade através da prática regular de exercícios.

Público-alvo: 50 idosos, residentes em Sobradinho, nas proximidades do Instituto Educacional Santo Elias (Quadra 13), com idade a partir de 60 anos.

Duração: 1 mês, com encontros 2 vezes por semana (segundas e quartas), totalizando 8 encontros.

Atividades: Serão realizadas caminhadas orientadas, exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, exercícios funcionais, e atividades lúdicas, sempre supervisionadas por profissionais capacitados na área de educação física e saúde.

1. Aulas de Dança (Zumba)

Objetivo: Promover a prática regular de dança adaptados às necessidades e limitações dos idosos, visando à melhoria da sociabilidade e vivência cultural;

Público-alvo: 50 idosos, residentes de Sobradinho, nas proximidades do Instituto Educacional Santo Elias (Quadra 13), com idade a partir de 60 anos.

Duração: 1 mês, com encontros 2 vezes por semana (terças e quintas-feiras), totalizando 8 encontros.

Atividades: Serão realizados exercícios de alongamento, aula de ritmo, e atividades lúdicas, sempre supervisionadas por profissionais capacitados na área de educação física e saúde.

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

META 1

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
Selecionar e contratar equipe de recursos humanos	Sede da OSC	08:00	10-12-2024	08-02-2025

META 2

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
Divulgar e comunicar o projeto para a comunidade	Sede da OSC	08:00	10-12-2024	08-02-2025

META 3

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
Realizar o atendimento de 50 idosos na Região Administrativa de Sobradinho-DF de ambos os sexos, com 60 anos ou mais na promoção de atividades físicas	Quadra dp Santo Elias	08:00	16-12-2024	08-02-2025

CONTRAPARTIDA



TERMO DE FOMENTO TF-24-SEJUS/2024 • PLANO DE TRABALHO Nº 163

Não se aplica

DETALHAMENTO DAS METAS E INDICADORES

META 1: Selecionar e contratar equipe de recursos humanos

Unidade/Público Alvo: USUÁRIOS

QTDE: 4

PRAZO: 29-11-2024 a 04-12-2024

Forma de Execução

1. Selecionar equipe para o cumprimento da meta;
2. Produzir contratos;
3. Cobrar currículos

Definição dos Meios/Parâmetros para Aferição

Currículos apresentados
Atividades Planejadas
Relatórios com os registros do planejamento

META 2: Divulgar e comunicar o projeto para a comunidade

Unidade/Público Alvo: USUÁRIOS

QTDE: 1

PRAZO: 2 MESES

Forma de Execução

- Nº de Divulgações por meio das redes sociais
- Planejamento da forma de comunicação

Definição dos Meios/Parâmetros para Aferição

Print das publicações
Cópia dos folder, flyers

META 3: Realizar o atendimento de 50 idosos na Região Administrativa de Sobradinho-DF de ambos os sexos, com 60 anos ou mais na promoção de atividades físicas

Unidade/Público Alvo: IDOSOS ACIMA DOS 60 ANOS DE IDADE

QTDE: 50

PRAZO: 05-12-2024 a 28-01-2025

Forma de Execução

Nº de pessoas idosas inscritas

Definição dos Meios/Parâmetros para Aferição

Lista de inscritos
Registros fotográficos
Listas de Presença
Relatório dos registros das aulas



TERMO DE FOMENTO TF-24-SEJUS/2024 • PLANO DE TRABALHO Nº 163

Lista dos que receberam as camisetas

CRONOGRAMA FÍSICO-FINANCEIRO

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/CUSTOS INDIRETOS

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1	DIRETOR GERAL Tabela FGV - BSB mão de obra código nº 60 Contratado na condição de MEI. Dentro da Classificação Brasileira de Ocupações - CBO (cód. 1210) este profissional estabelece estratégias operacionais; determina política de atendimento às demandas de recursos humanos, parceiros e prestadores. É responsável por dirigir os trabalhos necessários para a execução global com atuação direta na função de gerente do projeto, visando a garantia dos resultados previstos, inerentes aos processos os recursos humanos, materiais e financeiros. Fazer a gestão do projeto. nas fases de pré -produção, produção e pós - produção. Tabela FGV 2022 Mão de Obra + IPCA - Item 60 Correção do IPCA	2,00	MÊS (MENSAL)	5.651,25	R\$ 11.302,50
2	02 PROFESSOR/INSTRUTOR CBO 2241-40 Contratado na condição de MEI. Responsáveis pelas produção e aplicação das aulas, define, implementa e elabora planos para a utilização eficaz dos equipamentos, matérias- primas e pessoal de acordo com o orçamento. Acompanha índices de produtividade para desenvolver táticas na melhoria contínua do fluxo dos processos. Carga horária 3hr por dia totalizando 20hr semanais	2,00	MÊS (MENSAL)	3.450,00	R\$ 6.900,00
3	01 ASSISTENTE ADMINISTRATIVO CBO 4110-10 Contratado na condição de MEI. Profissional responsável por auxiliar no controle administrativo do projeto. Carga horária 3hr por dia totalizando 9hr semanais Item 26 da Tabela FGV - Mão de obra + Correção do IPCA Carga horária 3hr por dia totalizando 20hr semanais	2,00	MÊS (MENSAL)	2.725,00	R\$ 5.450,00
4	01 ASSESSORIA DE CONTABILIDADE CBO 4131-10 Contratado na condição de MEI. Está sob as responsabilidades do Contador organizar e executar serviços de contabilidade em geral, dar assistência aos Conselhos Fiscais, fazer os registros contábeis, cuidar de documentação. Além de prestar consultoria e informações gerenciais: Fazer relatórios gerenciais econômicos e financeiros; Acompanhar a execução do orçamento; Analisar os relatórios; Assessorar a gestão Institucional. Item 42 da Tabela FGV - Mão de obra + Correção do IPCA	2,00	MÊS (MENSAL)	1.800,00	R\$ 3.600,00



TERMO DE FOMENTO TF-24-SEJUS/2024 • PLANO DE TRABALHO Nº 163

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
5	MONITOR DE ALUNOS CBO 3341-10 Contratado na condição de MEI - Auxilia no atendimento aos alunos, acompanha e orienta em relação as atividades propostas. Serão 2 monitores, sendo um para cada aula 8 horas semanais cada	2,00	MÊS (MENSAL)	1.870,00	R\$ 3.740,00
6	FOTÓGRAFO CBO 2618-05 Contratado na condição de MEI - Captação, edição de fotos publicitárias e institucionais e produção de relatórios de prestação de contas. Produção de fotos do evento e relatórios das atividades. Item 71 da Tabela FGV - Mão de obra + Correção do IPCA	8,00	DIA (DIA)	350,00	R\$ 2.800,00
7	FOLDERS/FLYERS: 4X4, Couchê 150g, verniz UV total frente e verso, tamanho da arte: 300x200, tamanho final: 297x197, 1 dobra.	150,00	UNIDADE (UN)	0,89	R\$ 133,50
8	CAMISETAS EM MALHA FRIA PV PV, poliéster ou algodão, com logomarca em policromia frente e verso, gola simples, sendo duas para cada profissional que estiver trabalhando no projeto.	50,00	UNIDADE (UN)	34,50	R\$ 1.725,00
9	KIT LANCHES Kit lanche contendo 01 (uma) fruta (banana ou maçã e 01 (uma) barrinha de cereal.	800,00	UNIDADE (UN)	4,50	R\$ 3.600,00
10	KIT FUNCIONAL Composto por:1 step 60x28x10 cm1 bola suíça 65 cm6 cones 23 cm1 par de caneleira 1 kg1 par de caneleira 2 kg1 colchonete 90x45x2 cm1 escada de agilidade1 corda de pular em pvc1 extensor elastico c/ apoio1 kit mini band (leve, médio e forte)1 mini jump 32 molas 1 par de halter emborrachado 1 kg; 1 par de halter emborrachado 3 kg; 8 prato demarcatório	8,00	UNIDADE (UN)	895,00	R\$ 7.160,00
11	SQUEEZE PERSONALIZADO Squeeze personalizado com fita de silicone. Produzido em Alumínio com capacidade de 660 ml.	50,00	UNIDADE (UN)	32,00	R\$ 1.600,00
12	SONORIZAÇÃO Locação de 1 Serviço de sistema de som: incluídos transporte, instalação, manutenção, desmontagem. Todo o equipamento deve ser montado com 02h de antecedência do início do evento para testes e passagem de som.	10,00	DIA (DIA)	198,90	R\$ 1.989,00
					R\$ 50.000,00

TOTAL GERAL: R\$ 50.000,00

CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

FONTE	PROGRAMÁTICA
-	14.422.6211.9107.43



TERMO DE FOMENTO TF-24-SEJUS/2024 • PLANO DE TRABALHO Nº 163

FONTE	PROGRAMÁTICA
--------------	---------------------

TIPO	NATUREZA DE DESPESAS	VALOR
	C: 335041	R\$ 50.000,00
PARCELA	MÊS/ANO	VALOR DA PARCELA
1	11-2024	R\$ 50.000,00



Documento assinado eletronicamente por **Carlos Augusto Moniz de Almeida**, CPF/CNPJ:***.786.591-**, em **27-12-2024, às 18:08**, conforme art. 6º do Decreto Nº 45.755, de 30 de abril de 2024, publicado no Diário Oficial do Distrito Federal nº 33-B, de 30 de abril de 2024 .



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:
<https://parcerias.df.gov.br/consulta/projeto/chave/TVRZeg>