



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

DADOS E INFORMAÇÕES DA OSC

NOME DA PARCERIA: **TREINAMENTO E REABILITAÇÃO FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA**

NOME DA OSC: **ASSOCIACAO DE MOBILIZACAO INFANTO JUVENIL DA ESTRUTURAL**

ENDEREÇO COMPLETO: **Condominio Dom Francisco Chacara 12 Lote 09 Loja 01 •**

CNPJ: **33.522.194/0001-44**

RA: **Recanto das Emas**

UF: **DF**

CEP: **72.669-093**

SITE, BLOG, OUTROS:

NOME DO REPRESENTANTE LEGAL: **BARBARA BARROSO ROCHA**

CARGO: **PRESIDENTE**

RG: [REDACTED]

Órgão expedidor: [REDACTED]

CPF: *****.885.371-****

ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA

RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA: **BARBARA BARROSO ROCHA**

FUNÇÃO NA PARCERIA:

CPF: *****.885.371-****

RG: [REDACTED]

Órgão expedidor: [REDACTED]

TELEFONE: **619 [REDACTED] 20**

EMAIL DO RESPONSÁVEL: **b [REDACTED] o@msn.com**

EMENDA PARLAMENTAR/AÇÃO PPA

Nº 01005.01 / 2025 • OFÍCIO Nº 15208

AÇÃO: 9107 - TRANSFERÊNCIA FINANCEIRA A ENTIDADES - APOIO AO PROJETO TREINAMENTO E REABILITAÇÃO FUNCIONAL - PESSOA IDOSA - DISTRITO FEDERAL - SUB-AÇÃO: 59

VALOR TOTAL

R\$ 600.000,00 (SEISCENTOS MIL REAIS)

DESCRIÇÃO DO PROJETO

TITULO DO PROJETO: **TREINAMENTO E REABILITAÇÃO FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA**

PERÍODO DE EXECUÇÃO

INÍCIO: 29-08-2025 TÉRMINO: 29-04-2026

OBJETO

Realizar atividades de fisioterapia, pilates e terapia comunitária para o atendimento de um total de 220 pessoas idosas, a partir de 60 anos de idade em situação de vulnerabilidade social residentes das Regiões Administrativas de Ceilândia e Água Quente.

APRESENTAÇÃO

Associação de Mobilização Infante Juvenil da Estrutural é uma entidade sem fins lucrativos, comunitária e filantrópica, de promoção da qualidade de vida através do esporte, da cultura, e da assistência social, que busca garantir o cumprimento dos direitos humanos e da cidadania, e tem como objetivo fomentar programas de assistência social, atendimento de famílias, pessoas idosas, mulheres, crianças e adolescentes, geração de renda, promoção do esporte e da cultura, inclusão social e digital, qualificação profissional, e etc. Através da promoção dos valores, respeito, disciplina, educação e a cultura da não violência.



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

A associação foi criada em 24 de outubro de 1989, com o propósito de proporcionar dignidade para crianças, adolescentes, pessoas idosas, mulheres, jovens e adultos. Seu trabalho prioriza a saúde, a educação e a cultura como vetores de transformação de vidas, no sentido de oferecer oportunidades as pessoas que não têm acesso à inclusão social, em um clima democrático e criativo.

O Projeto Treinamento, Reabilitação Funcional da Pessoa Idosa é uma das principais ações desenvolvidas pela entidade e sua proposta é democratizar o acesso a atividades físicas, de lazer, culturais e educativas, que promovam a saúde, e melhorem a convivência familiar e comunitária, de forma contínua, saudável e prazerosa para as pessoas idosas.

O Projeto oferece uma intervenção multidisciplinar, articulando ações que viabilizem um resgate produtivo e valorizem aspectos individuais das pessoas através de atividades de pilates, fisioterapia e terapia comunitária. Realizando essas atividades desde 2019, promovendo a prática de esportes e a saúde em um ambiente seguro e acessível.

A Casa Criativa Vida Reencontro apresenta capacidade técnica e operacional para desenvolver o projeto proposto e cumpre com requisitos e expertise técnica, em atendimento ao disposto no artigo 26 do Decreto Nº 8.726, de 27 de abril de 2016, considerando as experiências adquiridas na execução de projetos ações nas áreas condizentes com o objeto deste pleito perante a Secretaria de Justiça do Distrito Federal, bem como qualificação profissional do seu quadro pessoal.

Os projetos anteriores foram executados com qualidade, não existindo, até a presente data, fatos que desabonem a conduta e a responsabilidade da entidade com as obrigações assumidas, confirmando assim a capacidade técnica e operacional para a execução do proposto.

Ressaltamos que o projeto foi executado anteriormente junto à essa Secretaria de Justiça do Distrito Federal, O Instituto realizou uma primeira edição do projeto em 2023 através do Termo de Fomento nº 06/2024 que foi realizado entre 12 de setembro de 2024 e 12 de junho de 2025.

JUSTIFICATIVA

O projeto atenderá a população idosa em situação de vulnerabilidade social a partir dos 60 anos de idade, residentes das Regiões Administrativas da Ceilândia e de Água Quente, somando um total de 220 pessoas idosas, que estejam em condições para a prática das atividades.

Atendendo prioritariamente pessoas idosas a partir de 60 anos de idade em situação de vulnerabilidade social e que tenham a intenção de melhorar os indicadores de saúde e sociais por meio da reabilitação.

Dessa forma, o projeto prevê um espaço de construção coletiva, destinado à frequência das pessoas idosas, onde são desenvolvidas ações de atenção à saúde, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, a convivência social e a cidadania.

O Distrito Federal apresenta números alarmantes de violação de direitos com relação à população idosa, como a falta de acesso a prática de esporte e promoção da saúde. Dessa forma, acreditamos que o projeto cria uma rede de solidariedade entre a sociedade civil e governo para o desenvolvimento, acolhimento e orientação da população em geral, como meio de difundir atitudes positivas e inovadoras para essa população que hoje está abandonada.

O envelhecimento é caracterizado por um processo gradativo, cumulativo, individual e inevitável. Isso não quer dizer que esse processo precisa ser visto como algo negativo na nossa vida, e sim como algo natural, que ocorre com todos os seres vivos e no caso dos seres humanos, observa-se que a redução da autonomia funcional gera processos degradativos fisiológicos, biológicos, sociais e principalmente psicológicos na vida das pessoas idosas. Inclusive é comum que ocorra casos de depressão neste período da vida, em decorrência da diminuição de tal autonomia.

Com o aumento da idade é natural que haja um desgaste do corpo, causando o surgimento de doenças, dores que não existiam até então e uma mudança no estilo de vida é necessária para que se tenha uma melhor adaptação ao período da terceira idade. E com o declínio de capacidades físicas relacionadas à capacidade funcional tais como a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a capacidade respiratória, muitas pessoas idosas acabam tendo sua qualidade de



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

vida alterada, levando-os ao afastamento social e maior dependência de familiares. Existem ainda doenças que são mais prevalentes, dentre as quais estão às doenças crônicas degenerativas, relacionadas ao envelhecimento e que causam limitação funcional, sobrecarregando família e sistema de saúde.

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, aproximadamente 20% das pessoas com mais de 75 anos são afetadas por sarcopenia, doença que ocasiona perda de massa e força muscular. A sarcopenia costuma comprometer a velocidade da marcha, equilíbrio, coordenação motora e mobilidade da pessoa idosa, afetando diretamente sua autonomia. O tratamento da sarcopenia varia entre dieta orientada com suplementação e exercícios de resistência, de acordo com as condições físicas do paciente. E esta é apenas uma das doenças que podem ser tratadas e prevenidas através do projeto.

Assim, os atendimentos do Projeto Treinamento e Reabilitação da Pessoa Idosa possibilitam a diminuição dos impactos negativos do envelhecimento ao corpo e a melhoria da saúde e a diminuição dos problemas físicos ligados à mobilidade, pois estudos comprovam que, através do pilates, a capacidade funcional das pessoas idosas tem melhoras significativas, promovendo qualidade de vida e a consequente longevidade.

Além disso, o aumento na capacidade para deliberar sobre sua própria vida e a motivação para realização de atividades sociais do dia a dia são fatores importantíssimos na qualidade de vida.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Descrição do Projeto/Atividades

O Projeto Treinamento e Reabilitação Funcional para Pessoa Idosa consiste no atendimento de pessoas idosas a partir de 60 anos com atividades de fisioterapia e pilates, e terapia comunitária, conforme a necessidades de cada pessoa, que será constatada através de avaliação feita pelos profissionais que atuam no projeto.

Com a intenção de atender 100(cem) pessoas idosas na Ceilândia e 120(cento e vinte) em Água Quente, totalizando 220 (duzentos e vinte) pessoas idosas.

De grande relevância para a população idosa, realizado em comunidades carentes com difícil acesso ao esporte, saúde e educação, onde são oferecidas atividades, que promovem a saúde física e mental, o ganho e a manutenção da musculatura, reabilitação, flexibilidade, resistência e bem-estar.

Conforme a [Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003](#).

Art. 9º É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

Neste intuito, com a parceria com a Secretaria de Justiça do Distrito Federal, o projeto vai oferecer atividades de fisioterapia e pilates, e terapia comunitária, para promover a manutenção da vida ativa e o envelhecimento saudável. Além de ser auxílio nos tratamentos contra as diversas doenças ligadas a hábitos não saudáveis.

Os participantes assistidos terão a oportunidade de praticar atividades físicas de forma saudável e prazerosa.

Objetivos

Objetivo Geral:

Desenvolver atividades de saúde, esporte e assistência social, com 220 (duzentos e vinte) pessoas idosas, para valorizar e resgatar pessoas através de atividades que os aproximem de forma mais concreta da participação social, promovendo o protagonismo, o empoderamento, a convivência familiar e comunitária, visando apoiar e capacitar à pessoa para que tenha uma vida ativamente saudável.

Objetivos Específicos

- Ofertar atividades de fisioterapia, pilates e terapia comunitária para 120(cento e vinte) pessoas idosas de Água Quente e para 100(cem) pessoas idosas da Ceilândia, objetivando o fortalecimento e motivação no cultivo de hábitos saudáveis.
- Contribuir para o aumento da autoestima, qualificação, satisfação e realização das



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

pessoas.

- Disponibilizar para a comunidade a prática de atividades, com o objetivo de propiciar um bem-estar físico e psicossocial.
- Promover a inclusão de pessoas com deficiência.
- Combater o isolamento e a depressão.
- Facilitar e dar condições para um processo com qualidade de vida, participação social, empoderamento e protagonismo.
- Propiciar a adesão a hábitos saudáveis.
- Melhorar das funções cognitivas e de socialização.
- Diminuir as dores, a tensão muscular e a insônia.
- Melhorar a performance cardiorrespiratória.
- Diminuir o stress e a ansiedade.
- Incentivar boas práticas de atividades físicas com ênfase no pilates e fisioterapia.
- Fortalecer laços entre as pessoas idosas e a comunidade, através das atividades.

ANÁLISE DO CENÁRIO

O último levantamento da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios - PDAD estimou que dos 3.010.881 habitantes do Distrito Federal 356.514 são pessoas com mais de 60 anos, e hoje representa cerca de 12% da população do Distrito Federal, e entre as pessoas idosas, 49,88% são homens e 58,11% são mulheres. Segundo estudo a maior parte (43,3%) veio do Nordeste e vive principalmente nas RAs de rendas média-baixa e baixa. Nas RAs de baixa renda, as mulheres somam 61% e homens 58% enquanto chefes de domicílio. Entre as pessoas idosas, 7,5% são analfabetos; 33,3% têm o ensino fundamental incompleto e 8,8% o fundamental completo. Segundo os autores, o crescimento da população idosa no Distrito Federal, reforça a necessidade de se pensar, cada vez mais, políticas voltadas para essa população, em especial políticas de previdência, saúde, proteção social e de integridade como, também, de reinserção no mercado de trabalho.

Hoje na Ceilândia concentra-se uma das maiores populações de pessoas idosas do Distrito Federal, conforme o último levantamento do PDAD.

Já em Água Quente, estima-se pela mesma proporção de pessoas idosas de cidades como Ceilândia, isto falando apenas em estimativas, pois se trata de uma região administrativa recém-criada, cujos dados não constam em pesquisas oficiais.

Com uma grande comunidade de pessoas idosas Ceilândia e Água Quente perdem com a falta de atividades e serviços que atendam as demandas dessa população, principalmente nas questões de saúde.

Assim, o Projeto Treinamento e Reabilitação Funcional para Pessoa Idosa surge como oportunidade de auxílio para essa população quando se fala em saúde e melhoria da qualidade de vida.

Através das atividades desenvolvidas esperamos atender 220 pessoas idosas, lhes possibilitando melhoras em saúde física e mental.

Desta forma, com a realização do Projeto nestas Regiões Administrativas se espera não só devolver a mobilidade, como também ser mecanismo de prevenção das diversas doenças que acometem a população de pessoas idosas, principalmente em suas camadas mais carentes.

Outra questão que se destaca sobre o projeto é o fato de que no sistema de saúde é muito difícil o acesso a atendimentos preventivos na área de fisioterapia, o que é viabilizado pelo projeto, sendo então auxílio ao governo através desses atendimentos.



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

ALINHAMENTO COM AS POLÍTICAS PÚBLICAS

O projeto enquadra-se na categoria "Cultura, esporte e lazer" e está alinhado ao Objetivo O321 (Brasília 60+) e à Meta M1390 do Plano Plurianual, que prevê a realização de 16 ações de práticas integrativas voltadas à pessoa idosa. Também dialoga com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis).

Meta M1390 — Promover 16 ações de práticas integrativas voltadas para a pessoa idosa. Busca-se promover ações comunitárias que estimulem a prática de atividades esportivas, culturais e práticas integrativas voltadas para a pessoa idosa. por meio de parcerias estratégicas com o 3º setor, instituições de ensino superior e voluntários, será possível desenvolver programas, projetos e eventos que promovam a inclusão, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas nos territórios.

Como se alinha: Como se alinha: O projeto "TREINAMENTO E REABILITAÇÃO FUNCIONAL DA PESSOA IDOSA " é, essencialmente, uma prática integrativa de promoção de saúde física e mental adaptada à pessoa idosa. Está em sintonia direta com essa meta, ao propor atividades regulares voltadas para o bem-estar da pessoa idosa.

O321 — Brasília 60+

Garantir os direitos da pessoa idosa por meio da efetivação de políticas públicas que promovam a qualidade de vida, a dignidade e a proteção da população idosa no distrito federal.

Como se alinha: O projeto contribui para esse objetivo ao garantir direitos da pessoa idosa por meio da promoção da qualidade de vida, saúde e integração social, conforme previsto no texto da ação. A proposta reforça políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável no DF.

ODS 3 - Saúde e Bem-Estar

Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

3.4: Reduzir em um terço, até 2030, a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis, por meio da prevenção, tratamento, promoção da saúde mental e do bem-estar.

Como atende: O projeto atua diretamente na promoção da atividade física regular e bem-estar psicológico da pessoa idosa, o que está alinhado à prevenção de doenças crônicas e ao estímulo de saúde mental.

ODS 11 - Cidades e comunidades sustentáveis

Tornar as cidades e comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis.

Meta 11.7: Proporcionar acesso universal a espaços públicos seguros, inclusivos, acessíveis e verdes, particularmente para pessoas idosas.

Como atende: O projeto contribui para a ocupação de espaços públicos e coletivos com atividades inclusivas para idosos.

CONTRAPARTIDA

Não há.

METODOLOGIA DAS AÇÕES



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Metodologia

Logo após a assinatura do Termo de Fomento iniciaremos as tratativas para contratação com os fornecedores das estruturas, materiais, e contratação de serviços para a realização do projeto, bem como a seleção para os profissionais que trabalharão nas modalidades.

O projeto é contínuo, e nesse sentido, a metodologia desta proposta apresenta-se flexível e capaz de comportar as adequações sugeridas pela comunidade e pelo público beneficiário, para viabilizar o alcance da eficiência e efetividade das ações do projeto.

Dessa forma, o projeto prevê um espaço de construção coletiva, destinado à frequência da comunidade, onde são desenvolvidas ações de atenção as pessoas idosas, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, a convivência social, a cidadania e a integração.

As atividades serão realizadas em local dentro da malha urbana, com facilidade de acesso por transporte coletivo e, preferencialmente, próximo à rede de saúde, comércio e demais serviços (posto médico, hospitais, supermercados, farmácias, padarias, centros culturais, cinemas, etc.) favorecendo a integração da pessoa idosa independente e mesmo dependente, à comunidade do entorno.

Estratégia de Mobilização: Será realizada a divulgação do projeto em locais estratégicos das regiões administrativas e nas redes sociais da Associação.

Inscrições: Serão realizadas pessoalmente nas unidades da associação, onde será desenvolvido o projeto, apresentando documentos de identificação pessoais ou de responsáveis.

Água Quente: Condomínio Dom Francisco Chácara 12 lote 09 loja 01.

Ceilândia: QNM 07 conjunto E lote 48 loja 02 Ceilândia Sul.

Avaliação e indicações de atendimento: Somente após a avaliação realizada pelos fisioterapeutas e professores de educação física, serão indicados os atendimentos necessários, para cada pessoa idosa, bem como a quantidade e duração de sua participação no projeto.

De acordo com especialistas são atividades que podem ser praticadas por qualquer pessoa. Não havendo restrição geral. Contudo, a depender da limitação que a pessoa idosa tiver, pode ser necessária a adaptação de alguns exercícios e um cuidado maior com o atendido.

Sobre as atividades:

Unidade de Água Quente: As atividades em Água Quente serão realizadas no período entre 08h00min as 17h00min horas.

As pessoas idosas terá que submeter a uma avaliação com o objetivo e entender e identificar o nível de condicionamento físico, disfunção cardiovascular, padrões básicos de movimento, entre outros.

As atividades tem duração de 50 (cinquenta) minutos.

As turmas serão limitadas a um máximo de 10 (dez) pessoas, ficando restritas a esta quantidade em cada atividade, com o objetivo de prezar pelo bem estar e saúde dos mesmos.

As atividades/atendimentos de pilates e fisioterapia realizados são individuais e personalizados, não havendo desta forma um conteúdo programático para as atividades, que podem variar entre:

Fisioterapia, técnicas de mobilização, fortalecimento e reeducação postural; Liberação Miofascial; Eletroterapia Termoterapia.

Pilates (maquinas e solo); reabilitação funcional; compex (tens e fes); bota descompressão (sistema de massagem - pernas, quadril e braços); theragun (pistola massageadora); laser; ventosa - terapia; infra-vermelho.

As ações alcançarão os seguintes eixos:

Atividades de Pilates: Serão realizados exercícios de preparação das articulações, onde o professor de educação física orientará sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante a série de treinamento em questão. O professor orientará sobre postura, velocidade da execução, respiração, carga ideal entre outras dúvidas que surgirem. Ao final haverá exercícios de relaxamento a fim de se evitar lesões nos praticantes da modalidade. Nas atividades de Pilates é de extrema importância e necessidade da orientação dos profissionais de educação física e fisioterapeutas, uma vez que o tratamento é realizado entre as duas profissões. Pois uma ação depende sempre da outra.

Atividades de Fisioterapia: A Fisioterapia é realizada na maioria das vezes com o foco na reabilitação e auxílio ao paciente para que ele consiga ter uma boa qualidade de vida na sua idade, melhorar a locomoção, a disposição para atividades físicas e principalmente reduzir ou até mesmo evitar a incidência de problemas de saúde ligados ao corpo e aos movimentos. Os



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

exercícios na Fisioterapia que promovam aumento na força e equilíbrio são indispensáveis para melhorar a qualidade de vida.

Atividades de Terapia comunitária: A terapia comunitária é uma metodologia de trabalho em grupo que busca promover a saúde mental e social, valorizando a identidade cultural e os recursos da comunidade. Ela se diferencia da terapia individual ao envolver um grupo de pessoas, que compartilham experiências e refletem sobre seus problemas em um espaço de escuta e acolhimento.

Principais aspectos da metodologia:

Acolhimento: Cria um espaço seguro e acolhedor para que as pessoas possam expressar seus sentimentos e experiências.

Partilha de experiências: As pessoas compartilham suas histórias e vivências, fortalecendo a conexão e a empatia entre os participantes.

Contextualização: Aprofundar a compreensão do problema, considerando as diferentes perspectivas e contextos sociais.

Reflexão e problematização: Encoraja a reflexão sobre os problemas e a identificação de possíveis soluções, valorizando a autonomia e o empoderamento dos indivíduos.

Encerramento: Promove a valorização do processo e o fortalecimento dos vínculos sociais.

Unidade de Ceilândia: As atividades na Ceilândia serão realizadas no período entre 08h00min as 14h00min horas.

A pessoa idosa terá que submeter a uma avaliação com o objetivo de entender e identificar o nível de condicionamento físico, disfunção cardiovascular, padrões básicos de movimento, entre outros.

As atividades tem duração de 50 (cinquenta) minutos.

As turmas serão limitadas a um máximo de 10 (dez) pessoas, ficando restritas a esta quantidade em cada atividade, com o objetivo de prezar pelo bem estar e saúde dos mesmos.

As atividades/atendimentos realizados são individuais e personalizados, não havendo desta forma um conteúdo programático para as atividades, que podem variar entre: Fisioterapia, técnicas de mobilização, fortalecimento e reeducação postural; Liberação Miofascial; Eletroterapia Termoterapia.

Pilates (maquinas e solo); reabilitação funcional; compex (tens e fes); bota descompressão (sistema de massagem - pernas, quadril e braços); theragun (pistola massageadora); laser; ventosa - terapia; infra-vermelho.

As ações alcançarão os seguintes eixos:

Atividades de Pilates: Serão realizados exercícios de preparação das articulações, onde o professor de educação física orientará sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante a série de treinamento em questão. O professor orientará sobre postura, velocidade da execução, respiração, carga ideal entre outras dúvidas que surgirem. Ao final haverá exercícios de relaxamento a fim de se evitar lesões nos praticantes da modalidade. Nas atividades de Pilates é de extrema importância e necessidade da orientação dos profissionais de educação física e fisioterapeutas, uma vez que o tratamento é realizado entre as duas profissões. Pois uma ação depende sempre da outra.

Atividades de Fisioterapia: A Fisioterapia é realizada na maioria das vezes com o foco na reabilitação e auxílio ao paciente para que ele consiga ter uma boa qualidade de vida na sua idade, melhorar a locomoção, a disposição para atividades físicas e principalmente reduzir ou até mesmo evitar a incidência de problemas de saúde ligados ao corpo e aos movimentos. Os exercícios na Fisioterapia que promovam aumento na força e equilíbrio são indispensáveis para melhorar a qualidade de vida.

Indicadores de Monitoramento

- Indicadores de processo: número de atividades realizadas, número de participantes inscritos e percentual de metas alcançadas em cada etapa do cronograma.
- Fontes de verificação: cadastro das pessoas atendidas e listas de presença.

Metas Quantitativas

- Realizar 40 atividades de terapia comunitária.
- Realizar 1000 atividades/aulas/sessões de fisioterapia/pilates.
- Atender 220 beneficiários diretos.
- Alcançar 800 beneficiários indiretos.



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

RESULTADOS ESPERADOS

- Atender 120(cento e vinte) pessoas idosas de Água Quente e 100(cem) pessoas idosas da Ceilândia, objetivando o fortalecimento e motivação no cultivo de hábitos saudáveis.
- Realizar 1100(hum mil e cem) atendimentos no total.
- Curto prazo: participação efetiva das pessoas idosas nas atividades, adesão aos atendimentos e fortalecimento da convivência social.
- Médio prazo: melhora da capacidade funcional, aumento da autoestima, redução do isolamento e maior acesso a práticas de promoção da saúde.
- Longo prazo: impacto social positivo na comunidade, com envelhecimento ativo e saudável, fortalecimento da autonomia, integração comunitária e criação de redes de apoio entre pessoas idosas e suas famílias.
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida de 220 pessoas idosas, estimulando autonomia, bem-estar físico e mental.
- Promover a integração comunitária e a valorização da pessoa idosa como protagonista social, fortalecendo vínculos familiares e comunitários.
- Mobilidade física: Proporcionar as pessoas idosas a melhora de atividades físicas no cotidiano, com o objetivo de propiciar um envelhecer com bem-estar físico e mental.
- Ajuda a combater as dores: Assim a atividade física é um importante aliado, que ajuda a fortalecer os músculos, as articulações e melhora o desempenho físico, de forma geral.
- Fortalecimento dos ossos: Toda prática esportiva contribui para a recuperação da massa óssea, prevenindo e até mesmo auxiliando na retração de casos de osteoporose, o que também reduz o risco de fraturas.
- Controle da glicose: A diabetes, o excesso de açúcar no sangue, é uma doença grave, que afeta os rins, o coração e a até a visão. O pilates é uma forma agradável de combater esse mal e ganha muito mais qualidade de vida.
- Diminuição do risco de quedas: **As quedas para as pessoas idosas são comuns** com números surpreendentes: 37% das pessoas idosas caem pelo menos uma vez por ano e 88% têm medo de sofrer uma queda em algum momento. Esse medo afasta muita gente das academias, sem saber que é justamente o pilates um importante auxílio contra essa situação.
- O pilates proporciona mais flexibilidade e equilíbrio. O resultado? Maior controle corporal e redução na taxa de quedas.
- Fortalecimento do coração: Um corpo mais magro tem menos chances de apresentar doenças cardíacas. Com a prática esportiva fortalecemos nosso tecido cardíaco. E a periodicidade atividades três vezes por semana já é suficiente para ganhar força, flexibilidade e fôlego.
- Melhora o sono: Quem pratica exercícios dorme melhor. Para quem sofre de insônia, o pilates é excelente remédio: fazendo o corpo liberar endorfina, aumentando a disposição ao longo do dia, e equilibrando as funções corporais, garantindo uma noite de sono tranquila e sem interrupções.
- Ajuda a combater a depressão: Muitas pessoas são afetadas por doenças como a



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

depressão e ansiedade, incapacitando-os e dificultando bastante a execução de simples tarefas diárias. Nesse aspecto, a atividade física melhora a saúde mental de forma ampla, combatendo várias dessas doenças, já que melhora autoestima, a cognição, a autoconfiança e reduz o estresse.

- Fortalecimento da Rede Social: Criar um espaço onde as pessoas podem compartilhar suas experiências, dores e conflitos, promovendo a construção de vínculos e relações mais saudáveis na comunidade.
- Melhora na Saúde Mental: Através da escuta e da troca de experiências, os participantes podem desenvolver maior autoconhecimento, lidar melhor com suas emoções e encontrar estratégias para lidar com situações de sofrimento e dificuldades.
- Desenvolvimento de Resiliência: Ao compartilhar suas histórias e aprender com as experiências dos outros, os participantes podem desenvolver maior capacidade de superação e adaptação diante de adversidades.
- Empoderamento e Protagonismo: Valorizar a capacidade de cada indivíduo de encontrar soluções para seus problemas, promovendo o protagonismo e a autonomia na busca por uma melhor qualidade de vida.
- Aumento da autoestima e autoconfiança: O acolhimento e o reconhecimento da importância de cada história de vida podem contribuir para o aumento da autoestima e da autoconfiança dos participantes.
- Melhora na comunicação e nos relacionamentos: Auxiliar na melhoria da comunicação entre os participantes, tanto no grupo quanto em seus relacionamentos familiares e sociais.
- Prevenção do adoecimento: Ao promover o cuidado em saúde mental e o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento, contribuindo para a prevenção de situações de adoecimento.
- Criação de um espaço de escuta e acolhimento: Oferecer um espaço seguro e acolhedor onde os participantes podem expressar suas emoções e sentimentos sem julgamento, promovendo o bem-estar emocional.
- Ressignificação de crenças e experiências: A partir das reflexões e partilhas, os participantes podem ressignificar crenças limitantes e experiências negativas, buscando novas perspectivas e caminhos.
- Maior integração na comunidade: Contribuir para a redução do isolamento social e para a criação de um senso de pertencimento à comunidade.

DETALHAMENTO DAS METAS E INDICADORES

META 1: Estruturação dos locais de desenvolvimento do projeto, locação de equipamentos e aquisição de material

Unidades/Públicos-alvo: - IDOSOS - AMBOS OS SEXOS - 60 ANOS OU MAIS - NÃO SE APLICA
- CEILÂNDIA (RA IX)
- ÁGUA QUENTE (RA XXXV)

DETALHAMENTO DAS AÇÕES META 1

Etapa	CRONOGRAMA POR DATA	Prazo
-------	---------------------	-------



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

1.1	Locação de imóveis Locação de lojas com aproximadamente 100 metros: Ceilândia QNM 07 conjunto E lote 48 loja 02 Ceilândia Sul Água Quente Condomínio Dom Francisco Chácara 12 lote 09 loja 01	I: 29-08-2025 T: 29-04-2026
1.2	Aquisição de material de consumo	I: 29-08-2025 T: 29-04-2026
1.3	Locação de equipamentos esportivos/fisioterapia Locação de equipamentos esportivos/fisioterapia	I: 29-08-2025 T: 29-04-2026

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

META 1: Estruturação dos locais de desenvolvimento do projeto, locação de equipamentos e aquisição de material

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.1.1	LOCAÇÃO DE IMÓVEL Locação de loja em Água Quente, com aproximadamente 100 metros	8,00	MÊS (MENSAL)	2.600,00	R\$ 20.800,00
1.1.2	LOCAÇÃO DE IMÓVEL Locação de loja em Ceilândia, com aproximadamente 100 metros ²	8,00	MÊS (MENSAL)	2.600,00	R\$ 20.800,00
					R\$ 41.600,00

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/MATERIAIS DE CONSUMO

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.2.1	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de 260 CAMISETAS Camiseta em tecido malha dryfit (poliamida e elastano), impressão na face frontal e costas em sublimação.	260,00	UNIDADE	45,00	R\$ 11.700,00
1.2.2	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de mini thera band 4 Intensidades.	5,00	KIT	140,00	R\$ 700,00
1.2.3	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de halteres 1kg	2,00	PARES	41,94	R\$ 83,88
1.2.4	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de Halteres 2kg	2,00	PARES	120,00	R\$ 240,00
1.2.5	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de Halteres 3kg	4,00	PARES	160,00	R\$ 640,00



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.2.6	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de Halteres 4kg	4,00	PARES	189,00	R\$ 756,00
1.2.7	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de Halteres 5kg	4,00	PARES	210,00	R\$ 840,00
1.2.8	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de hip band 3 intensidades.	4,00	KIT	60,00	R\$ 240,00
1.2.9	AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO Aquisição de Rolo de Liberação Miofascial - 60cm.	4,00	UNIDADE	258,00	R\$ 1.032,00
1.2.10	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Caneleiras 3kg	2,00	PARES	110,00	R\$ 220,00
1.2.11	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Caneleiras 4kg	2,00	PARES	119,00	R\$ 238,00
1.2.12	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Caneleiras 5kg	2,00	PARES	129,00	R\$ 258,00
1.2.13	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Anel de Pilates	4,00	UNIDADE	148,00	R\$ 592,00
1.2.14	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Step	6,00	UNIDADE	139,80	R\$ 838,80
1.2.15	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Suporte para bola de pilates	5,00	UNIDADE	60,00	R\$ 300,00
1.2.16	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Bola Suíça	3,00	UNIDADE	109,00	R\$ 327,00
1.2.17	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Overball	2,00	UNIDADE	66,00	R\$ 132,00
1.2.18	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Lâmpada Infravermelha	2,00	UNIDADE	220,00	R\$ 440,00
1.2.19	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Kit 5 Eletrodos Adesivos 5 X 5.	1,00	UNIDADE	95,90	R\$ 95,90
1.2.20	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Hand Grip	2,00	UNIDADE	24,90	R\$ 49,80
1.2.21	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Cicloergometro	4,00	UNIDADE	210,00	R\$ 840,00
1.2.22	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Aparelho de aferição de pressão	2,00	UNIDADE	110,00	R\$ 220,00
1.2.23	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Bastão de alongamento	1,00	KIT	199,30	R\$ 199,30
1.2.24	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Thera band 4 Intensidades.	5,00	KIT	169,00	R\$ 845,00
1.2.25	AQUISIÇÃO DE MATERIAL Aquisição de Piso emborrachado	40,00	METRO QUADRADO (M ²)	149,90	R\$ 5.996,00
					R\$ 27.823,68



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: MATERIAL DE CONSUMO/MATERIAL ESPORTIVO

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vir Unit.	Valor Total
1.3.1	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 2 Reformer - Aparelho de Pilates semelhante a uma cama, utilizado para auxiliar no momento da realização dos movimentos do Método. Estrutura inox, madeira ou alumínio. Para a reabilitação, condicionamento físico e flexibilidade.	16,00	MÊS (MENSAL)	950,00	R\$ 15.200,00
1.3.2	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 Cadillac - Aparelho de Pilates com estrutura em madeira ou aço carbono, acabamento em pintura eletrostática. Colunas deslizantes verticais, longarinas e olhais em aço inox. Estofamento em espuma aglomerada de alta densidade. Para a reabilitação, condicionamento físico e flexibilidade.	8,00	MÊS (MENSAL)	950,00	R\$ 7.600,00
1.3.3	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 2 Barrel - aparelho de Pilates compacto, que possui formato de barril e uma estrutura similar a uma escada, sendo utilizado para alongamento, fortalecimento muscular e reabilitação postural.	16,00	MÊS (MENSAL)	850,00	R\$ 13.600,00
1.3.4	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 aparelho Chair -aparelho de pilates composto por uma bancada acolchoada, onde podem ser realizados exercícios de fortalecimento da parte superior e inferior do corpo como, pescoço, ombros, braços, tronco quanto glúteos e perna.	8,00	MÊS (MENSAL)	850,00	R\$ 6.800,00
1.3.5	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 Espaldar - utilizado para alongamentos, reabilitações, e também serve como acessório para compor exercícios, podendo ser usado juntamente com faixas elásticas, tubulares, molas, rolo, bolas, entre outros.	8,00	MÊS (MENSAL)	350,00	R\$ 2.800,00
1.3.6	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 barra paralela - é um equipamento de fisioterapia projetado para auxiliar no treinamento funcional, permitindo a restauração do tipo de contração muscular e a reeducação das fases precisas da marcha nas quais os músculos atuam.	8,00	MÊS (MENSAL)	750,00	R\$ 6.000,00
1.3.7	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 air bike - é um equipamento que estimula membros superiores e inferiores simultaneamente, proporcionando um treino completo. Construída com materiais de alta resistência, ideal para uso intenso.	8,00	MÊS (MENSAL)	750,00	R\$ 6.000,00
1.3.8	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 air remo - é um equipamento de versátil, ele é ideal para trabalhar resistência, força e condicionamento físico, sendo utilizado em diferentes modalidades de treinamento.	8,00	MÊS (MENSAL)	750,00	R\$ 6.000,00



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.3.9	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 Fit Pulley - projetado em aço carbono e alumínio para maior rigidez e leveza, e oferece um sistema associativo de cargas com células de carga removíveis e reposicionáveis, permitindo uma instalação versátil, por conta das suas dimensões reduzidas, e a máxima usabilidade.	24,00	MÊS (MENSAL)	750,00	R\$ 18.000,00
1.3.10	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 cadeira flexora/extensora - equipamento utilizado para fortalecer, respectivamente, os músculos da parte da frente e de trás das coxas. A cadeira trabalha quadríceps e os isquiotibiais.	8,00	MÊS (MENSAL)	1.150,00	R\$ 9.200,00
1.3.11	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 cadeira extensora unilateral - equipamento de academia utilizado para fortalecer os músculos da região frontal da coxa, o quadríceps.	8,00	MÊS (MENSAL)	850,00	R\$ 6.800,00
1.3.12	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 2 Macas de Fisioterapia - Fabricada em madeira com revestimento em polipropileno, a Cama Maca Portátil Diva possui espuma com uma espessura de 5cm que a deixará muito mais confortável.	16,00	MÊS (MENSAL)	200,00	R\$ 3.200,00
1.3.13	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 Maca Descompressão - Feita em aço carbono e pintura epóxi na cor branca, desenvolvida a partir de conceitos modernos, possui alta resistência e estabilidade, garantindo assim um produto de excelente qualidade e durabilidade, proporcionando ao usuário facilidade e segurança na sua utilização.	8,00	MÊS (MENSAL)	2.200,00	R\$ 17.600,00
1.3.14	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 Kit Mioblaster Liberação Miofascial - o kit possui 7 peças que permitem aplicar a técnica de Liberação Miofascial em tecidos superficiais e profundos. Possuem design anatômico, e sua estrutura arredondada, minimiza o desconforto do paciente durante aplicação da técnica.	8,00	MÊS (MENSAL)	300,00	R\$ 2.400,00
1.3.15	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 2 Theragun - aparelho indispensável para fisioterapeutas e esportistas que necessitam de uma liberação miofascial de alta qualidade.	16,00	MÊS (MENSAL)	850,00	R\$ 13.600,00
1.3.16	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de 1 Ultrassom - Equipamento microcontrolado por ultrassom terapêutico destinado aos tratamentos de reabilitação física e de estética. Tem a função de gerar ondas sonoras, que são vibrações mecânicas a serem transformadas em energia atuante no tecido.	8,00	MÊS (MENSAL)	450,00	R\$ 3.600,00



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
1.3.17	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 Suporte para Infravermelho - Suporte de Mesa frequência 50/60hz. - Interruptor Liga/Desliga; - Possui regulagem para direcionamento do foco da lâmpada; - Leve e fácil de transportar.	8,00	MÊS (MENSAL)	200,00	R\$ 1.600,00
1.3.18	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação Aparelho Tens - Equipamento para aplicação de corrente elétrica via eletrodos em contato direto com o paciente para terapia de disfunções neuromusculares com as correntes TENS, FES e Russa.	8,00	MÊS (MENSAL)	450,00	R\$ 3.600,00
1.3.19	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 bota de compressão - equipamento que utiliza pressão pneumática controlada para estimular a circulação sanguínea e linfática. Através de ciclos de inflar e desinflar câmaras de ar, ela promove uma espécie de massagem profunda, ideal para recuperação e relaxamento muscular.	8,00	MÊS (MENSAL)	1.100,00	R\$ 8.800,00
1.3.20	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 braço de compressão - equipamento que utiliza pressão pneumática controlada para estimular a circulação sanguínea e linfática. Através de ciclos de inflar e desinflar câmaras de ar, ela promove uma espécie de massagem profunda, ideal para recuperação e relaxamento muscular.	8,00	MÊS (MENSAL)	1.000,00	R\$ 8.000,00
1.3.21	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação 1 laser pulse - um equipamento microcontrolado de terapia de fotobiomodulação desenvolvido para a utilização em diferentes áreas da saúde.	8,00	MÊS (MENSAL)	450,00	R\$ 3.600,00
1.3.22	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação Torre Dumbell - Suporte para halteres, foi pensado para trazer mais organização para seu local de treino. Com capacidade para 10 pares de halteres (20 unidades halter).	16,00	MÊS (MENSAL)	300,00	R\$ 4.800,00
1.3.23	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de kit aquecimento infravermelho - Conjunto composto por joelheira, ombreira e tornozeleira. Proporciona um aquecimento profundo e relaxante, ideal para aliviar dores musculares e tensões no pescoço e ombros, joelhos e tornozelos. Portátil e fácil de usar.	8,00	MÊS (MENSAL)	350,00	R\$ 2.800,00
1.3.24	LOCAÇÃO DE MATERIAL ESPORTIVO Locação de kit massageador- Conjunto composto por joelheira, ombreira e tornozeleira. Massageadores elétricos que utiliza a compressão de ar para aliviar dores musculares e articulares, reduzir inchaço e melhorar a circulação. Com ajuste de intensidade e design ergonômico, proporciona um relaxamento profundo e acelera a recuperação.	8,00	MÊS (MENSAL)	350,00	R\$ 2.800,00
					R\$ 174.400,00



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

TOTAL GERAL: R\$ 243.823,68

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Estruturação dos locais de desenvolvimento do projeto, locação de equipamentos e aquisição de material

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
Locação de imóveis				
locação de imóveis		-	29-08-2025	29-04-2026
Aquisição de material de consumo				
aquisição de material		-	29-08-2025	29-04-2026
Locação de equipamentos esportivos/fisioterapia				
locação de equipamentos		-	29-08-2025	29-04-2026

META 2: Contratação de recursos humanos/prestação de serviços.

Unidades/Públicos-alvo: - IDOSOS - AMBOS OS SEXOS - 60 ANOS OU MAIS - NÃO SE APLICA
- ÁGUA QUENTE (RA XXXV)

DETALHAMENTO DAS AÇÕES META 2

Etapa	CRONOGRAMA POR DATA	Prazo
2.1	Contratação de recursos humanos, a ser realizada na sede da instituição, para contemplar as duas unidades onde será executado o projeto. Contratação de recursos humanos, a ser realizada na sede da instituição, para contemplar as duas unidades onde será executado o projeto	I: 29-08-2025 T: 29-04-2026

PLANEJAMENTO FINANCEIRO

META 2: Contratação de recursos humanos/prestação de serviços.

CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA: CUSTEIO/SERVIÇOS DE TERCEIROS

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
2.1.1	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS COORDENADOR GERAL: Responsável pela gestão e análise dos relatórios de monitoramento, aplicação dos cronogramas e planos de trabalho estabelecidos, comunicação com profissionais envolvidos, coordenação da relatoria e centralização das demandas de serviços necessários à execução. Elaboração do relatório parcial mensal da prestação de contas, comunicação institucional e prestação de contas final. Bem como participação de todas as atividades inerentes ao projeto. CBO 1311-20 Formação de nível superior em qualquer área. Carga horaria de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais. Remuneração: R\$ 6.825,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120- cargos/ Forma de contratação: PJ	8,00	MÊS (MENSAL)	6.825,00	R\$ 54.600,00



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
2.1.2	<p>PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS COORDENADOR FINANCEIRO: Profissional responsável pelo gerenciamento de todas as demandas financeiras do projeto que envolve todo o planejamento e controle financeiro, contratação de serviços e fornecedores, organização de cronograma de pagamentos, acompanhamento o da inserção de pagamentos, elaboração de relatórios. CBO 1421-15 Formação de nível superior em qualquer área. Carga horária de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais. Remuneração: R\$ 6.825,00 mensais LINK PESQUISA DE PREÇO https://www.salario.com.br/ocu/pacao/cargos/cbo-131120-cargos/ Forma de contratação: PJ</p>	8,00	MÊS (MENSAL)	6.857,04	R\$ 54.856,32
2.1.3	<p>PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS AUXILIAR ADMINISTRATIVO: responsável por realizar as demandas administrativas necessárias no cotidiano da execução. Possui o papel de auxiliar gestores em suas atividades e necessidades operacionais, como contato com o ambiente externo, gerência de documentação recebida e enviada, organização de agenda e controle de receitas e material. Forma de contratação:MEI CBO 3515-05 Formação ensino médio completo. Carga horária de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais. Remuneração: R\$ 2.200,00 mensais https://www.salario.com.br/prof/issao/secretario-assistenteadministrativo-tecnico-cbo351505/df/ Link pesquisa de preço: https://www.salario.com.br/prof/issao/secretario-assistenteadministrativo-tecnico-cbo351505/df/</p>	8,00	MÊS (MENSAL)	2.200,00	R\$ 17.600,00
2.1.4	<p>PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS RECEPCIONISTA: Profissional responsável pela recepção e atendimento dos idosos, por controlar documentos, atender usuários assessorar nas atividades em geral. CBO 4221-05 Formação ensino médio completo. Carga horária de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais. Remuneração: R\$ 1.700,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/profissao/recepcionista-atendente-cbo-422105/#google_vignette Forma de contratação: MEI</p>	8,00	MÊS (MENSAL)	1.700,00	R\$ 13.600,00
2.1.5	<p>PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS RECEPCIONISTA: Profissional responsável pela recepção e atendimento dos idosos, por controlar documentos, atender usuários assessorar nas atividades em geral. Forma de contratação: MEI CBO 4221-05 Formação ensino médio completo. Carga horária de 8 (oito) horas diárias, e 40 (quarenta) horas semanais. Remuneração: R\$ 2.000,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/profissao/recepcionista-atendente-cbo-422105/#google_vignette</p>	8,00	MÊS (MENSAL)	2.000,00	R\$ 16.000,00
2.1.6	<p>PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS 2 AUXILIARES DE LIMPEZA: Profissionais treinados, capacitados e uniformizados para execução dos serviços de limpeza e conservação dos locais de desenvolvimento do projeto. Forma de contratação: MEI CBO 5143-20 Formação nível fundamental completo. Carga horária de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais Remuneração: R\$ 1.470,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/profissao/faxineiro-cbo-514320/df/</p>	16,00	MÊS (MENSAL)	1.470,00	R\$ 23.520,00
2.1.7	<p>PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS 2 PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: Profissional com formação em educação física responsável por promover a prática de pilates. CBO 3221-40 Formação de nível superior em Educação Física (Licenciatura ou Bacharelado). Remuneração: R\$ 2.600,00 mensais. Carga horária de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais. Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-224120-cargos/ Forma de contratação: MEI</p>	16,00	MÊS (MENSAL)	2.600,00	R\$ 41.600,00



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Item	Descrição	Qt. Item	Un.	Vlr Unit.	Valor Total
2.1.8	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS SOCIAL MEDIA: Profissional responsável por atualizar, monitorar e gerar conteúdo para as páginas oficiais do projeto nas redes sociais. CBO 2534-05 Formação ensino médio completo. Carga horária de 4 (quatro) horas diárias, e 20 (vinte) horas semanais. Remuneração: R\$ 3.000,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/profissao/social-media-analista-de-redes-sociais-142335/#google_vignette Forma de contratação: MEI	8,00	MÊS (MENSAL)	3.000,00	R\$ 24.000,00
2.1.9	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS FISIOTERAPEUTA: Profissional que atuará para complementar as ações de promoção à saúde e condições físicas de idosos, normalmente portadores de diversas patologias tratadas por esse profissional, em conjunto com educador físico. CBO 2236-05 Formação de nível superior em Fisioterapia. Carga horária de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais. Remuneração: R\$ 2.900,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/profissao/fisioterapeuta-geral-cbo-223605/df/ Forma de contratação: MEI	8,00	MÊS (MENSAL)	2.900,00	R\$ 23.200,00
2.1.10	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS FISIOTERAPEUTA: Profissional que atuará para complementar as ações de promoção à saúde e condições físicas de idosos, normalmente portadores de diversas patologias tratadas por esse profissional, em conjunto com educador físico. CBO 2236-05 Formação de nível superior em Fisioterapia. Responsável pela realização das atividades de fisioterapia, bem como atividades inerentes ao projeto. Carga horária de 6 / 8 (seis) horas diárias, e 36 (trinta e seis) horas semanais. Remuneração: R\$ 3.400,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/profissao/fisioterapeuta-geral-cbo-223605/df/ Forma de contratação: MEI	8,00	MÊS (MENSAL)	3.500,00	R\$ 28.000,00
2.1.11	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS 2 MONITORES: Auxiliares para as atividades que irão ajudar na execução e no apoio junto com fisioterapeuta com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física dos idosos. Formação ensino médio completo. Carga horária de 6 (seis) horas diárias, e 30 (trinta) horas semanais. Remuneração: R\$ 1.800,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-371410-cargos/ Forma de contratação: MEI	16,00	MÊS (MENSAL)	1.800,00	R\$ 28.800,00
2.1.12	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS CONTADOR: Profissional responsável por organizar e executar serviços de contabilidade em geral, fazer os registros contábeis, cuidar de documentação. Além de prestar consultoria e informações gerenciais. CBO 2522-10 Formação de nível superior em contabilidade. Carga horária de 4 (quatro) horas diárias, e 20 (vinte) horas semanais. Remuneração: R\$ 1.000,00 mensais Forma de contratação: PJ	8,00	MÊS (MENSAL)	1.000,00	R\$ 8.000,00
2.1.13	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS TERAPEUTA: Profissional responsável pela Terapia Comunitária, bem como por atividades inerentes ao projeto. CBO 251510 Formação de nível superior em qualquer área. Carga horária de 6 (seis) horas semanais. Remuneração: R\$ 2.800,00 mensais Link pesquisa de preço https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/ Forma de contratação: MEI	8,00	MÊS (MENSAL)	2.800,00	R\$ 22.400,00
					R\$ 356.176,32

TOTAL GERAL: R\$ 356.176,32

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Contratação de recursos humanos/prestação de serviços.

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
Contratação de recursos humanos, a ser realizada na sede da instituição, para contemplar as duas unidades onde será executado o projeto.				
contratação de equipe de trabalho		-	29-08-2025	29-04-2026

META 3: Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates e terapia comunitária para 220 pessoas idosas a partir de 60 anos em situação de vulnerabilidade social, sendo 100(cem) da Região Administrativa de Ceilândia e 120 (cento e vinte) da Região Administrativa de Água Quente.

Unidades/Públicos-alvo: - IDOSOS - AMBOS OS SEXOS - 60 ANOS OU MAIS - NÃO SE APLICA

- CEILÂNDIA (RA IX)

- ÁGUA QUENTE (RA XXXV)

DETALHAMENTO DAS AÇÕES META 3

Etapa	CRONOGRAMA POR DATA	Prazo
-------	---------------------	-------



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates 100 pessoas idosas da Região Administrativa de Ceilândia.
Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates e terapia comunitária para 100 pessoas idosas a partir de 60 anos em situação de vulnerabilidade social da Região Administrativa de Ceilândia. Realizando um mínimo de 500 atendimentos no total.

As atividades na Ceilândia serão realizadas no período entre 08h00min as 14h00min horas.

O idoso terá que submeter a uma avaliação com o objetivo de entender e identificar o nível de condicionamento físico, disfunção cardiovascular, padrões básicos de movimento, entre outros.

As atividades tem duração de 50 (cinquenta) minutos.

As turmas serão limitadas a um máximo de 10 (dez) pessoas, ficando restritas a esta quantidade em cada atividade, com o objetivo de prezar pelo bem estar e saúde dos mesmos.

As atividades/atendimentos realizados são individuais e personalizados, não havendo desta forma um conteúdo programático para as atividades, que podem variar entre:

Fisioterapia, técnicas de mobilização, fortalecimento e reeducação postural; Liberação Miofascial; Eletroterapia Termoterapia.

Pilates (maquinas e solo); reabilitação funcional; compex (tens e fes); bota descompressão (sistema de massagem - pernas, quadril e braços); theragun (pistola massageadora); laser; ventosa - terapia; infra-vermelho.

As ações alcançarão os seguintes eixos:

Atividades de Pilates:

Serão realizados exercícios de preparação das articulações, onde o professor de educação física orientará sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante a série de treinamento em questão. O professor orientará sobre postura, velocidade da execução, respiração, carga ideal entre outras dúvidas que surgirem. Ao final haverá exercícios de relaxamento a fim de se evitar lesões nos praticantes da modalidade. Nas atividades de Pilates é de extrema importância e necessidade da orientação dos profissionais de educação física e fisioterapeutas, uma vez que o tratamento é realizado entre as duas profissões. Pois uma ação depende sempre da outra.

Atividades de Fisioterapia:

A Fisioterapia é realizada na maioria das vezes com o foco na reabilitação e auxílio ao paciente para que ele consiga ter uma boa qualidade de vida na sua idade, melhorar a locomoção, a disposição para atividades físicas e principalmente reduzir ou até mesmo evitar a incidência de problemas de saúde ligados ao corpo e aos movimentos. Os exercícios na Fisioterapia que promovam aumento na força e equilíbrio são indispensáveis para melhorar a qualidade de vida.

Grade Horária.

MANHÃ					
HORÁRIO/ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 às 8:50*	Fisioterapia e pilates				
8:50 às 9:40*	Fisioterapia e pilates				
9:40 às 10:30*	Fisioterapia e pilates				
10:30 às 11:20*	Fisioterapia e pilates				
11:20 às 12: 00*	Fisioterapia e pilates				
12:00 às 14:00	Coordenação/ Manutenção	Coordenação/ Manutenção	Coordenação/ Manutenção	Coordenação/ Manutenção	Coordenação/ Manutenção

* Os horários poderão sofrer alterações conforme necessidade/demanda.

3.1

I: 15-09-2025
T: 29-04-2026



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates e terapia comunitária para 120 (cento e vinte) da Região Administrativa de Água Quente.

Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates para 100 (cem) pessoas idosas e terapia comunitária para 20 (vinte) pessoas idosas, a partir de 60 anos em situação de vulnerabilidade social da Região Administrativa de Água Quente. Realizando um mínimo de 600 atendimentos no total.

1.

1.

1. Unidade de Água Quente:

As atividades em Água Quente serão realizadas no período entre 08h00min as 17h00min horas.

O idoso terá que submeter a uma avaliação com o objetivo de entender e identificar o nível de condicionamento físico, disfunção cardiovascular, padrões básicos de movimento, entre outros.

As atividades tem duração de 50 (cinquenta) minutos.

As turmas serão limitadas a um máximo de 10 (dez) pessoas, ficando restritas a esta quantidade em cada atividade, com o objetivo de prezar pelo bem estar e saúde dos mesmos.

As atividades/atendimentos de pilates e fisioterapia realizados são individuais e personalizados, não havendo desta forma um conteúdo programático para as atividades, que podem variar entre:

Fisioterapia, técnicas de mobilização, fortalecimento e reeducação postural; Liberação Miofascial; Eletroterapia Termoterapia.

Pilates (maquinas e solo); reabilitação funcional; complex (tens e fes); bota decompressão (sistema de massagem - pernas, quadril e braços); theragun (pistola massageadora); laser; ventosa - terapia; infra-vermelho.

As ações alcançarão os seguintes eixos:

a) Atividades de Pilates:

Serão realizados exercícios de preparação das articulações, onde o professor de educação física orientará sobre os exercícios e equipamentos a serem utilizados durante a série de treinamento em questão. O professor orientará sobre postura, velocidade da execução, respiração, carga ideal entre outras dúvidas que surgirem. Ao final haverá exercícios de relaxamento a fim de se evitar lesões nos praticantes da modalidade. Nas atividades de Pilates é de extrema importância e necessidade da orientação dos profissionais de educação física e fisioterapeutas, uma vez que o tratamento é realizado entre as duas profissões. Pois uma ação depende sempre da outra.

b) Atividades de Fisioterapia:

A Fisioterapia é realizada na maioria das vezes com o foco na reabilitação e auxílio ao paciente para que ele consiga ter uma boa qualidade de vida na sua idade, melhorar a locomoção, a disposição para atividades físicas e principalmente reduzir ou até mesmo evitar a incidência de problemas de saúde ligados ao corpo e aos movimentos. Os exercícios na Fisioterapia que promovem aumento na força e equilíbrio são indispensáveis para melhorar a qualidade de vida.

c) Atividades de Terapia comunitária:

A terapia comunitária é uma metodologia de trabalho em grupo que busca promover a saúde mental e social, valorizando a identidade cultural e os recursos da comunidade. Ela se diferencia da terapia individual ao envolver um grupo de pessoas, que compartilham experiências e refletem sobre seus problemas em um espaço de escuta e acolhimento.

Principais aspectos da metodologia:

- Acolhimento: Cria um espaço seguro e acolhedor para que as pessoas possam expressar seus sentimentos e experiências.
- Partilha de experiências: As pessoas compartilham suas histórias e vivências, fortalecendo a conexão e a empatia entre os participantes.
- Contextualização: Aprofundar a compreensão do problema, considerando as diferentes perspectivas e contextos sociais.
- Reflexão e problematização: Encoraja a reflexão sobre os problemas e a identificação de possíveis soluções, valorizando a autonomia e o empoderamento dos indivíduos.
- Encerramento: Promove a valorização do processo e o fortalecimento dos vínculos sociais.

Grade Horária

3.2

I: 15-09-2025
T: 29-04-2026

MANHÃ					
HORÁRIO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00 às 8:50*	Fisioterapia e pilates				
8:50 às 9:40*	Fisioterapia e pilates				
9:40 às 10:30*	Fisioterapia e pilates				
10:30 às 11:20*	Fisioterapia e pilates				
11:20 às 12:00*	Fisioterapia e pilates				
12:00 às 14:00	Coordenação/ Manutenção				

TARDE					
HORÁRIO/DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14:00 às 14:50 *	--	Fisioterapia e pilates	Terapia Comunitária	Fisioterapia e pilates	-
15:00 às 15:50 *	--	Fisioterapia e pilates	Terapia Comunitária	Fisioterapia e pilates	Terapia Comunitária
16:00 às 16:50*	--	Fisioterapia e pilates	-	Fisioterapia e pilates	Terapia Comunitária

* Os horários poderão sofrer alterações conforme necessidade/demanda.

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates e terapia comunitária para 220 pessoas idosas a partir de 60 anos em situação de vulnerabilidade social, sendo 100(cem) da Região Administrativa de Ceilândia e 120 (cento e vinte) da Região Administrativa de Água Quente.

Ação	Local	Horário	Período	
			Início	Término
Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates 100 pessoas idosas da Região Administrativa de Ceilândia.				
Prestação de serviço	Ceilândia	-	15-09-2025	29-04-2026
Oferecer atendimento de fisioterapia, pilates e terapia comunitária para 120 (cento e vinte) da Região Administrativa de Água Quente.				
Prestação de serviço	Água Quente	-	15-09-2025	29-04-2026

EQUIPE DE TRABALHO

CARGO	QUANTIDADE	UNIDADE	VALOR	TOTAL
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 6.825,00	R\$ 54.600,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 6.857,04	R\$ 54.856,32
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.200,00	R\$ 17.600,00



TERMO DE FOMENTO TF-4-SEJUS/2025 • PLANO DE TRABALHO Nº 753

PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 1.700,00	R\$ 13.600,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.000,00	R\$ 16.000,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	16	MÊS (MENSAL)	R\$ 1.470,00	R\$ 23.520,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	16	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.600,00	R\$ 41.600,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 3.000,00	R\$ 24.000,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.900,00	R\$ 23.200,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 3.500,00	R\$ 28.000,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	16	MÊS (MENSAL)	R\$ 1.800,00	R\$ 28.800,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 1.000,00	R\$ 8.000,00
PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	8	MÊS (MENSAL)	R\$ 2.800,00	R\$ 22.400,00
TOTAL GERAL				R\$ 356.176,32

CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

FONTE		PROGRAMA DE TRABALHO	
-		14.422.6211.9107.0059	
TIPO	NATUREZA DE DESPESAS	VALOR	
	C: 335043	R\$ 600.000,00	
PARCELA	MÊS/ANO	VALOR DA PARCELA	
1	08-2025	R\$ 350.000,00	
2	12-2025	R\$ 250.000,00	
TOTAL PARCELAS:			R\$ 600.000,00
FONTE		PROGRAMA DE TRABALHO	
100 - TESOURO - ORDINÁRIO NÃO VINCULADO			
TIPO	NATUREZA DE DESPESAS	VALOR	
GDF		R\$ 0,00	
TOTAL GERAL:			R\$ 600.000,00



Documento assinado eletronicamente por **BARBARA BARROSO ROCHA**, CPF: *****.885.371-****, Cargo: **PRESIDENTE** em **28-08-2025, às 17:45**, 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/arquivos_assinados/chave/5fa41385d9a6ed14071e42f84adff1f9