

PLANO DE TRABALHO

1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE		
Razão Social: AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITACAO, PROJETOS CIENTIFICOS E DE INOVACAO TECNOLOGICA		
CNPJ: 08.823.229/0001-38		
Endereço Completo: Q SHN QUADRA 02 BLOCO E LOJA PARTE C, 21 – ASA NORTE		
Município: BRASILIA	UF: DF	CEP: 70.702-904
Nome do Representante Legal: MARCELO HENRIQUE SILVA		
Cargo: PRESIDENTE		
RG: 1882385	Órgão Exp: SSP/DF	CPF: 658.531.801-34
Telefone Fixo:	Telefone Celular: 61 99884-5412	
E-Mail do Representante Legal: marcelo@avantebrasil.org.br		
ACOMPANHAMENTO DA PARCERIA		
Responsável acompanhamento parceria: Kátia Tavares de Oliveira Ribeiro Machado		
Função na parceria: Gestor do Projeto		
RG: 3599942	Órgão Expedidor: SSP/DF	CPF: 024.978.131-08
Celular: 61 98130-7967	E-Mail: katiatavares.prbgama@gmail.com	

2. IDENTIFICAÇÃO DO ÓRGÃO CONCEDENTE	
Nome do órgão: SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA E CIDADANIA	
CNPJ: 08.685.528/0001-53	
Endereço: SAIN – Estação Rodoferroviária – ala central	
U.F: DF	CEP: 70.631-900

3. DESCRIÇÃO DO PROJETO/ATIVIDADE/AÇÃO		
TÍTULO DO PROJETO: XÔ BENGALA		
PERÍODO DE EXECUÇÃO:	INÍCIO: 18/12/2023	TÉRMINO: 18/05/2024
VALOR TOTAL: R\$ 249.995,28 (Duzentos e quarenta e nove mil novecentos e noventa e cinco reais e vinte oito centavos)		
OBJETO: Execução de um programa piloto de atividade física funcional e inclusão digital utilizando movimentos orgânicos do dia a dia, voltado para população idosa do Distrito Federal, com quantitativo mínimo de 80 idosos para avaliação do programa como política pública.		
PÚBLICO ALVO: O Público alvo do projeto piloto “XÔ BENGALA” é a População Idosa Do Distrito Federal.		
META DE ATENDIMENTO: 2 (DOIS) EVENTOS para 200 (DUZENTAS) PESSOAS. 80 (OITENTA) IDOSOS EFETIVOS CADASTRADOS PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA.		
RECURSOS DA CONCEDENTE: R\$ 250.000,00 (Duzentos e cinquenta mil reais)		
RECURSOS PROPRIOS OSC: NÃO HÁ PREVISÃO DE CONTRAPARTIDA		

RECURSOS TOTAIS DA PARCERIA: R\$ R\$ 249.995,28

4. JUSTIFICATIVA

O Brasil, assim como muitos outros países, enfrenta o desafio de uma população idosa crescente. Com o aumento da expectativa de vida, é essencial considerar como garantir que nossos idosos tenham uma qualidade de vida saudável e ativa. No entanto, a terceira idade muitas vezes se depara com obstáculos como a perda de massa muscular, a diminuição da mobilidade, a fragilidade óssea e a predisposição a doenças crônicas. Diante disso, a atividade física diária, como a atividade física, desempenha um papel crucial para melhorar significativamente a vida dos idosos.

Um dos principais desafios que os idosos enfrentam é a sarcopenia, a perda progressiva de massa e força muscular. A sarcopenia pode levar a uma série de problemas de saúde, como a diminuição da independência funcional, aumento do risco de quedas e fraturas, e uma maior probabilidade de desenvolver doenças metabólicas. Além disso, problemas como a osteoporose podem ser agravados pela inatividade física, tornando os ossos mais suscetíveis a fraturas. A má alimentação também pode ser um fator contribuinte para a fragilidade e a diminuição da funcionalidade dos idosos.

A boa notícia é que a atividade física, quando realizada de forma adequada e orientada por profissionais especializados, pode ser altamente benéfica para os idosos. Essa forma de atividade física oferece uma série de melhorias significativas em sua qualidade de vida.

Em primeiro lugar, a atividade física promove o aumento da massa muscular e fortalece o sistema musculoesquelético. Isso ajuda a prevenir e combater a sarcopenia, proporcionando aos idosos mais força e resistência para realizar suas atividades diárias com facilidade. Além disso, o fortalecimento muscular auxilia na proteção das articulações, reduzindo o risco de lesões e melhorando a mobilidade.

Em segundo lugar, a prática regular de atividade física estimula o metabolismo, contribuindo para o controle do peso corporal e reduzindo o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Manter um peso saudável é crucial para a saúde geral dos idosos e pode ajudar a aliviar a pressão sobre as articulações e a coluna vertebral.

Outro benefício importante da atividade física é a melhoria da densidade mineral óssea. Os exercícios de resistência podem ajudar a retardar a progressão da osteoporose, fortalecendo os ossos e reduzindo o risco de fraturas, proporcionando uma vida mais ativa e independente.

Além dos benefícios físicos, a atividade física também desempenha um papel fundamental no bem-estar mental e emocional dos idosos. A atividade física regular libera endorfinas, os neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, reduzindo o estresse, ansiedade e sintomas de depressão.

No entanto, é importante ressaltar que a atividade física para idosos deve ser realizada de forma segura e adequada, considerando as condições de saúde individuais e sempre sob a supervisão de profissionais capacitados. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é essencial que o idoso passe por uma avaliação médica completa para garantir que ele esteja apto a praticar atividades físicas.

Em suma, a atividade física é uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida dos idosos no Brasil e em todo o mundo. Ela oferece benefícios físicos e mentais significativos, auxiliando na prevenção de doenças, na melhoria da força muscular, na mobilidade e na independência funcional. Ao incentivar e apoiar a prática de atividade física diária, estamos em um envelhecimento saudável e ativo para nossos idosos, permitindo que eles desfrutem plenamente da vida em sua fase mais madura.

A utilização de um aplicativo de treinamento pode trazer inúmeros benefícios para a população idosa, contribuindo significativamente para melhorar sua qualidade de vida.

Abaixo, destacamos vantagens específicas que um aplicativo pode oferecer para a terceira idade:

1. **Acesso à Informação e Orientação Adequada:** Um aplicativo de treinamento para idosos pode fornecer informações e orientações específicas para suas necessidades e condições de saúde. Com conteúdo elaborado por profissionais especializados, os idosos terão acesso a programas de exercícios seguros e eficazes, evitando riscos de lesões e problemas de saúde decorrentes de atividades inapropriadas.
2. **Praticidade e Flexibilidade:** O uso de um aplicativo de treinamento permite que os idosos realizem seus exercícios em casa ou em qualquer lugar de sua preferência, adaptando-se às suas rotinas e limitações. Essa praticidade elimina a necessidade de deslocamentos a academias ou estabelecimentos de treinamento, tornando o processo mais conveniente e acessível.
3. **Personalização dos Treinos:** Cada faixa etária é única e possui condições físicas e de saúde distintas. Um aplicativo de treinamento pode oferecer a possibilidade de personalizar os exercícios com base nas capacidades e metas individuais de cada faixa etária. Dessa forma, os idosos podem trabalhar em seu próprio ritmo, respeitando suas limitações e necessidades específicas.
4. **Motivação e Acompanhamento:** Através de recursos interativos e ferramentas de acompanhamento, os aplicativos de treinamento podem ajudar os idosos a se manterem motivados. Gráficos de progresso, desafios e notificações incentivadoras podem estimulá-los a aderir ao programa de exercícios e manter uma rotina consistente.

ITENS DE AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO UMA POLITICA PÚBLICA

1. **ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO:** Alguns aplicativos de treinamento incluem recursos de comunidade, permitindo que os idosos compartilhem suas experiências, troquem dicas e interajam com outras pessoas da mesma faixa etária. Essa interação social é

benéfica para o bem-estar emocional e pode combater o isolamento social comum entre a terceira idade.

2. **LEMBRANÇAS E ROTINAS REGULARES:** Os aplicativos podem enviar lembretes e criar rotinas de treinamento, ajudando os idosos a manterem-se consistentes em suas práticas. Ter uma programação estruturada e receber notificações regulares ajuda a evitar o esquecimento ou negligência das sessões de exercício.
3. **PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA:** Ao permitir que os idosos pratiquem atividades físicas em seu próprio ritmo e ambiente, um aplicativo de treinamento empondera-os e fortalece sua autoestima. A sensação de realização e autonomia contribui para uma visão mais positiva do envelhecimento.

OBS.: Os itens de favorecimento de um aplicativo não serão avaliados em sua totalidade devido a falta de recursos para demais ações necessárias à aplicação.

Em resumo, um aplicativo de treinamento voltado para a terceira idade pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Ao oferecer exercícios adequados, personalização, motivação, acompanhamento e estímulo à socialização, esses aplicativos capacitam os idosos a cuidarem de sua saúde física e mental, promovendo um envelhecimento mais saudável, ativo e independente.

A variedade de opções de treinamento oferecidas pelos aplicativos também é um fator importante para a inclusão digital na terceira idade. Os idosos podem escolher entre uma ampla gama de exercícios, como alongamento, exercícios aeróbicos leves, fortalecimento muscular e ioga. Essa diversidade permite que eles encontrem atividades que sejam adequadas e prazerosas, tornando a prática de exercícios mais estimulante e sustentável ao longo do tempo.

A inclusão digital na prática de atividade física em casa também promove a interação social. Mesmo que os idosos realizem seus treinos individualmente, alguns aplicativos oferecem a opção de compartilhar o progresso e conquistas com amigos e familiares. Essa interação virtual pode aumentar o senso de conexão e pertencimento, combatendo o isolamento social, que é um desafio enfrentado por muitos idosos.

É importante destacar que a inclusão digital na terceira idade requer suporte e orientação adequados. Oferecer capacitação e treinamento básico em tecnologia para os idosos é fundamental para que eles possam utilizar os aplicativos de forma eficaz e segura. Além disso, é essencial incentivar um ambiente de apoio e encorajamento, onde os idosos se sintam à vontade para explorar e experimentar novas tecnologias.

Em conclusão, a inclusão digital através do uso de aplicativos de treino físico em casa pode ser um novo capítulo de saúde e autonomia para a população idosa, utilizando movimentos orgânicos do dia a dia. Essa tecnologia possibilita a prática de atividade física de forma segura, flexível e orientada, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Ao proporcionar acesso à informação e recursos para cuidar da saúde física, a inclusão digital fortalece o envelhecimento saudável e ativo, permitindo que os idosos vivam plenamente e com vitalidade em todas as fases da vida.

Cabe ainda observar que segundo a política nacional de saúde da pessoa idosa, o sistema de

saúde brasileiro tradicionalmente está organizado para atender à saúde materno-infantil e não tem considerado o envelhecimento como uma de suas prioridades. Uma importante consequência do aumento do número de pessoas idosas em uma população é que esses indivíduos provavelmente apresentarão um maior número de doenças e/ou condições crônicas que requerem mais serviços sociais e médicos e por mais tempo (Firmo et al, 2003). Isso já pode ser notado, uma vez que a população idosa, que hoje representa cerca de 9% da população, consome mais de 26% dos recursos de internação hospitalar no SUS (Lima-Costa et al, 2000). Além disso, é notável a carência de profissionais qualificados para o cuidado ao idoso, em todos os níveis de atenção.

Outro fato importante a ser considerado é que saúde para a população idosa não se restringe ao controle e à prevenção de agravos de doenças crônicas não-transmissíveis. Saúde da pessoa idosa é a interação entre a saúde física, a saúde mental, a independência financeira, a capacidade funcional e o suporte social (Ramos, 2002).

As políticas públicas de saúde, objetivando assegurar atenção a toda população, têm dado visibilidade a um segmento populacional até então pouco notado pela saúde pública – os idosos e as idosas com alto grau de dependência funcional -. É possível a criação de ambientes físicos, sociais e atitudinais que possibilitem melhorar a saúde das pessoas com incapacidades tendo como uma das metas ampliar a participação social dessas pessoas na sociedade (Lollar & Crews, 2002). Por isso mesmo, é imprescindível oferecer cuidados sistematizados e adequados a partir dos recursos físicos, financeiros e humanos de que se dispõe hoje.

A população idosa do Distrito Federal tem crescido, acompanhando a tendência demográfica mundial e nacional. Em 2018, 303.017 idosos viviam no DF, cerca de 10,5% de seu contingente populacional, mas, segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa do DF pode chegar a 565 mil, em 2030.

Esses dados fazem parte do estudo Retratos sociais 2018 – A população idosa no Distrito Federal, realizado pela Codeplan, com base nos dados da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD) de 2018 e considera, segundo a legislação, como população idosa aquela com 60 anos ou mais.

JUSTIFICATIVA PARA APLICAÇÃO DO PROGRAMA NESSAS REGIÕES ADMINISTRATIVAS.

Entre os idosos, 59,7% têm entre 60 e 69 anos e 57,9% são mulheres. As Regiões Administrativas (RA) que concentram o maior número de idosos são Ceilândia, Plano Piloto e Taguatinga.

Segundo o estudo, apenas 2,5% das pessoas idosas nasceram no Distrito Federal. A maior parte (43,3%) veio do Nordeste e vive principalmente nas RAs de rendas média-baixa e baixa. Por outro lado, 47,1% dos idosos que vivem nas RAs de alta renda são naturais do Sudeste.

Os idosos são, em sua maioria, casados ou em união estável (55%) e 19,6% viúvos. Entre os viúvos, mais de 80% são mulheres.

Quanto à ocupação, 61% das pessoas idosas são chefes de família, dos quais 68,8% são

homens. Nas RAs de baixa renda, as mulheres somam 61% e homens 58% enquanto chefes de domicílio.

Entre os idosos, 7,5% são analfabetos; 33,3% têm o ensino fundamental incompleto e 8,8% o fundamental completo. Com ensino médio completo, 24%, e, com superior completo, 26,4%.

Segundo os autores, o crescimento da população idosa no Distrito Federal, permanecendo essa tendência, reforçam 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.

5. APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

A AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITAÇÃO, PROJETOS CIENTÍFICOS E DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA, localizada no SHN Quadra 02, Bloco E, loja 21 – Parte C – Asa Norte, CEP: 70.702-904, Brasília – Distrito Federal, inscrita no CNPJ 08.823.229/0001-38, telefone 61-99884-5412, sem fins econômicos e/ou lucrativos de duração por prazo indeterminado, com personalidade jurídica de direito privado, constituída sob a forma de associação civil

A AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITAÇÃO, PROJETOS CIENTÍFICOS E DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA informa ainda que atua desde 2007, ano de sua fundação, quando ainda possuía o nome de Associação Conviver, recebeu em 2008 da Câmara Legislativa do DF uma Moção de Louvor pela implementação de projeto de atendimento à crianças e mulheres vítimas de violência.



Ainda em 2007 recebeu do então Ministro de Justiça Dr. Romeu Tuma Júnior o Certificado de OSCIP.



A AVANTE BRASIL EVENTOS, CAPACITAÇÃO, PROJETOS CIENTÍFICOS E DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA tem por finalidade principal a promoção gratuita de projetos, programas, eventos e ações nas áreas da educação e saúde e a promoção de projetos, programas, eventos e ações nas áreas da educação, cultura defesa e conservação do patrimônio histórico e artístico, esporte, ciência e tecnologia, ecologia, empreendedorismo e assistência social, voluntariado, desenvolvimento econômico e social e combate à pobreza, experimentação, não lucrativa, de novos modelos sócio produtivos e de sistemas alternativos de produção, comércio, emprego, crédito e estudos e pesquisas para o desenvolvimento, serviços de levantamento de fundo sob contrato, atividade de intermediação e agenciamento de serviços e negócios, disponibilização e a implementação de tecnologias voltadas à mobilidade de pessoas, por qualquer meio de transporte, apoiando, mantendo, incentivando, promovendo, investido e desenvolvendo eventos, projetos, programas, instituições de ensino, institutos, centros de formação e realizações de interesse social, nas áreas acima descritas, ou onde julgar necessário a diretoria em exercício, ou ainda em locais onde não houver programas, nem projetos governamentais ou de outras entidades, inclusive para atender a portadores de deficiência e pessoas com necessidades especiais, seus familiares, ou pessoas e entidades que visem o seu interesse e apoio, firmando com isso, parceria, convênio ou outra forma de contrato bilateral, tanto no setor privado como no público, em colaboração com os Poderes Públicos na consecução das políticas e programas de atendimento cultural e socioeducativos, visando contribuir para o desenvolvimento da pesquisa científica e aplicada no contexto da planificação do desenvolvimento social no universo dos direitos humanos e da democracia.

Desde o ano de sua fundação sempre tem atuado, de forma continuada e com apoio da iniciativa privada, em projetos sociais como:

- Arrecadação e distribuição de cestas básicas para famílias, asilos e creches em vulnerabilidade social e financeira;
- Arrecadação de distribuição de brinquedos para crianças de abrigos e baixa renda;
- Treinamento e capacitação de jovens e adolescentes para inserção no mercado de trabalho; e

- Treinamento e capacitação de jovens e adolescentes no esporte com suporte de deslocamento, alimentação e uniforme.

Nestes casos a associação se reserva o direito de preservar os parceiros, instituições e pessoas apoiadas/beneficiadas devido a política associativa acordada com todos os envolvidos.

6. DESCRIÇÃO DO PROJETO/ATIVIDADE

VÉRTICE 01

Atividade Física na Terceira Idade: Autonomia e Longevidade em Movimento

O envelhecimento é uma das etapas mais significativas da vida, uma jornada que nos traz experiências, sabedoria e, sem dúvida, desafios únicos. Para a população idosa, a busca por uma vida saudável e ativa é essencial para conquistar autonomia e longevidade. Nesse contexto, a prática regular de atividade física emerge como uma aliada poderosa, capaz de promover benefícios extraordinários para o bem-estar físico e mental dos idosos.

Ao longo dos anos, é natural que algumas limitações físicas surjam. No entanto, é fundamental compreender que a inatividade pode agravar essas limitações e reduzir a independência funcional. A adoção de um estilo de vida ativo pode ser o segredo para a manutenção de uma vida plena e autônoma mesmo em idades avançadas.

A atividade física adequada e orientada, adaptada às necessidades individuais dos idosos, pode trazer uma série de benefícios concretos. Um dos primeiros impactos positivos é o fortalecimento dos músculos e ossos. Esse reforço físico, obtido através de exercícios de resistência, pode prevenir a perda de massa muscular e a fragilidade óssea, reduzindo o risco de quedas e fraturas.

Outra vantagem relevante é a melhoria do sistema cardiovascular. A prática regular de exercícios aeróbicos pode aumentar a resistência física, fortalecer o coração e reduzir as chances de desenvolver problemas cardíacos, que são mais comuns com o avanço da idade. Além dos benefícios físicos, a atividade física também desempenha um papel crucial na saúde mental dos idosos. A liberação de endorfinas durante o exercício promove uma sensação de bem-estar, diminui a ansiedade, o estresse e até mesmo os sintomas de depressão. Esses aspectos emocionais são essenciais para garantir uma mente equilibrada e uma perspectiva positiva sobre a vida durante a terceira idade.

Outro fator importante é a socialização que a atividade física pode proporcionar. Participar de aulas em grupo, caminhadas no parque ou atividades recreativas estimula o convívio social e cria laços com outras pessoas que compartilham interesses semelhantes. A interação social fortalece os laços emocionais, combate o isolamento e contribui para uma vida mais plena e feliz.

A autonomia conquistada através da atividade física é uma das maiores recompensas para a população idosa. Capacidades funcionais preservadas, como equilíbrio, coordenação e mobilidade, permitem que os idosos mantenham a independência nas atividades diárias, como se vestir, caminhar ou realizar tarefas domésticas.

É fundamental destacar que a prática de atividade física deve ser adaptada individualmente e

contar com o acompanhamento de profissionais de saúde qualificados. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é aconselhável realizar uma avaliação médica para garantir que a pessoa esteja apta a praticar atividades físicas e identificar quais exercícios são mais adequados para suas condições de saúde.

Em síntese, estimular a prática de atividade física na população idosa é um investimento valioso em autonomia e longevidade. A atividade física adequada pode fortalecer o corpo, nutrir a mente e enriquecer as relações sociais, permitindo que os idosos vivam de forma independente, com vitalidade e entusiasmo, desfrutando de todos os momentos que a vida tem a oferecer, independentemente da idade.

VÉRTICE 02

Inclusão Digital na Terceira Idade: Um Novo Capítulo de Saúde e Autonomia com o Aplicativo de Treino em Casa

Com o avanço da tecnologia, o mundo tem passado por uma revolução digital que impacta diretamente a vida de todas as gerações. Na população idosa, a inclusão digital tem se tornado cada vez mais relevante, proporcionando oportunidades de participação ativa na sociedade moderna. Uma das áreas em que essa inclusão pode ser especialmente benéfica é na promoção da saúde e do bem-estar físico, através do uso de aplicativos de treino físico em casa.

A inclusão digital na terceira idade tem o potencial de abrir novos horizontes e possibilitar uma vida mais independente e saudável. Por meio de um aplicativo de treino físico em casa, os idosos podem acessar um mundo de possibilidades de exercícios adaptados às suas necessidades e capacidades individuais. Isso permite que eles realizem atividades físicas de maneira segura e orientada, mesmo no conforto do lar.

Um dos principais benefícios do uso de um aplicativo de treino em casa é a flexibilidade que ele oferece. Os idosos podem escolher a hora e o local mais convenientes para realizar suas sessões de exercícios. Com orientações e demonstrações em vídeo, o aplicativo guiará os idosos através dos movimentos, garantindo a correta execução das atividades e evitando lesões.

Além disso, a inclusão digital proporciona um senso de autonomia e controle sobre a própria saúde. Os idosos podem monitorar seu progresso, definir metas individuais e realizar seus treinos em seu próprio ritmo, respeitando suas limitações e necessidades específicas. A sensação de estar no controle de sua própria saúde física é empoderadora e contribui para a melhoria da autoestima e bem-estar emocional.

Desta forma o projeto será executado conforme cronograma de execução compreendendo ações de atividades físicas e inclusão digital.

PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006.

Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

O projeto é consoante ao item 3.1 das diretrizes da política nacional de saúde da pessoa idosa, qual seja:

DIRETRIZES

3.1. Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

A promoção do envelhecimento ativo, isto é, envelhecer mantendo a capacidade funcional e a autonomia, é reconhecidamente a meta de toda ação de saúde. Ela permeia todas as ações desde o pré-natal até a fase da velhice. A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos das pessoas idosas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização determinados pela Organização das Nações Unidas (WHO, 2002). Para tanto é importante entender que as pessoas idosas constituem um grupo heterogêneo. Também será necessário vencer preconceitos e discutir mitos arraigados em nossa cultura. Os profissionais de saúde e a comunidade devem perceber que a prevenção e a promoção de saúde não é privilégio apenas dos jovens. A promoção não termina quando se faz 60 anos e as ações de prevenção, sejam elas primárias, secundárias ou terciárias, devem ser incorporadas à atenção à saúde, em todas as idades.

Envelhecimento bem-sucedido pode ser entendido a partir de seus três componentes: (a) menor probabilidade de doença; (b) alta capacidade funcional física e mental; e (c) engajamento social ativo com a vida (Kalache & Kickbush, 1997; Rowe & Kahn, 1997; Healthy People 2000). O Relatório Healthy People 2000 da OMS enfatiza em seus objetivos: aumentar os anos de vida saudável, reduzir disparidades na saúde entre diferentes grupos populacionais e assegurar o acesso a serviços preventivos de saúde. Além disso, é preciso incentivar e equilibrar a responsabilidade pessoal – cuidado consigo mesmo – ambientes amistosos para a faixa etária e solidariedade entre gerações. As famílias e indivíduos devem se preparar para a velhice, esforçando-se para adotar uma postura de práticas saudáveis em todas as fases da vida (OMS, 2002).

Com a perspectiva de ampliar o conceito de “envelhecimento saudável”, a Organização Mundial da Saúde propõe “Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde” (2005), ressaltando que o governo, as organizações internacionais e a sociedade civil devam implementar políticas e programas que melhorem a saúde, a participação e a segurança da pessoa idosa. Considerando o cidadão idoso não mais como passivo, mas como agente das ações a eles direcionadas, numa abordagem baseada em direitos, que valorize os aspectos da vida em comunidade, identificando o potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida

7. OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL:

Execução de um programa piloto de atividade física funcional e inclusão digital utilizando movimentos orgânicos do dia a dia, voltado para população idosa do Distrito Federal, com quantitativo mínimo de 80 idosos para avaliação do programa como política pública.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Conforme justificativa apresentada e objeto do projeto, os objetivos da aplicação do programa Xô Bengala como política pública são:

1. Estimular os idosos à Socialização.
2. Estimular os idosos às Lembranças e Rotinas Regulares.

3. Estimular os idosos à Independência e Autoestima.
4. Estimular os idosos à hábitos saudáveis.
5. Estimular os idosos ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

Pesquisa com Avaliação do Impacto do programa como política pública:

- Avaliação quanto à promoção de estímulo à socialização;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo às lembranças e rotinas regulares; e
- Avaliação quanto à promoção de independência e autoestima;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo à hábitos saudáveis;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

8. METAS A SEREM ATINGIDAS		
METAS	INDICADORES	VERIFICAÇÃO
REALIZAR PLANEJAMENTO;	CONTRATOS DA EQUIPE; ATA DA REUNIÃO DE ALINHAMENTO.	RELATÓRIO À SEJUS COM ANEXO DOS CONTRATOS CELEBRADOS E DA ATA DA REUNIÃO DE ALINHAMENTO.
REALIZAR EVENTO DE LANÇAMENTO PARA 200 PESSOAS DO PROJETO EM CEILÂNDIA;	FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;	RELATÓRIO À SEJUS E ENVIO ANEXO COM FOTOS DO EVENTO, LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;
DISPONIBILIZAR ACESSO PÚBLICO AO APLICATIVO XÔ BENGALA;	APLICATIVO PUBLICADO NA GOOGLE PLAY; RELATÓRIO DE LOGINS.	RELATÓRIO À SEJUS E ENVIO DE LINK DE ACESSO E RELATÓRIO DE LOGINS.
REALIZAR EVENTO DE ENCERRAMENTO PARA 200 PESSOAS DO PROJETO NO PLANO PILOTO;	FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA	RELATÓRIO À SEJUS E ENVIO ANEXO COM FOTOS DO EVENTO, LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM

	COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;	DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES;.
	RELATÓRIO COM PESQUISA ANALÍTICA CONSOLIDADA COM A AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DO	RELATÓRIO À SEJUS COM ENVIO DA PESQUISA CONSOLIDADA COM MÍNIMO DE 80 PARTICIPANTES.
9. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO REALIZAR PESQUISA COM META DE 80 PARTICIPANTES.	PROGRAMA COM OPORTUNIDADE DE ALINHAMENTO: PÚBLICA	FORMULÁRIOS DE PARTICIPANTES ANEXOS.
REALIZAR PLANEJAMENTO DAS AÇÕES;	1. CONTRATAR EQUIPE; 2. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL;	RELATÓRIO TÉCNICO E FINANCEIRO À SEJUS COM ENVIO DE FOTOS DOS EVENTOS;
PRESTAR DE CONTAS REALIZAR O EVENTO DE LANÇAMENTO DO PROJETO EM CEILÂNDIA;	3. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E ESTRUTURA TENDA E PALCO, DIVULGAÇÃO; 4. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL;	RESULTADO DA PESQUISA CONSOLIDADA COM 80 PARTICIPANTES; E RELATÓRIO FINANCEIRO COM NOTAS FISCAIS DOS CUSTOS EM CONFORMIDADE COM PLANILHA DE CUSTOS.
	5. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA;	
	6. DISTRIBUIR KITS LANCHES 7. DISTRIBUIR KITS XÔ BENGALA PARA ATÉ 200 PARTICIPANTES;	
DISPONIBILIZAR ACESSO AO APLICATIVO;	1. DISPONIBILIZAR LINK DE ACESSO AO APLICATIVO VIA GOOGLE PLAY; 2. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DURANTE EVENTO DE LANÇAMENTO DO PROGRAMA DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA;	10/02/2024
	3. REALIZAR ACOMPANHAMENTO DAS INTERAÇÕES DOS IDOSOS POR MEIO DE RELATÓRIOS DE LOGINS;	18/05/2024
REALIZAR EVENTO DE ENCERRAMENTO DO PROJETO NO PLANO PILOTO;	1. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL; 2. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E MÍDIA; TRANSPORTE ESTRUTURA TENDA E PALCO; DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO; 3. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL;	16/03/2024
		16/03/2024

	<ol style="list-style-type: none"> 4. REALIZAR PALESTRA MOTIVACIONAL NO PALCO COM ATIVIDADE FISICA; 5. REALIZAR CAMINHADA 2 KM; 6. REALIZAR PREMIAÇÃO; 7. DISTRIBUIR KITS LANCHES; 8. DISTRIBUIR KITS XÓ BENGALA PREMANESCENTES DO EVENTO 1, SE HOVER. 		
REALIZAR PESQUISA	<ol style="list-style-type: none"> 1. DURANTE EVENTO DE LANÇAMENTO REALIZAR CADASTRO DOS PARTICIPANTES QUE SE INTERESSEM EM PARTICIPAR DA PESQUISA; 2. ACOMPANHAR UTILIZAÇÃO DO APLICATIVO PELOS PARTICIPANTES DA PESQUISA POR MEIO DE RELATÓRIO DE LOGINS; 3. APÓS EVENTO DE ENCERRAMENTO INICIAR PESQUISA DE IMPACTO DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA; 4. REALIZAR ENTREVISTAS PARA PREENCHIMENTO DOS FORMULÁRIOS DE ANÁLISE DE IMPACTO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA; 5. ELABORAR RELATÓRIO COM RESULTADO FINAL DA PESQUISA; 	25/01/2024	25/04/2024
PRESTAR CONTAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. ELABORAR RELATÓRIO MENSAL E FINAL DE PRESTAÇÃO DE CONTAS. 	18/01/2024	18/05/2024

10. METODOLOGIA

● DO PLANEJAMENTO

Após a celebração do Termo de Fomento, o presidente da instituição tomará providências para a **contratação da equipe**.

Após contratação da equipe o Gestor do projeto realizará uma **reunião de alinhamento** com a equipe para organizar as ações que se seguirão.

Após alinhamento a equipe tomará **providências para início das ações** que se seguirão.

● DA REALIZAÇÃO EVENTO LANÇAMENTO DO PROGRAMA 10 DE FEVEREIRO 2024.

A realizar-se preferencialmente Eqnp 22/26 área especial Módulo C, Setor P Sul, Ceilândia às 9h am.

Ponto de inscrição instalado no local 2 dias antes do evento.

Divulgação digital para a população específica por meio de impulsionamento nas redes sociais;

Divulgação física por meio de recursos visuais; e

Visitas a associações sociais e entidades religiosas IN LOCO;

Cadastrar os idosos para participação no programa;

Contratar empresa de ônibus executivo para transporte dos idosos;
Contratar empresa para ofertar lanche saudável para os idosos;
Contratar empresa de áudio visual;
Contratar empresa de locação de tenda;
Contratar empresa de locação de cadeiras;
Contratar empresa de locação de palco;
Ofício à CAESB para fornecimento de água potável;
Ofício aos Bombeiros para suporte;
Ofício ao SAMU para suporte;
Ofício à Polícia militar para suporte;
Ofício à administração regional para suporte;
Interação ao vivo com idoso que tem a saúde transformada pela atividade física;
Palestra com orientações da Personal Trainer;
Testemunho de idosos que praticam atividade física;
Palestra com orientação de inclusão digital;
Interação social com música e dança;
Finalização do evento com grito de guerra XÔ BENGALA.

● **DA DISPONIBILIZAÇÃO DO APLICATIVO DIA 10 DE FEVEREIRO DE 2024**

Contratar Locação e manutenção do aplicativo por 5 meses;
Formulário de anamnese de comorbidades;
Aviso de auto responsabilidade;
Cardápio de vídeos – Atividade Física.
Chat – Inclusão social e digital.
Botão do Pânico – disk 100;
Relatório de login
Contratar Personal Trainer;
Contratar empresa de produção e mídia;
Realizar a produção do conteúdo funcional – movimentos orgânicos do dia a dia;

SEMANA 01

EQUILÍBRIO: Conscientização corporal; RESPIRAÇÃO: Ensinar o aluno a respirar corretamente durante a execução do exercício; ALONGAMENTO: Flexibilidade corporal.
3 VÍDEOS.

SEMANA 2

MEMBROS INFERIORES: Extensão, Adução, abdução, quadril, glúteo, flexão de pernas, panturrilha, corrigir postura da pisada, caminhada limitada.
3 VÍDEOS.

SEMANA 3

MEMBROS SUPERIORES: Reforço muscular, peitoral, escápula, lombar, bíceps, tríceps, flexão e extensão, movimentos coordenados.
3 VÍDEOS

SEMANA 4

MINI CIRCUITO: Equilíbrio, Respiração, Alongamento, Membros inferiores, membros superiores e Alongamento.
3 VÍDEOS

Disponibilizar o conteúdo nas redes sociais (Instagram, Youtube e Facebook);
Cadastrar idosos no aplicativo durante evento de lançamento do programa;
Ensinar como se usa o aplicativo durante o evento de lançamento do programa;

● **DA REALIZAÇÃO EVENTO ENCERRAMENTO DO PROGRAMA 16 DE MARÇO DE 2024**

- A realizar-se preferencialmente SGS 910 SUL às 9h am Caminhada 2 KM.
- Divulgação digital para a população específica por meio de impulsionamento nas redes sociais;
- Divulgação física por meio de recursos visuais; e
- Visitas a associações sociais e entidades religiosas IN LOCO;
- Contratar Personal Trainer;
- Contratar empresa de ônibus executivo para transporte dos idosos;
- Contratar empresa para ofertar lanche saudável para os idosos;
- Contratar empresa de áudio visual;
- Contratar empresa de locação de tenda;
- Contratar empresa de locação de cadeiras;
- Contratar empresa de locação de palco;
- Contratar locação de banheiro químico;
- Ofício à CAESB para fornecimento de água potável;
- Ofício aos Bombeiros para suporte;
- Ofício ao SAMU para suporte;
- Ofício à Polícia militar para suporte;
- Ofício à administração regional para suporte;
- Palestra com orientações da Personal Trainer;
- Caminhada 2 km;
- Cerimônia de premiação (Troféu para 100 idosos);
- Interação social com música e dança;
- Finalização do evento com grito de guerra XÔ BENGALA.

● **DA PESQUISA**

Cadastro dos Idosos para participar da pesquisa durante a divulgação e evento de lançamento do programa;

Mínimo de 80 participantes;

Acompanhar participantes por meio de relatório de logs do aplicativo.

Aplicação de formulário com questões para avaliação do Impacto do programa como política pública após evento de encerramento do programa:

- Avaliação quanto à promoção de estímulo à socialização;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo às lembranças e rotinas regulares; e
- Avaliação quanto à promoção de independência e autoestima;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo à hábitos saudáveis;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

Notas de 0 a 10

Avaliação de 0 – nenhum impacto
 Avaliação de 1 a 3 – pouco impacto
 Avaliação de 4 a 6 – médio impacto
 Avaliação de 7 a 9 – muito impacto
 Avaliação 10 – Total impacto

Serão considerados resultados positivos as notas de 7 a 10.

11. METODOLOGIA DE EXECUÇÃO, AVALIAÇÃO E CUMPRIMENTO DAS METAS			
META	AÇÕES	INDICADOR	IMPACTO
REALIZAR PLANEJAMENTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. CONTRATAR EQUIPE; 2. REALIZAR REUNIÃO DE ALINHAMENTO; 	CONTRATOS DA EQUIPE; ATA DA REUNIÃO DE ALINHAMENTO; RELATÓRIO; MENSAL DE ATIVIDADES	POSSIBILITA O INÍCIO DO PROJETO; QUALIFICAÇÃO DA EQUIPE;
REALIZAR O EVENTO DE LANÇAMENTO DO PROJETO EM CEILÂNDIA;	<ol style="list-style-type: none"> 1. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL; 2. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E MÍDIA; TRANSPORTE ESTRUTURA TENDA E PALCO; DIVULGAÇÃO; (FASE PLANEJAMENTO) 3. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL; (FASE PLANEJAMENTO) 4. REALIZAR PALESTRA MOTIVACIONAL NO PALCO COM ATIVIDADE FÍSICA FUNCIONAL COM PERSONAL TRAINER; 5. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA; 6. DISTRIBUIR KITS LANCHES 7. DISTRIBUIR KITS XÔ BENGALA PARA ATÉ 200 PARTICIPANTES; 	FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES; RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES.	ETAPA 01 : ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO DOS IDOSOS. ETAPA 02 : ESTÍMULO ÀS ROTINAS REGULARES DOS IDOSOS. ETAPA 03 : PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA DOS IDOSOS.
DISPONIBILIZAR ACESSO AO APLICATIVO;	<ol style="list-style-type: none"> 1. DISPONIBILIZAR LINK DE ACESSO AO APLICATIVO VIA GOOGLE PLAY; 2. REALIZAR PALESTRA DE INCLUSÃO DIGITAL DURANTE EVENTO DE 	LINK PÚBLICO DE ACESSO À APLICAÇÃO E AO CONTEÚDO; RELATÓRIO DE LOGINS;	ETAPA 02 : ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO DOS IDOSOS. ETAPA 02 :

	<p>LANÇAMENTO DO PROGRAMA DEMONSTRANDO COMO DEVERÁ SER UTILIZADO O APLICATIVO DURANTE OS TREINOS EM CASA;</p> <p>3. REALIZAR ACOMPANHAMENTO DAS INTERAÇÕES DOS IDOSOS POR MEIO DE RELATÓRIOS DE LOGINS;</p>		<p>ESTÍMULO ÀS LEMBRANÇAS E ROTINAS REGULARES DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 03 PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA DOS IDOSOS.</p>
<p>REALIZAR EVENTO DE ENCERRAMENTO DO PROJETO NO PLANO PILOTO;</p>	<p>1. REALIZAR DIVULGAÇÃO FÍSICA E DIGITAL;</p> <p>2. REALIZAR CONTRATAÇÕES SOM E MÍDIA; TRANSPORTE ESTRUTURA TENDA E PALCO; DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO;</p> <p>3. OFICIALIZAR ORGÃOS PÚBLICOS PARA SUPORTE, SENDO CAESB; BOMBEIROS; SAMU; POLÍCIA MILITAR E ADMINISTRAÇÃO REGIONAL;</p> <p>4. REALIZAR PALESTRA MOTIVACIONAL NO PALCO COM ATIVIDADE FÍSICA;</p> <p>5. REALIZAR CAMINHADA 2 KM;</p> <p>6. REALIZAR PREMIAÇÃO;</p> <p>7. DISTRIBUIR KITS LANCHES;</p> <p>8. DISTRIBUIR KITS XÔ BENGALA PREMANESCENTES DO EVENTO 1, SE HOUVER.</p>	<p>FOTOS; LISTA DE PRESENÇA (SEM OBRIGATORIEDADE DE QUANTITATIVO) E RECIBOS DE ENTREGA DOS KITS XÔ BENGALA COM DISCRIMINAÇÃO DOS ITENS ENTREGUES; RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES.</p>	<p>ETAPA 01 ESTÍMULO À SOCIALIZAÇÃO DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 02 ESTÍMULO ÀS LEMBRANÇAS E ROTINAS REGULARES DOS IDOSOS.</p> <p>ETAPA 03 PROMOÇÃO DA INDEPENDÊNCIA E AUTOESTIMA DOS IDOSOS.</p>
<p>REALIZAR PESQUISA</p>	<p>1. DURANTE EVENTO DE LANÇAMENTO REALIZAR CADASTRO DOS PARTICIPANTES QUE SE INTERESSEM EM PARTICIPAR DA PESQUISA;</p> <p>2. ACOMPANHAR UTILIZAÇÃO DO APLICATIVO PELOS PARTICIPANTES DA PESQUISA POR MEIO DE RELATÓRIO DE LOGINS;</p> <p>3. APÓS EVENTO DE ENCERRAMENTO INICIAR PESQUISA DE IMPACTO DA APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;</p> <p>4. REALIZAR ENTREVISTAS PARA PREENCHIMENTO DOS FORMULÁRIOS DE ANÁLISE DE IMPACTO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;</p> <p>5. ELABORAR RELATÓRIO COM RESULTADO FINAL DA PESQUISA;</p>	<p>FORMULÁRIOS DE APLICAÇÃO DA PESQUISA PREENCHIDOS; RELATÓRIO CONSOLIDADO DE APLICAÇÃO DO PROGRAMA COMO POLÍTICA PÚBLICA;</p>	
<p>PRESTAR CONTAS</p>	<p>1. ELABORAR RELATÓRIO PARCIAL MENSAL;</p> <p>2. ELABORAR RELATÓRIO FINAL DE PRESTAÇÃO DE CONTAS.</p>	<p>RELATÓRIO TÉCNICO E FINANCEIRO COM ANEXO DE FOTOS DOS EVENTOS; RESULTADO DA PESQUISA CONSOLIDADA COM</p>	<p>PRESTAÇÃO DE CONTAS.</p>

		PARTICIPANTES; E RELATÓRIO FINANCEIRO COM NOTAS FISCAIS DOS GASTOS EM CONFORMIDADE COM PLANILHA DE CUSTOS.
--	--	---

4. RESULTADOS ESPERADOS

Em conformidade com a justificativa apresentada e ainda em conformidade com o objeto do projeto e os objetivos específicos da aplicação do programa Xô Bengala como política pública, os resultados esperados são:

Relatório com a pesquisa consolidada contendo a avaliação do Impacto do programa como política pública nos seguintes quesitos:

- Avaliação quanto à promoção de estímulo à socialização;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo às lembranças e rotinas regulares; e
- Avaliação quanto à promoção de independência e autoestima;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo à hábitos saudáveis;
- Avaliação quanto à promoção de estímulo ao acesso à informação e a adaptação às novas tecnologias.

5. MÉTODO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO.

1. RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES A SER CONSOLIDADO E ENVIADO PELA GESTORA DO PROJETO À COMISSÃO EXECUTORA DA PARCERIA.
2. NOS EVENTOS UM REPRESENTANTE DA COMISSÃO EXECUTORA ESTARÁ PRESENTE PARA VALIDAR CUMPRIMENTO DOS INDICADORES.

3. PLANO APLICAÇÃO DO RECURSO

a. DESPESAS DE CUSTEIO – EQUIPE TECNICA

FUNÇÃO	QUANT	PERÍODO	VR MENSAL	VR TOTAL	CARGA HORARIA	REGIME
COORDENADOR GERAL MARCELO HENRIQUE SILVA PRESIDENTE AVANTE BRASIL	01	5 MESES	---	---	CONFORME DEMANDA	CONTRATO DE VOLUNTARIADO
Justificativa: Considerando medidas de auditoria e compliance, o presidente assumirá o controle das coordenações ficando a disposição para comunicação institucional e intersetorial durante o período de vigência da parceria.						
Coordenador do Projeto: Gestão e análise dos relatórios de monitoramento, financeiros e administrativos; Aplicação e acompanhamento da pesquisa; Elaboração do relatório parcial mensal da prestação de contas.		5 MESES	R\$ 8.000,00	R\$ 40.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA.	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI

comunicação institucional e prestação de contas final. Bem como participação de todas as atividades inerentes ao projeto. CBO 1311-20 LINK PESQUISA DE PREÇO https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/	01					
Coordenador Financeiro: Contadora responsável por elaborar a Memória de Cálculo do Plano de Trabalho, gestão de todos os insumos do projeto, bem como elaboração de relatórios financeiros e realização de contratação e pagamentos. Bem como participação de todas as atividades inerentes ao projeto. CBO 1421-15 LINK PESQUISA DE PREÇO https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/	01	5 MESES	R\$ 4.800,00	R\$ 24.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA.	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI
Coordenador Executivo: Responsável pela Elaboração de relatório executivo, execução dos eventos. Bem como participação de todas as atividades inerentes ao projeto. CBO 1311-20 LINK PESQUISA DE PREÇO https://www.salario.com.br/ocupacao/cargos/cbo-131120-cargos/	01	5 MESES	R\$ 4.800,00	R\$ 24.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA.	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI
Assistente de administração e execução: suporte às atividades inerentes ao projeto. CBO 3515-05 LINK DA PESQUISA DE PREÇO https://www.salario.com.br/profissao/secretario-assistente-administrativo-tecnico-cbo-351505/df/	04	3 MESES	R\$ 2.000,00	R\$ 24.000,00	40 HORAS, SEMANAIS, CONFORME DEMANDA	CONTRATO TEMPORÁRIO TRABALHADOR INDEPENDENTE. MEI
Justificativa: Por se tratar de contratações específicas e temporárias e ainda tendo em vista o princípio da eficiência e da economicidade, a equipe optou pela contratação por meio de contrato MEI visando também não vincular carga horaria total, mas somente uma estimativa privilegiando que o objeto pactuado seja alcançado. INFORMAMOS QUE PELO MESMO MOTIVO NÃO HÁ PREVISÃO DE TRIBUTOS E ENCARGOS SOCIAIS E TRABALHISTAS SOBRE AS ATIVIDADES PREVISTAS SEJAM DE PESSOAL OU SERVIÇOS DE TERCEIROS.						
TOTAL				R\$ 112.000,00		
b. DESPESAS DE CUSTEIO - OUTROS SERVIÇOS						
SERVIÇO	QUANT	UNID	VR UNIT	VR TOTAL	MODALIDA DE CONTRATAÇÃO	
TRANSPORTE, ESTRUTURA, TENDA E PALCO						
Aluguel de transporte Ônibus executivo 46 lugares com ar condicionado, som, banheiro, combustível, com	4	Diária	R\$ 1.600,00	R\$ 6.400,00	Contrato Serviços de terceiros	

seguro de responsabilidade civil de passageiros, autorizado pela ANTT e Ministério do Turismo e motorista devidamente habilitado, 2 Eventos 2 ônibus cada evento						
<p>Justificativa: A equipe optou pelo transporte coletivo da categoria EXECUTIVO, tendo em vista se tratar o público alvo do projeto de público vulnerável, conforme justificativa apresentada no preambulo do projeto. A contratação terceirizada inclui não somente o veículo, mas também, motorista, combustível e qualquer outro custo com o transporte, limitados à 100km por diária. O preço estipulado é o preço médio, encontrando-se no momento da contratação um valor menor o restante do recurso será devidamente devolvido ao erário público conforme prevê a legislação vigente.</p>						
Aluguel Tenda 10x10 calhada Evento 1 – 3 dias Dia 1 – 1 tenda Dia 2 – 1 tenda Dia 3 – 2 tendas Evento 2 – Dia 1 – 2 tendas	6	Diaria	R\$ 1.000,00	R\$ 6.000,00	Contrato Serviços de terceiros	
<p>Justificativa: A contratação de empresa terceirizada inclui, transporte, montagem, desmontagem e certidões necessárias.</p>						
Aluguel de Cadeiras fixa assento e encosto estofados em tecido, estrutura em aço, cor preta sem Braço reforçadas Evento 1 – 3 dias Event 2 – 1 dia 264 cadeiras Evento 1 200 cadeiras Evento 2	464	Diaria	R\$ 6,00	R\$ 2.784,00	Contrato Serviços de terceiros	
<p>Justificativa: A equipe optou por cadeiras plásticas reforçadas, tendo em vista se tratar o público alvo do projeto de público vulnerável, conforme justificativa apresentada no preambulo do projeto. O preço estipulado é o preço médio, encontrando-se no momento da contratação um valor menor o restante do recurso será devidamente devolvido ao erário público conforme prevê a legislação vigente. A contratação terceirizada inclui transporte, limpeza entrega e retorno.</p>						
Aluguel mesas 6 lugares com toalha de mesa coco raiado 1,10m Evento 1 – 3 dias Dia 01 – 3 mesas Dia 02 – 3 mesas Dia 03 – 10 mesas Evento 2 – 1 dia 10 mesas	26	Diaria	R\$ 40,00	R\$ 1040,00	Contrato Serviços de terceiros	
<p>Justificativa: As Mesas serão utilizadas para expor os kits lanches e também para a equipe no momento do cadastro dos idosos e suporte à inclusão digital.</p>						
Aluguel de Palco 3m x 5m com acessibilidade 50 cm de altura	2	Diária	R\$ 990,00	R\$ 1.980,00		
<p>Justificativa: Contratação terceirizada inclui transporte, montagem e desmontagem bem como acessibilidade para idosos.</p>						
TOTAL				R\$ 18.224,00		
SOM E MÍDIA						
Empresa de SOM E MÍDIA Telão de LED P3 4X2metros Processador Cabeamento Notebook Estrutura Box Truss mod Q20 COL 4x2,5metros Operador de Painel Iluminação e Sonorização Estrutura Q20 Som Caixas altas ativas/passiva 1800w modelo 2x12 Subwoofer 18 P ativa/passiva 1800w Monitor de Palco JBL 15P 1000W Mesa de som behringer	517 2	Diária	R\$ 10.000,00	R\$ 20.000,00	Contrato Serviços de terceiros	

Notebook Dell Operador de áudio e Iluminação							
<p>Justificativa: Foi solicitado aos serviços proposta de preços de som e mídia que atendessem a um evento para 200 idosos com mínimo de telão, microfones sem fio, som e mão de obra para operação do equipamento. Inserimos aqui na precificação a proposta que mais atendeu aos nossos anseios pelo valor que tínhamos nessa rubrica. A contratação de empresa terceirizada inclui, todos os itens disponíveis, como também o técnico operacional, transporte, montagem e desmontagem.</p>							
APLICATIVO							
Locação e manutenção de aplicativo por 5 meses.	1	Un	R\$ 5.000,00	R\$ 5.000,00	Contrato Serviços de terceiros		
<p>Justificativa: A aplicação se trata de plataforma de redirecionamento de conteúdo que inclui Formulário de anamnese de comorbidades; Cardápio de vídeos – Atividade Física; Chat – Inclusão social e digital; Botão do Pânico – Caso de emergência; Relatório de login.</p>							
PRODUÇÃO DE CONTEÚDO O APLICATIVO							
<p>Produção de Mídia 12 Serviços de Planejamento dos conteúdos 12 Serviços de Apoio na roteirização. O planejamento e a roteirização precisam ser executados por profissionais experientes sob pena de comprometer todo o restante do trabalho 12 vídeos</p>	1	Un	R\$ 6.000,00	R\$ 6.000,00	Contrato Serviços de terceiros		
<p>Produção de Mídia 12 Diária Equipe de Gravação externa e interna É fundamental haver sinergia entre o que foi planejado e a equipe de gravação interna e externa. O valor leva em consideração a qualidade do equipamento usado, a expertise dos operadores e sua capacidade de selecionar o material adequado para cada situação. Uma escolha malfeita pode comprometer, em definitivo, o resultado. 12 Diária da locação do equipamento Equipamento de vídeo (Canon DSLR 7D) que entrega imagem desde 180 p até 4k; Microfones profissionais com cabo AKG P220 STUDIO – Kalifa e Microfone sem fio Boya BY-WM8 Pro-K1 UHF, Mesa de som Yamaha e a mesa de corte ATEM da marca Black Magic. O computador de mesa é de alta performance e dispomos de notebook de última geração para atividades externas. 12 Serviços de logística do equipamento. Equipamento é de última geração, e seu transporte, montagem e desmontagem precisa ser feito por pessoal especializado, utilizando cases adequados. 12 vídeos</p>	1	Un	R\$ 10.000,00	R\$ 10.000,00			
<p>Produção de Mídia 12 Serviço de Edição (minutagem, legendagem e trilha sonora) 12 Serviço de Criação, produção e pós produção É fundamental haver sinergia entre o que foi planejado, gravado</p>	1	Un	R\$ 25.000,00	R\$ 25.000,00			

e as equipe de produção e edição. O valor leva em consideração a qualidade do equipamento e do software usado, a expertise dos operadores e sua capacidade de selecionar as locações, preparar o material corretamente, orientar os times e os participantes, e por fim fazer a arte-final do produto bruto para entrega ao contratante. Uma escolha malfeita pode comprometer, em definitivo o resultado final.					
12 vídeos					
Produção de Mídia e Coordenação e acompanhamento 12 Diária de coordenador 12 Diária de auxiliar de Coordenação. Para que todas as ações ocorram de forma eficaz, é preciso que o processo todo seja acompanhado do início ao fim, por profissional que além de experiência tenha estofo para liderar o time, e compromisso com o resultado esperado pelo cliente.	1	Un	R\$ 4.000,00	R\$ 4.000,00	
12 vídeos					
Justificativa: A produção de conteúdo se faz necessária tendo em vista que o aplicativo se trata de plataforma de redirecionamento de conteúdo, ficando o seu conteúdo a cargo de equipe terceirizada. Contrato Serviços de terceiros leva em consideração o público, os diversos locais de gravação e por fim a possibilidade de extrapolação dos prazos previstos sem onerar o contrato firmado. Garantindo a entrega final do produto.					
TOTAL				R\$ 50.000,00	
DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO					
Camisetas TAM C Malha fria Branca Serigrafia Logo XÔ BENGALA MANGA AZUL	200	Un	R\$ 35,00	R\$ 7.000,00	
Bonés Azul Logo XÔ BENGALA	200	Un	R\$ 25,00	R\$ 5.000,00	
Garrafinha 700 ml Azul	200	Um	R\$ 18,00	R\$ 3.600,00	
Troféu Acrílico Logo xô Bengala	100	Un	R\$ 22,00	R\$ 2.200,00	
Gestão de Tráfego Divulgação das mídias sociais do projeto 3 meses	1	Um	R\$ 3.000,00	R\$ 3.000,00	Serviços de terceiros
Tráfego Pago Facebook e instagram 3 meses	1	Un	R\$ 1.500,00	R\$ 1.500,00	
Social Mídia Criação e manutenção das redes sociais do projeto 3 meses	1	Un	R\$ 1.250,00	R\$ 1.250,00	
Designer Gráfico Desenho da identidade do projeto. Mídias sociais e material personalizado do kit xo bengala 3 meses	1	Un	R\$ 4.250,00	R\$ 4.250,00	
PANFLETO 10x 15 couche 80g	10000	UN	R\$ 0,07	R\$ 700,00	

Banner com pedestal 1x1,2m Lona 240	2	UN	R\$ 272,37	R\$ 544,74		
BANNER 5X1,2m Lona 240	1	UN	R\$ 1600,00	R\$ 1600,00		
Banner 1x1m Lona 240	1	UN	R\$ 82,54	R\$ 82,54		
Agenda Personalizada 100 paginas Capa de couro Logo XÔ BENGALA	200	Un	R\$ 33,66	R\$ 6.732,00		
CANETA esferográfica PERSONALIZADA XÔ BENGALA Fundo branco	386	UM	R\$ 6,00	R\$ 2.316,00		
Justificativa: Será realizada divulgação para o público específico por meio das redes sociais do XÔ BENGALA, Divulgação física no âmbito dos eventos e premiação para os participantes do evento 2 – caminhada. Será fornecido ainda agenda e caneta para que os participantes da pesquisa possam anotar suas ações e sentimentos ao longo da pesquisa para que ao final, sendo necessária, possa ser utilizada para a avaliação do programa como política pública. Contrato Serviços de terceiros						
TOTAL				R\$ 39.775,28		
Serviço completo de KIT LANCHE SAUDÁVEL 1 Fruta da estação 1 Suco Natural 300 ml 1 Barra de cereal 25g 1 sanduiche pão integral tamanho padrão com uma fatia de Queijo Minas	408	UN	R\$ 24,50	R\$ 9.996,00	Contrato Serviços de terceiros	
Justificativa: Considerando se tratar de público vulnerável e levando em conta a segurança alimentar e nutricional dos idosos, será fornecido um kit lanche SAUDÁVEL aos participantes dos eventos Xô Bengala. Lembrando que se trata de serviço completo de entrega de KIT lanche saudável, ficando a empresa responsável pela participação no evento e entrega dos KIT.						
TOTAL CUSTEIO EQUIPE TECNICA – CONTRATO TEMPORÁRIO DE VOLUNTÁRIO, RPA E MEI.				R\$ 112.000,00		
TOTAL CUSTEIO TRANSPORTE – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 6.400,00		
TOTAL CUSTEIO ESTRUTURA, TENDA E PALCO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 11.824,00		
TOTAL CUSTEIO SOM E MIDIA – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 20.000,00		
TOTAL CUSTEIO LOCAÇÃO E MANUTENÇÃO DO APLICATIVO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 5.000,00		
TOTAL CUSTEIO PRODUÇÃO DE CONTEUDO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 45.000,00		
TOTAL CUSTEIO DIVULGAÇÃO E PREMIAÇÃO – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 39.775,28		
TOTAL CUSTEIO KIT LANCHE – SERVIÇOS DE TERCEIROS				R\$ 9.996,00		
TOTAL GERAL RECURSOS CONCEDENTE				R\$ 249.995,28		
INFORMAMOS QUE NÃO HÁ PREVISÃO DE TRIBUTOS E ENCARGOS SOCIAIS E TRABALHISTAS, OU QUAISQUER OUTROS ENCARGOSA SOBRE AS ATIVIDADES PREVISTAS SEJAM DE PESSOAL OU SERVIÇOS DE TERCEIROS, TENDO EM VISTA A MODELO DE CONTRATAÇÃO SER MEI OU PJ DESSA FORMA O PROJETO NÃO SERÁ ONERADO.						

15. CRONGRAMA DE DESEMBOLSO			
TIPOS DE RECEITAS	N PARCELAS	MÊS/ANO	VALOR TOTAL
CONCEDENTE	01	DEZEMBRO/2023	R\$ R\$ 249.995,28
CONTRAPARTIDA OSC		NÃO HÁ PREVISÃO	
OUTRAS RECEITAS		NÃO HÁ PREVISÃO	
RECEITA GLOBAL		R\$ R\$ 249.995,28	

Documento assinado digitalmente

gov.br MARCELO HENRIQUE SILVA
Data: 12/12/2023 16:30:23-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Marcelo Henrique Silva
Presidente