

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública: Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## PLANO DE TRABALHO Serviço Complementar de Média Complexidade

### 1. DADOS CADASTRAIS:

<b>Orgão/ Entidade Proponente:</b> Instituto Pró+Vida "São Sebastião"		<b>CNPJ:</b> 49.263.528.0003-04		
<b>Endereço:</b> Rua José Benedito de Faria nº 05 Bairro Ponte Seca				
<b>Cidade:</b> Caraguatatuba	<b>Estado:</b> SP	<b>CEP:</b> 11.675.030	<b>DDD/Telefone:</b> (12) 3883-6347	<b>Fax:</b> -----
<b>Conta corrente:</b> 299-1	<b>Banco:</b> Caixa Econômica Federal	<b>Agência:</b> 0797	<b>Operação:</b> 003	<b>Email:</b> <a href="mailto:fundacaopro.vida@hotmail.com">fundacaopro.vida@hotmail.com</a>
<b>Nome do Representante legal da entidade:</b> Celina do Carmo Campos Bassi		<b>CPF:</b> 597.818.588-34		
<b>Endereço:</b> Rua João Augusto de Moraes, nº 157 – Bairro Parque Santana – Mogi das Cruzes – SP		<b>CEP:</b> 08.730-665		
<b>RG/Orgão:</b> 7.535.226-6 SSP/SP	<b>Cargo:</b> Presidente		<b>Email:</b> <a href="mailto:fundacaopro.vida@hotmail.com">fundacaopro.vida@hotmail.com</a>	
<b>Nome do Gerente Responsável pelo Projeto:</b> Viviane Dias Vieira de Oliveira		<b>CPF:</b> 353.904.558-94		
<b>Endereço:</b> Alameda Alfredo Carlos Rokita, nº 336 – Bairro Balneário dos Golfinhos – Caraguatatuba - SP		<b>CEP:</b> 11.666-790		
<b>RG/Orgão:</b> 42.589.934-2 SSP/SP	<b>Cargo:</b> Gerente de Projetos		<b>Email:</b> <a href="mailto:vivipromaisvida@hotmail.com">vivipromaisvida@hotmail.com</a>	
<b>Nome do Técnico Responsável pelo projeto:</b> Maria Bernadete Barbosa		<b>CPF:</b> 830.932.068-04		
<b>RG/Orgão:</b> 8.053.402-8 SSP/SP	<b>Cargo:</b> Assistente Social CRESS 26.450		<b>Email:</b> <a href="mailto:be.uba@hotmail.com">be.uba@hotmail.com</a>	

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública: Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

04

**Endereço:**

Rua Benedito Henrique, nº 263, aptº 2 - Bairro Perequê-Mirim  
- Ubatuba - SP

CEP: 11680-000

## 2. DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Título do Projeto: Centro de Convivência do Idoso – CCI Projeto “Arte e Lazer”	Prazo de Execução	
	Início	Fim
	01/05/2020	30/06/2020

### Histórico da Instituição Executora

O Instituto Pró+Vida “São Sebastião” foi fundado em 1977, pelo Padre Alfredo Morlini (Padre Vicente) e mais sete colaboradores que se sensibilizaram com a proposta de intensificar o trabalho de promoção aos idosos carentes. Atualmente o Instituto conta com quatro Instituições de Longa Permanência para Idosos – ILPI das quais três em atendimento Grau I e II sendo: a Estância para Idosos na Vila São Sebastião, a Casa Divina Providência em São Paulo o Recanto Santo Antônio em Caraguatatuba e o Espaço Pró+Vida também em Mogi das Cruzes a qual realiza atendimento específico para idosos em grau de dependência III.

Existem também unidades captadoras de recursos como a Cozinha Industrial; Estúdio de TV Pró+Vida, e a participação na concessão da TV Mogi - Canal 96 (TV à cabo), também possui um bazar beneficente para angariar fundos para complementação dos gastos com a instituição, além da promoção de eventos entre outros com intuito de divulgação e captação de recursos.

Destaca-se ainda a Unidade Prestadora de Serviço - UPS sendo o CECIM - Centro de Convivência do Idoso de Mogi, que funciona em polos denominadas Comunidades Externas localizadas em diversas regiões de maior concentração de idosos do município, com objetivo ao atendimento aos idosos através de orientações relacionadas aos seus direitos e deveres entre outros e também com desenvolvimentos de projetos de socialização e lazer com atividades específicas variadas e adaptadas.

Em 1985, foi fundado o Instituto Pró+Vida “São Sebastião” Recanto Santo Antônio, com a proposta inicial de atender idosos carentes que precisavam de um ambiente tranquilo e saudável para viver. Situado no Bairro da Ponte Seca, em Caraguatatuba, Litoral Norte do Estado de São Paulo, o Recanto tem por finalidade o atendimento aos idosos do município em regime de longa

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

permanência, desenvolvendo um trabalho social com vistas a garantir dignidade, qualidade de vida, direitos e toda assistência necessária dentro de sua área de atuação.

O Instituto Pró+Vida "São Sebastião" também possui parceria com o Centro de Convivência do Idoso-CCI "Projeto Arte e Lazer", projeto também da instituição o qual atende aos idosos da ILPI e aos da com atividades que possibilitem o desenvolvimento de habilidades artísticas, físicas, integração, aprendizados artesanais, cursos, bailes, palestras, seminários e passeios, de forma que este possa dar aos idosos continuidade no contato dos mesmos com a sociedade. Também é feito atendimento descentralizado nos bairros, facilitando o acesso dos idosos nas atividades oferecidas.

## Identificação do Objeto

O Centro de Convivência do Idoso atende pessoas com 60 anos ou mais, sem distinção de sexo, raça, cor e credo religioso, melhorando o convívio social, estimulando dentro de limites previamente estipulados à coordenação motora, autoestima, elevando o nível de qualidade de vida, devidamente configurado no artigo 50, inciso IX do Estatuto do Idoso.

## Diagnóstico da Realidade (justificativa)

Segundo dados do IBGE (Instituto de Geografia e Pesquisa), a estimativa populacional para o município de Caraguatatuba em 2019, conta com uma população de 119.625 habitantes, sendo que desse total segundo a média clássica, 10,94% da população do município é de pessoas consideradas idosas, ou seja, 13.086,97 pessoas possuem idades de 60 anos ou mais.

Destaca-se que entre 2017 e 2019 houve um acréscimo proporcional na população idosa da ordem de 3%, na cidade de Caraguatatuba, o que evidencia a necessidade uma maior atenção de projetos como o Projeto Arte e Lazer.

Dados do último censo apontam um alto crescimento de idosos em Caraguatatuba em 2000 eram 6.296 idosos; em 2018 quase 15,5 mil, representando 13,6% da população.

Municípios que demonstram ações baseadas no conceito do envelhecimento ativo seguindo os preceitos da Organização Mundial de Saúde (proteção, educação, saúde e participação da população idosa), mostra uma gestão que se preocupa com o futuro, com o intuito de oportunizar ao idoso continuar com grande expectativa de vida saudável.

# INSTITUTO PRO+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Coputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

Todavia considerando o cenário atual vivenciada por todas as esferas da classe etária em escala mundial, provocada pela pandemia denominada "novo corona vírus" (COVID-19), vitimando principalmente a população mais vulnerável, ou seja, os cidadãos maiores de 60 anos, o diagnóstico da realidade tem enfrentado mudanças relevantes. Diante da gravidade da situação, a Organização Mundial de Saúde – OMS, órgão internacional vinculado a Organização das Nações Unidas – ONU, declarou, em 11 de março de 2020, a situação de pandemia global, bem como elaborou um "guia técnico" para proteção e prevenção contra a disseminação do novo coronavírus, sugerindo aos países, dentre estes o Brasil, as medidas voltadas a prevenir novas transmissões e a propagação da circulação do vírus, adotando medidas como o distanciamento social, neste caso, intensificando no idoso o sentimento natural da senescência tais como: solidão, medo, necessidade de ajuda entre outros. Deste modo para que os idosos continuem a manter uma qualidade de vida saudável é que novas medidas adaptadas para continuidade de atendimento, cujo de essencial importância, serão adotadas por este plano de trabalho descritos no decorrer deste.

## **Meta**

O Centro de Convivência do Idoso – CCI tem como meta atender 150 (cento e cinquenta) idosos entre os da ILPI Instituto Pró+Vida e os da comunidade local, sendo atendidos remotamente (chamada vídeo, WhatsApp, vídeo aulas, telefone entre outras), as quais serão desenvolvidas as seguintes atividades: Tecnologia digital, trabalhos manuais, pintura em tecido, crochê e tricô, zumba gold, alongamento e tai chi chuan. Somente as atividades com os idosos da ILPI serão presenciais, respeitando as normas OMS.

## **Indicadores e meios de verificação a serem utilizados para aferição do cumprimento das metas e avaliação dos resultados:**

O monitoramento será realizado de maneira remota pela assistente social técnica responsável pelo projeto e presencialmente pela gestora. Como forma de verificação e acompanhamento dos atendimentos, serão feitos relatórios mensais pelos monitores, com descritivo das atividades desenvolvidas e lista nominal de atendimento. Como indicador de avaliação dos resultados, este se dará através do acompanhamento do técnico responsável aos relatórios dos monitores que concomitante ao seu atendimento fará um relatório circunstanciado mensal.

# INSTITUTO PRO+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## Método de monitoramento e controle das ações a serem executadas:

O Projeto tem como método de monitorar suas ações através de:

- a) Reunião com equipe de monitores e técnicos;
- b) Reunião de Equipe Técnica;
- c) Reunião de Supervisão Técnica, em parceria com a SEPEDI;
- d) Reunião de Gestão e Coordenação interna da Instituição;
- e) Relatório Mensal;
- f) Relatório quadrimestral;
- g) Relatório de Impacto Social.

Observação: As reuniões serão realizadas remotamente ou por vídeo conferência, quando à necessidade de todos os envolvidos no plano de trabalho.

## Objetivo Geral

Desenvolver uma proposta de trabalho com pessoas idosas, contribuir para melhoria da qualidade de vida, sociabilidade, inserção social, fortalecendo ou mantendo os vínculos familiares, adaptadas de maneira remota.

- Motivar e incentivar os idosos a se inserir ao grupo visando desenvolver o espírito de equipe e inter-relação, com uso de tecnologia comunicativa a distância com a equipe e demais participantes;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida do idoso, **através** da participação, interação, socialização pelos usuários participantes do projeto;
- Propiciar a pessoa idosa atividade física **adaptada** que contribua para melhoria do seu estado físico e mental;
- Orientação aos usuários sobre seus direitos e deveres enquanto cidadãos civis;
- Oferecer aos idosos, atividades diversificadas e adequadas, dando aos mesmos, formas para adequá-las em outras ações de seu cotidiano na realização das atividades da vida diária;
- Interagir os idosos nos segmentos sociais, de modo a **mantê-los** inseridos na sociedade;
- Estimular o idoso nas atividades desenvolvidas, **valorizando** sua importância enquanto ser social atuante;
- Proporcionar aos idosos, opções de atividade que estimule suas habilidades, desenvolva as suas capacidades físicas e mentais, fortalecendo e desenvolvendo o aumento de sua autoestima;

# INSTITUTO PRO+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dir. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Coputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

- Orientação e encaminhamento de cunho social, proporcionando ao idoso suporte na resolução dos seus problemas;
- Proporcionar ao idoso bem-estar para si e por consequência à família e a sociedade;
- Visita domiciliar para atendimento dos idosos em casos necessários.

## Parcerias:

A Instituição de Longa Permanência para Idosos-ILPI, por meio do Projeto "Arte e Lazer" desenvolvido pelo Centro de Convivência do Idoso-CCI, terá incluído seus idosos no público de atendimento do CCI, o qual através de seus técnicos e monitores de artes, atenderão os idosos da ILPI, oferecendo atividades de: pintura em tecido, crochê, tricô, feltro, ginástica adaptada, tai chi chuan, zumba gold, atividade física adaptada, tecnologia digital, voltada para os idosos acima de 60 anos de idade. Essas atividades de acordo com o Serviço Social são de suma importância, devido aos benefícios promovidos ao que se referem aos aspectos bio-psico-social do idoso, bem como para a prevenção e tratamento das doenças decorrentes do envelhecimento.

## METODOLOGIA

- Para o desenvolvimento do projeto, estão previstas ações específicas de cada área profissional, por meio de atendimento individual ou em grupo de forma remota, exceto atividades realizadas com os idosos da ILPI;
- Serão oferecidos cursos e oficinas de: Trabalhos Manuais, Pintura em Tecido, Tricô, Crochê, Atividade física: Alongamento, Alongamento Adaptado, Ginástica Laboral, Tai Chi Chuan, Zumba Gold e Tecnologia Digital;
- As atividades serão elaboradas pelos próprios técnicos e monitores de cada área específica encaminhadas aos idosos por meios de comunicação a distância;
- As atividades serão realizadas por grupo divididos conforme classificação de atividades, nível de habilidade e aptidão de cada idoso;
- O acompanhamento das atividades será realizada pelos técnicos e monitores;
- O acompanhamento dos monitores será realizada pela assistente social e pela gestora institucional;

# INSTITUTO PRO+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública. Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996 020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

- Visitas domiciliares aos idosos que necessitem de apoio/ajuda presencial, realizada pelo auxiliar administrativo para cumprimento de ação propriamente dita após a avaliação da assistente social.

## Atividade Física:

Alongamento: Auxilia no processo de retardo do envelhecimento, além disso, proporciona benefícios já conhecidos de exercícios físicos, como: potencialização de sensação de autonomia e bem-estar. O alongamento estimula o metabolismo, auxilia no controle a inflamação e melhora na capacidade funcional e cognitiva.

Alongamento Adaptado (sentado): permite a obtenção e manutenção da flexibilidade, e amplitude de movimentos. Este tipo de alongamento o idoso permanece sentado em cadeira de roda devido ao comprometimento físico, ou cadeira normal. Os exercícios podem ser realizados de forma ativa, ou seja, pelo próprio idoso.

## Zumba Gold:

É uma aula para pessoas ativas na terceira idade que estejam em busca de uma aula de zumba que recrie os famosos movimentos originais com baixa intensidade, seja descontraída, criada para pessoas que não tem reflexo tão apurado, com restrição de movimentos porque não tem impacto, falam-se bastante, inclusive os movimentos que vem a seguir, existe variação menor de movimentos e é indicada para alunos iniciantes e para pessoas com problemas de mobilidade, incluindo cadeirantes.

## Tai Chi Chuan:

Envolve movimentos lentos, suaves e silenciosos que facilitam a livre circulação da energia através do corpo, promovendo o desbloqueio dos meridianos e dos canais de energia que possam estar deficientes, mantendo assim, a saúde e curando doenças ocasionais e crônicas.

O Tai Chi Chuan é considerado uma das cinco atividades físicas para todas as faixas etárias e é listado como a atividade que traz mais benefícios para a terceira idade. A arte marcial incorpora movimentos lentos e o relaxamento e chega a ser apelidada pelos profissionais da área como espécie de "meditação em movimento" trazendo benefícios para a mente e para o corpo.

# INSTITUTO PRO+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## **Trabalhos Manuais:**

Considera-se que ao chegar à terceira idade, a pessoa é discriminada pelos próprios familiares, devido as suas debilidades físicas e psicológicas, além das patologias adquiridas, com isso, ficando emocionalmente abalada. Levando em consideração a necessidade de buscar uma melhor qualidade de vida ao idoso por meio de uma atividade na tentativa de trazê-lo de volta a sociedade, indicam-se as aulas de trabalhos manuais, onde haverá sempre um grupo de pessoas, transformando esse momento em terapia. Lembrando que as atividades lhe trarão boas recordações, por exemplo, o patchwork e o patch appliqué, são retalhos de tecidos, aqueles da colcha da vovó; oficinas de bonecas e ornamentos, decorações que lembram sua juventude e que lhe trarão movimentos para as mãos e alegrias para o coração. Dessa forma, as aulas se tornam reuniões agradáveis, trazendo saúde mental e física, ocupando o dia a dia do idoso, transformando a terapia em diversão.

## **Pintura em Tecido:**

A pintura e o artesanato servem como recurso terapêutico, pois ativam os canais sensoriais durante a prática da pintura. Com isso, ajuda a equilibrar as emoções e soltar a imaginação e pensamentos. Aliás, os trabalhos realizados manualmente ajudam a manter o corpo e a mente ativa, porque as determinações nervosas que ficam localizadas nas pontas dos dedos estão ligadas a diversas partes do cérebro. Dessa forma aumentam a percepção, a atenção, as funções executivas e até mesmo a linguagem. Um benefício para quem passou dos 60 anos e que não exerce mais as funções trabalhistas é que o artesanato quando praticado em grupos, estimula a interação social, evitando que os mais velhos se sintam sozinhos ou entediados pela solidão

## **Tecnologia Digital:**

Esta atividade vem de encontro com a necessidade da inclusão do idoso na tecnologia digital, fazendo com que ele se sinta parte da sociedade. Irá atender uma demanda espontânea entre a grande maioria dos que já participam do projeto, além de outros os quais manifestam interesse em aprender a lidar com essas tecnologias. Sendo assim, as aulas de informática irão permitir que os idosos aprendam a utilizar o computador, telefone, internet, entre outros. Como consequência disso existirá o desenvolvimento/manutenção de suas capacidades de raciocínio e lógica; algo que em idade avançada, comumente, apresenta déficits. Da mesma forma, será possível criar um ambiente de interação de indivíduos da mesma idade.

O conteúdo programático para tal atividade, está previsto para orientar sobre a importância da informática, tipos de tecnologia: notebook, smartphone sendo de uso próprio do idoso, redes sociais, criação de conteúdo, blogs, facebook, twitter, instagram, sites de busca, câmera digital, entre outros.



# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SAO SEBASTIAO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736

Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099

Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207

Utilidade Pública. Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

Diante disso a tecnologia também possibilita o idoso se integrar a comunidade eletrônica, além de estabelecer a possibilidade de contatar parentes e amigos distantes. Sendo assim cria-se um ambiente propício as trocas de informações e distintas ideias. Da mesma forma, há a estimulação mental e redução do isolamento social.

## Tricô-Crochê:

A atividade requer concentração, raciocínio e coordenação motora, o que ajuda a prevenir doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson. Manter-se intelectualmente ativo também pode afastar a depressão e diminuir a ansiedade.

A execução do trabalho altera a química do cérebro, diminuindo os hormônios do estresse e aumentando os níveis de serotonina e dopamina. Essas substâncias são responsáveis pelas sensações de bem-estar, prazer, controle de movimentos, aprendizado, humor, cognição e memória. Os movimentos repetitivos baixam a pressão sanguínea e geram uma sensação de relaxamento. Ainda estimulam a agilidade das mãos. Aumentam a autoestima, pois em mundo em que compramos tudo pronto a sensação de criar e produzir algo do zero é incrível, nos sentimos capazes, principalmente na terceira idade.

## **Notas:**

- a) O Centro de Convivência tem como propósito permanecer em plena atividade, com adaptações à distância, no entanto em pleno funcionamento, as quais estarão sendo diariamente acompanhadas pela equipe do projeto, sempre visando o bem estar dos idosos.

As atividades realizadas na condição domiciliar contribuirão no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia, no fortalecimento dos vínculos familiares e na prevenção de situações de risco para as pessoas acima de 60 anos.

Sabemos que o envelhecimento saudável exige a adoção de um estilo de vida que inclua a execução de algumas atividades como a física e a mental e, ainda, o convívio familiar e social mesmo que por meio de comunicação a distância.

O Centro de Convivência atua fortemente em dois desses pilares, propiciando tanto as atividades físicas e mentais quanto o convívio familiar e social, necessários para que o idoso tenha maior qualidade de vida.

Por esse motivo, a atenção na readaptação deste projeto frente a nova realidade atual, continuará tendo um impacto extremamente positivo na vida de todos os idosos que, de maneira muito dedicada continuarão sendo atendidos por este projeto.

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SÃO SEBASTIÃO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736  
São Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - São Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099  
Caraguatuba: Rua José Benedito da Faria, 05 - Caputera - Caraguatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207  
Utilidade Pública Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/95 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

### 3. CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO MAIO 2020 A JUNHO 2020.

Meta	Etapas Fase	Especificação	Total 02 meses	Concedente 02 meses	Proponente 02 meses
1 a 8	Todas	Recursos Humanos e Encargos Sociais	R\$ 32.809,76	R\$ 32.809,76	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Material de Consumo	R\$ 13.520,00	R\$ 1.400,00	R\$ 12.120,00
1 a 8	Todas	Serviços Terceiros (Pessoa Jurídica).	R\$ 2.500,00	R\$ 300,00	R\$ 2.200,00
<b>TOTAL GERAL</b>			<b>R\$ 48.829,76</b>	<b>R\$ 34.509,76</b>	<b>R\$ 14.320,00</b>

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SÃO SEBASTIÃO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736  
 São Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - São Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099  
 Caraguatuba: Rua José Benedito da Faria, 05 - Caputero - Caraguatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207  
 Utilidade Pública Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/95 - Certificado de Filantropia 28996-020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## 4. QUADRO DETALHADO DO CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DOS RECURSOS MAIO 2020 A JUNHO 2020.

### a) Pessoal e Encargos

Meta 150	Fase Etapa	Função	Situação	Qdade Func.	Salário	Salário Total Mensal	Salário Total 2 meses	Recursos	
								Concedente	Proponente
1 a 8	Todas	Gerente de Projetos	CLT	1	R\$ 2.646,00	R\$ 2.646,00	R\$ 5.292,00	R\$ 5.292,00	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Assistente Social	CLT	1	R\$ 3.552,24	R\$ 3.552,24	R\$ 7.104,48	R\$ 7.104,48	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Auxiliar Administrativo	CLT	1	R\$ 2.119,86	R\$ 2.119,86	R\$ 4.239,72	R\$ 4.239,72	R\$ 0,00
5	4	Profª Educação Física	CLT	1	R\$ 595,00	R\$ 595,00	R\$ 1.190,00	R\$ 1.190,00	R\$ 0,00
2,3,5	3,1	Monitor Artesão (artes manuais, feltro, boneca, decoupage e pintura em madeira)	CLT	1	R\$ 1.109,75	R\$ 1.109,75	R\$ 2.219,50	\$ 2.219,50	R\$ 0,00
2,3,5	3,1	Monitor Artesão (Pintura em tecido)	CLT	1	R\$ 963,70	R\$ 963,70	R\$ 1.927,40	R\$ 1.927,40	R\$ 0,00
2,3,5	3,1	Professora de Dança	CLT	1	R\$ 519,60	R\$ 519,60	R\$ 1.039,20	\$ 1.039,20	R\$ 0,00
2,3,5	3,1	Tai chi chuan / Artes mactais/ Yoga	CLT	1	R\$ 289,50	R\$ 289,50	R\$ 579,00	R\$ 579,00	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Décimo Terceiro Salário	CLT	8	R\$ 982,97	R\$ 982,97	R\$ 1.965,94	R\$ 1.965,94	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Férias	CLT	8	R\$ 327,66	R\$ 327,66	R\$ 655,31	R\$ 655,31	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Encargos FGTS	Guia	8	R\$ 1.310,63	R\$ 1.310,63	R\$ 2.621,26	R\$ 2.621,26	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Encargos DARF	Guia	8	R\$ 131,06	R\$ 131,06	R\$ 262,13	R\$ 262,13	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Adicional Quinquênio	CLT	8	R\$ 496,91	R\$ 496,91	R\$ 993,82	R\$ 993,82	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Cesta Básica	Crédito em folha	8	R\$ 170,00	R\$ 1.360,00	R\$ 2.720,00	R\$ 2.720,00	R\$ 0,00
<b>TOTAL GERAL</b>					<b>R\$ 16.404,88</b>	<b>R\$ 32.809,76</b>	<b>R\$ 32.809,76</b>	<b>R\$ 0,00</b>	<b>R\$ 0,00</b>

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SÃO SEBASTIÃO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736  
 São Paulo: Av. Dr. Norberto Meyer, 260 - Vila Santa Isabel - São Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099  
 Caraguatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Capuano - Caraguatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207  
 Utilidade Pública - Fed. 11.950/31-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## b) Material de Consumo

Meta 150	Fase Etapa	Descrição detalhada	Qdade	Unidade de fornecimento	Custo Unitário	Custo total 02 meses	Recursos	
							Concedente	Proponente
2 a 8	Todas	Material de Escritório	150	Eduardo Papelaria	R\$ 200,00	R\$ 400,00	R\$ 400,00	R\$ 0,00
2 a 8	Todas	Material de Consumo Oficinas	150	Central Aviamento	R\$ 500,00	R\$ 1.000,00	R\$ 1.000,00	R\$ 0,00
2 a 8	Todas	Material de Limpeza	150	JR Embalagens	R\$ 200,00	R\$ 400,00	R\$ 0,00	R\$ 400,00
2 a 8	Todas	Combustível (valor estimado)	150	Auto Posto Flecheiras	R\$ 600,00	R\$ 1.200,00	R\$ 0,00	R\$ 1.200,00
2 a 8	Todas	Vale Transporte	1	Praiamar Transportes	R\$ 260,00	R\$ 520,00	R\$ 0,00	R\$ 520,00
2 a 8	Todas	Despesa Administrativa	150	Escri. Central Pró+Vida	R\$ 1.000,00	R\$ 2.000,00	R\$ 0,00	R\$ 2.000,00
2 a 8	Todas	Locação Espaço Físico (valor estimado)	150	Instituto	R\$ 1.500,00	R\$ 3.000,00	R\$ 0,00	R\$ 3.000,00
2 a 8	Todas	Locação Veículo (valor estimado)	150	Localiza Hertz	R\$ 2.500,00	R\$ 5.000,00	R\$ 0,00	R\$ 5.000,00
<b>TOTAL GERAL</b>						<b>R\$ 13.520,00</b>	<b>R\$ 1.400,00</b>	<b>R\$ 12.120,00</b>

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SÃO SEBASTIÃO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel: (0xx11) 4726-7736  
São Paulo: Av. Dr. Norberto Meyer, 260 - Vila Santa Isabel - São Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel: (0xx11) 2293-5099  
Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Capuêiro - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel: (0xx12) 3882-5207  
Utilidade Pública: Fed. 11.950/31-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## c) Serviço de terceiros (Pessoa Jurídica).

Meta 250	Fase Etapa	Descrição detalhada	Qdade	Unidade de fornecimento	Custo Unitário	Custo total 02 meses	Recursos	
							Concedente	Proponente
1 a 8	Todas	Consumo de água (valor estimado)	150	Sabesp S.A	R\$ 200,00	R\$ 400,00	R\$ 0,00	R\$ 400,00
1 a 8	Todas	Consumo de Energia Elétrica (valor estimado)	150	Bandeirante Energia	R\$ 700,00	R\$ 1.400,00	R\$ 0,00	R\$ 1.400,00
1 a 8	Todas	Telefone e Internet		Vivo Telefonia	R\$ 150,00	R\$ 300,00	R\$ 300,00	R\$ 0,00
1 a 8	Todas	Medicina do Trabalho	8	Engmet	R\$ 200,00	R\$ 400,00	R\$ 0,00	R\$ 400,00
<b>TOTAL</b>						<b>R\$ 2.500,00</b>	<b>R\$ 300,00</b>	<b>R\$ 2.200,00</b>
<b>TOTAL DOIS MESES</b>						<b>R\$ 48.829,76</b>	<b>R\$ 34.509,76</b>	<b>R\$ 14.320,00</b>
<b>TOTAL MENSAL</b>						<b>R\$ 24.414,88</b>	<b>R\$ 17.254,88</b>	<b>R\$ 7.160,00</b>

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SÃO SEBASTIÃO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736  
Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099  
Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207  
Utilidade Pública: Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## 5. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO FINANCEIRA CONCEDENTE E PROPONENTE:

### a) CONCEDENTE

Meta	Etapa	2º mês	3º mês	TOTAL META
1 a 8	02 meses	Maio 2020	Junho 2020	150
<b>TOTAL POR MÊS</b>		<b>R\$ 17.254,88</b>	<b>R\$ 17.254,88</b>	<b>R\$ 34.509,76</b>

### b) PROPONENTE

Meta	Etapa	2º mês	3º mês	TOTAL META
1 a 8	02 meses	Maio 2020	Junho 2020	150
<b>TOTAL POR MÊS</b>		<b>R\$ 7.160,00</b>	<b>R\$ 7.160,00</b>	<b>R\$ 14.320,00</b>

## 6. Pessoal: MAIO 2020 A JUNHO 2020.

Item	Nomenclatura Do cargo/atividade	Jornada trabalho	Valor de mercado	Fonte*	Custo médio
Pessoal	Gerente de Projetos	22hs	R\$ 2.646,00	Sindicato da Classe	R\$ 2.646,00
	Assistente Social	30hs	R\$ 3.552,24	Sindicato da Classe	R\$ 3.552,24
	Auxiliar Administrativo	44hs	R\$ 2.119,86	Sindicato da Classe	R\$ 2.119,86
	Professora de Dança	08hs	R\$ 519,60	Sindicato da Classe	R\$ 519,60
	Professora de Ed. Física	Afastada	R\$ 595,00	Sindicato da Classe	R\$ 595,00
	Monitor Pintura em Tecido	20hs	R\$ 963,70	Sindicato da Classe	R\$ 963,70
	Professor de Tai chi Chuan/ Artes Maciais/ Yoga	06hs	R\$ 289,50	Sindicato da Classe	R\$ 289,50
	Monitor de Artes Manuais	23hs	R\$ 1.109,75	Sindicato da Classe	R\$ 1.109,75

# INSTITUTO PRÓ+VIDA "SÃO SEBASTIÃO"

FUNDAÇÃO EM FAVOR DOS IDOSOS

Rua Senador Dantas, 602 - Carmo - Mogi das Cruzes/SP - CEP 08710-690 - Tel.: (0xx11) 4726-7736  
Sao Paulo: Av. Dr. Norberto Mayer, 260 - Vila Santa Isabel - Sao Paulo/SP - CEP 03425-070 - Tel.: (0xx11) 2293-5099  
Caraguatatuba: Rua José Benedito de Faria, 05 - Caputera - Caraguatatuba/SP - CEP 11675-030 - Tel.: (0xx12) 3882-5207  
Utilidade Pública: Fed. 11.950/91-46 - Est. 4.765/85 - Certificado de Filantropia 28996.020634/94-12 - CNPJ 49.263.528/0001-42

## 7. DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal do Proponente, declaro, para fins de prova junto a Prefeitura do Município de Caraguatatuba, para os efeitos e sob as penas da lei, que inexistente qualquer debito em mora ou inadimplência com qualquer órgão ou entidade da administração Pública Federal, Estadual ou Municipal, que impeça a transferência de recursos oriundos do Município, na forma deste Plano de Trabalho.

Caraguatatuba, 08 de MAIO 2020.



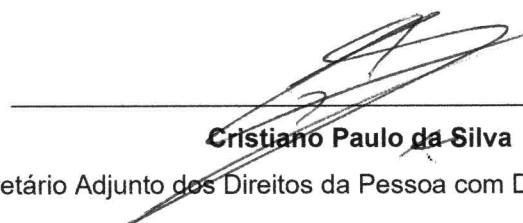
**Viviane Dias Vieira de Oliveira**

Gerente de Projeto

Instituto Pró+Vida "São Sebastião"

## APROVAÇÃO PELO CONCEDENTE

APROVO O PRESENTE PLANO DE TRABALHO



**Cristiano Paulo da Silva**  
Secretário Adjunto dos Direitos da Pessoa com Deficiência e do Idoso

Secretário Adjunto dos Direitos da Pessoa com Deficiência e do Idoso