

ANEXO III
PLANO DE TRABALHO

PLANO DE TRABALHO – EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº. 01/2025/SMPS/CMDPI		
1. DADOS DA ATIVIDADE		
Nome do Projeto/Atividade: “Pilates Vida Ativa 60+: Movimento, Saúde e Vínculos”,		
Objeto da Parceria: Executar o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), por meio da realização de atividades de Pilates, rodas de conversa e ações socioeducativas, visando o fortalecimento de vínculos, promoção do envelhecimento ativo, melhoria da qualidade de vida e prevenção de situações de risco social.		
2. DADOS CADASTRAIS		
Organização da Sociedade Civil (Razão Social): Congregação das Irmãs Salesianas dos Sagrados Corações		
CNPJ: 04.834.065/0006-06	Data de abertura do CNPJ: 20/04/1988	
Endereço (Rua, Av. Pça, nº.): Av. Major Rubens Storino, 1339		
Bairro: Jardim Canadá	Cidade/UF: MG	CEP: 37558-750
Telefone: (35)3421-6140		E-mail: admsmaldone.pa@gmail.com
Nome do Representante Legal: Régina Silva de Sousa		Função: Coordenadora Local
CPF: 940. [redacted] -15	RG: 7 [redacted] 63	Telefone: (91)98373-[redacted]
Endereço (Rua, Av. Pça, nº.): Av. Major Rubens Storino, [redacted]		
Bairro: Jardim Canadá	Cidade/UF: Pouso Alegre- MG	CEP: 37.558-[redacted]
Responsável pela elaboração do Plano de Trabalho: Wilma Conceição da Silva		
Contato do responsável pela elaboração do Plano de Trabalho (e-mail e telefone): (35) 99191-[redacted] [redacted]@gmail.com		
Período de Mandato da Diretoria: De 03/04/2024 a 02/04/2027		
3. DESCRIÇÃO DA REALIDADE E JUSTIFICATIVA DA PARCERIA		
O município de Pouso Alegre/MG, assim como o Brasil, enfrenta um processo de transição demográfica acentuado, com o aumento significativo da população idosa. Segundo projeções do IBGE (2022), estima-se que, até 2050, haverá mais idosos do que crianças no país. Esse cenário traz consigo desafios sociais, econômicos e de saúde pública, exigindo a ampliação e qualificação das ações de proteção social voltadas a essa população. Na realidade local, observa-se um crescimento expressivo do número de pessoas idosas, muitas delas em situação de vulnerabilidade social, caracterizada pela baixa renda, fragilidade dos vínculos familiares, dificuldades de acesso a serviços públicos e limitações funcionais decorrentes do envelhecimento. Essas		

condições geram impactos diretos na qualidade de vida, com o surgimento de quadros de depressão, ansiedade, isolamento social, sedentarismo, agravamento de doenças crônicas e aumento do risco de quedas, internações e dependência.

A partir do trabalho realizado pela Congregação das Irmãs Salesianas dos Sagrados Corações, em constante articulação com a rede socioassistencial, especialmente o UBS e o Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, verifica-se que muitas idosas da comunidade carecem de espaços de convivência, cuidado, fortalecimento dos vínculos e promoção da saúde, encontrando-se em risco de exclusão social, negligência e perda progressiva da autonomia.

O território onde se encontra a instituição concentra famílias com diversas vulnerabilidades, como baixa escolaridade, acesso precário à saúde, dependência de benefícios sociais e redes de apoio fragilizadas. Soma-se a isso a dificuldade de acesso a práticas de cuidado físico e emocional, especialmente atividades adaptadas às necessidades da terceira idade, que promovam autonomia, equilíbrio, fortalecimento muscular, mobilidade e integração social.

Além das limitações físicas naturais do envelhecimento, há o agravamento gerado pelo sedentarismo, pelas dores crônicas, pela falta de socialização e pelo enfraquecimento dos vínculos sociais e familiares. O isolamento, muitas vezes, leva à perda da autoestima, à tristeza constante, à ansiedade e, em alguns casos, à dependência física e emocional.

Diante dessa realidade, torna-se evidente a necessidade de fortalecer ações que promovam o envelhecimento ativo, o fortalecimento de vínculos e a prevenção de situações de risco social, como preconiza a Política Nacional de Assistência Social (PNAS/2004) e a Tipificação Nacional dos Serviços Socioassistenciais (Resolução CNAS nº 109/2009), bem como os princípios do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), da Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) e das diretrizes estabelecidas no Termo de Referência do Edital nº 01/2025/SMPS/CMDPI.

O projeto **“Pilates Vida Ativa 60+: Movimento, Saúde e Vínculos”** surge como uma estratégia concreta de enfrentamento a essa realidade, buscando oferecer às idosas da comunidade um espaço de acolhimento, cuidado e fortalecimento, por meio de atividades que aliam benefícios físicos, emocionais e sociais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, da autoestima, da autonomia e da convivência familiar e comunitária.

Portanto, a problemática central que se busca enfrentar envolve:

- Sedentarismo e agravamento das limitações funcionais;
- Isolamento social e fragilidade dos vínculos familiares e comunitários;
- Risco de desenvolvimento ou agravamento de quadros depressivos, dores crônicas e quedas;
- Ausência de espaços de socialização e cuidado para idosas em situação de vulnerabilidade.

A proposta, além de atender a uma demanda concreta identificada no território, responde diretamente às diretrizes de proteção social básica da política de assistência social, priorizando o atendimento a idosas em risco social, com vistas à promoção de uma vida ativa, digna e participativa.

JUSTIFICATIVA: O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e no município de Pouso Alegre, demandando a construção de respostas sociais que garantam a promoção da autonomia, do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida das pessoas idosas. Dados do **IBGE (2022)** apontam que, em poucas décadas, o número de pessoas idosas no Brasil superará o de crianças e jovens, gerando impactos significativos nas políticas públicas e nas redes de proteção social.

No município de Pouso Alegre, observa-se um número expressivo de pessoas idosas vivendo em situação de vulnerabilidade social, seja pela redução da renda, pela fragilidade dos vínculos familiares ou pela limitação funcional decorrente de problemas de saúde associados ao envelhecimento. Essas condições, muitas vezes, resultam em isolamento social, depressão, baixa autoestima e risco de agravos à saúde física e mental.

- Diante deste cenário, a presente proposta visa atender às diretrizes em conformidade com o **Estatuto do Idoso (Lei Federal nº 10.741/2003)**, especialmente os arts. 3º, 10 e 15, que tratam do direito à saúde, convivência familiar e comunitária.
- Em consonância com a **Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994)** e o Decreto nº 1.948/1996, que orientam para a promoção da autonomia e integração social.
- Segue as diretrizes da **Política Nacional de Assistência Social (PNAS/2004)** e da **Tipificação Nacional dos Serviços Socioassistenciais (2009)**, como atividade de fortalecimento de vínculos.

• Alinha-se ao **Eixo 2 do Edital 01/2025/SMPS/CMDPI** e ao **Termo de Referência - Anexo I**, que visa a defesa e a promoção dos direitos da pessoa idosa, priorizando ações que combatam o isolamento social, a exclusão e as situações de risco, além de fomentar o envelhecimento ativo e saudável. Enfatizando a promoção do envelhecimento ativo e o atendimento às pessoas idosas em situação de risco e vulnerabilidade.

O envelhecimento ativo é um conceito defendido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que preconiza a manutenção das capacidades funcionais, físicas, cognitivas e sociais como fator primordial para garantir qualidade de vida na velhice. Nesse sentido, atividades que promovem o movimento corporal de forma segura, estruturada e acompanhada, como o Pilates, tornam-se fundamentais.

O Pilates é uma prática reconhecida por sua eficácia na melhoria da flexibilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio, controle postural e mobilidade, além de contribuir significativamente para a redução de dores crônicas, prevenção de quedas, melhora da autoestima e do bem-estar emocional. Além dos benefícios físicos, as atividades coletivas de Pilates favorecem a convivência, o fortalecimento dos vínculos sociais e familiares e a construção de redes de apoio, contribuindo diretamente para os objetivos do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV).

A realização deste projeto justifica-se, portanto, pela necessidade de criar um espaço qualificado, seguro e acessível para que pessoas idosas, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade social, possam vivenciar experiências que promovam sua autonomia, autoestima, socialização e melhoria das condições de saúde física e mental.

A parceria ora proposta entre a Congregação das Irmãs Salesianas dos Sagrados Corações e o Poder Público Municipal é, portanto, fundamental para potencializar o alcance desta iniciativa, assegurando atendimento qualificado, acesso a práticas de cuidado físico e emocional e o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, contribuindo para uma cidade mais inclusiva, solidária e comprometida com os direitos da pessoa idosa.

4. PÚBLICO ALVO

Mulheres idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no município de Pouso Alegre/MG, que se encontram em situação de vulnerabilidade e/ou risco social.

5. OBJETIVOS, METAS, INDICADORES, MEIOS DE AFERIÇÃO E RESULTADOS ESPERADOS

CONGREGAÇÃO DAS IRMÃS SALESIANAS DOS SAGRADOS CORAÇÕES
INSTITUTO FILIPPO SMALDONE
Centro Educacional da Áudio-Comunicação
Av. Major Rubens Storino, 1339, Jardim Canadá – Pouso Alegre -MG.
Fone/Fax (35) 3421-6140 CNPJ: 04.834.065/0006-06

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METAS	INDICADORES	MEIOS DE AFERIÇÃO	RESULTADOS ESPERADOS
1º) Contribuir para o processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo, além de proporcionar melhoria na qualidade de vida dos idosos.	1- Ofertar sessões semanais de pilates, no período de dez meses de parceria com capacidade de atender 24 idosos, atingindo no mínimo 70% de participação.	Índice de frequência	Lista de inscritos no projeto, lista de presença, Relatórios de atividade com foto.	Melhoria na qualidade de vida, na capacidade funcional, na realização de tarefas com maior segurança e aptidão física.
2º) Promover o fortalecimento de vínculos sociais e afetivos entre as participantes.	2- Realizar 01 (uma) roda de conversa mensalmente, a partir do terceiro mês de parceria, para as idosos inscritas no Protejo, atingindo o mínimo de 70% de participação.	Fortalecimento de Vínculo	Lista de presença; Relatórios de atividade com foto elaborado pela Assistente Social.	Maior interação social; redução do sentimento de solidão, convivência comunitária e fortalecimento de vínculos.

Ao final do projeto será realizada uma pesquisa de satisfação com todos os participantes sobre as atividades desenvolvidas.

CONGREGAÇÃO DAS IRMÃS SALESIANAS DOS SAGRADOS CORAÇÕES
INSTITUTO FILIPPO SMALDONE
 Centro Educacional da Áudio-Comunicação
 Av. Major Rubens Storino, 1339, Jardim Canadá – Pouso Alegre -MG.
 Fone/Fax (35) 3421-6140 CNPJ: 04.834.065/0006-06

6. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DO SERVIÇO/ATIVIDADES REVISAR CONFORME AJUSTES DAS METAS NO ITEM 5

Metas	Ações	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
Meta 1:	Inscrição das idosas no Projeto	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Divulgação do Projeto (confeção de banner e camisetas)	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Contratação do coordenador	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Contratação Fisioterapeuta, Assistente Social, Educador Social, Sessões semanais de pilates.	-	-	X									
Meta 2:	Rodas de conversa mensais.	-	-	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



7. METODOLOGIA

Meta 1: *Ofertar sessões semanais de pilates, no período de dez meses de parceria com capacidade de atender 24 idosas, atingindo no mínimo 70% de participação.*

Inicialmente será realizada a contratação dos seguintes profissionais para execução do projeto:

01 Especialista p/ aula de pilates – no terceiro mês da parceria.

01 Educador social - no terceiro mês da parceria.

01 Coordenador - no primeiro mês da parceria.

01 Assistente Social no no terceiro mês da parceria.

O projeto será desenvolvido em 12 meses, com os dois primeiros meses voltados para as ações preparatórias, como planejamento, confecção de materiais gráficos e contratação da equipe profissional. A partir do 3º mês, iniciar-se-ão as atividades com as idosas.

Cada profissional atuará de forma articulada, conforme sua função específica, contribuindo diretamente para a execução e acompanhamento das ações propostas, com foco no atendimento humanizado, no fortalecimento dos vínculos e na melhoria da qualidade de vida das participantes.

As sessões de pilates iniciarão a partir do 3º mês até o 12º mês.

Serão realizadas 12 sessões semanais de Pilates, distribuídas em três dias da semana (quarta, quinta e sexta-feira), com quatro sessões por dia, sendo duas no período da manhã e duas no período da tarde. Cada sessão terá duração de uma hora.

As sessões serão conduzidas pelo profissional responsável pela atividade, com o apoio do educador social, que atuará no acolhimento e na organização das participantes.

As atividades ocorrerão em um espaço apropriado, com materiais adequados e adaptados para o público idoso, promovendo benefícios físicos, cognitivos e emocionais. A metodologia adotada respeitará as limitações e potencialidades individuais das participantes, proporcionando um acompanhamento contínuo e cuidadoso.

As idosas serão organizadas em 6 grupos, com 4 participantes cada. Cada grupo participará de duas sessões por semana, conforme o cronograma detalhado abaixo:

Cronograma das atividades:

[i] Quarta-feira:

- 1º grupo – 08:00 às 09:00
- 2º grupo – 09:00 às 10:00
- 3º grupo – 13:00 às 14:00
- 4º grupo – 14:00 às 15:00

[i] Quinta-feira:

- 5º grupo – 08:00 às 09:00
- 6º grupo – 09:00 às 10:00
- 3º grupo – 13:00 às 14:00
- 4º grupo – 14:00 às 15:00

[i] Sexta-feira:

- 1º grupo – 08:00 às 09:00
- 2º grupo – 09:00 às 10:00
- 5º grupo – 13:00 às 14:00
- 6º grupo – 14:00 às 15:00

Meta 2: Realizar 01 (uma) roda de conversa mensalmente, a partir do terceiro mês de parceria, para as idosas inscritas no Protejo, atingindo o mínimo de 70% de participação.

As rodas de conversa serão realizadas mensalmente a partir do terceiro mês de parceria e serão conduzidas pela assistente social e pelo educador social, com participação da equipe do projeto e das idosas, com duração de 1(uma) hora.

Os temas abordados serão relacionados a questões do envelhecimento, autoestima, vínculos familiares e comunitários, dentre outros afins, visando o fortalecimento da convivência e combate ao isolamento social.

Após cada atividade será ofertado um lanche aos participantes.

8. PRAZO DE EXECUÇÃO

12 meses a contar da assinatura e publicação do Termo de Fomento.

9. PREVISÃO DE RECEITAS

Origem	Valor
Repasso Fundo Municipal do Idoso	R\$130.000,00 (cento e trinta mil reais)

10. PREVISÃO DE DESPESAS

Despesas Operacionais (material de consumo, serviços de terceiros, dentre outras indispensáveis para operacionalização do projeto)			
Descrição	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Material de divulgação - Camisetas Banner entre outros	01	R\$ 3.900,00	R\$ 3.900,00
Serviço de Terceiro Pessoa física (fisioterapeuta)	10	R\$ 2.500,00	R\$ 25.000,00
Serviço de Terceiro Pessoa física (assistente social)	10	R\$ 2.300,00	R\$ 23.000,00
Serviço de Terceiro Pessoa física (educador social)	10	R\$ 2.200,00	R\$ 22.000,00
Material de Limpeza (detergente, água sanitária, pano de chão, rodo entre outros)	12	R\$ 2.500,00	R\$ 30.000,00
Gêneros alimentícios: pães, bolo, biscoito, suco, frutas, entre outros similares para oferta de lanches nas atividades.	10	R\$ 840,00	R\$ 8.400,00
TOTAL		R\$ 1.002,42	R\$ 10.024,20
Despesas com materiais permanentes			
		R\$ 15.242,42	R\$ 122.324,20

Descrição	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Halter	20	R\$ 98,00	R\$ 1.960,00
Caneleira	20	R\$ 78,99	R\$ 1.579,80
Bola de pilates 65 cm	20	R\$ 151,90	R\$ 3.038,00
Tera Band	20	R\$ 54,90	R\$ 1.098,00
TOTAL		R\$ 383,79	R\$ 7.675,80

QUADRO RESUMO DE DESPESAS

Natureza da despesa	Origem do recurso (Repasso ou Contrapartida)	Valor anual estimado
Despesas operacionais	Repasso	R\$ 122.324,20
Despesas com materiais permanentes	Repasso	R\$ 7.675,80
VALOR TOTAL ANUAL DAS DESPESAS DO PROJETO		R\$ 130.000,00

11. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

A terceira parcela somente será liberada para pagamento após a apresentação do Primeiro Relatório de Monitoramento e Avaliação da Parceria e documentos de comprovação parcial de execução do objeto e execução financeira, referente ao primeiro quadrimestre de parceria.

Conforme §2º do Decreto Federal nº. 8.726/2016: *“Os recursos serão aplicados em caderneta de poupança, fundo de aplicação financeira de curto prazo ou operação de mercado aberto lastreada em títulos da dívida pública, mediante avaliação do investimento mais vantajoso, enquanto não empregados na sua finalidade.”*

1ª Parcela	2ª Parcela	3ª Parcela
Valor: R\$65.000,00	Valor: R\$35.000,00	Valor: R\$30.000,00
TOTAL DE REPASSE:		R\$130.000,00

12. DATA E ASSINATURA

Pouso Alegre/MG, 10 de setembro de 2025.

Régina Silva de Sousa
Régina Silva de Sousa
Coordenadora Local