

**Associação Comunitária "Maria João de Deus"**

CNPJ: 63.893.622/0001-06

Telefone: (17) 3462-7537/ (17) 99109-7293

Avenida Jesus Torrecilha, n. 1338, bairro Jardim Ipanema – Fernandópolis/SP – CEP:15.612-416

PLANO DE TRABALHO**EIXO: PARTICIPAÇÃO**

3.2.2 LINHA DE ATUAÇÃO: ESPORTE – PROPOSTA (Projeto desenvolvimento de práticas esportivas adaptadas para pessoas idosas, podendo ser itinerante ou em locais fixos, em territórios com ofertas insuficientes de atividades esportivas públicas).

META QUANTITATIVA: 20 **VALOR:** 37.500,00

I) IDENTIFICAÇÃO**Nome:** Associação Comunitária Maria João de Deus**Endereço:** Av. Jesus Torrecilha Nº1338**Bairro:** Jd. Ipanema **CEP:** 15612-416**Telefone:** (17) 3462-7537 **FAX:** _____**Município:** Fernandópolis/ SP**Email:** maria.joaodedeus@hotmail.com**Site:** www.mariajoaodedeus.com.br**CNPJ:** 63.893.622/0001-06 **ATIVO:** SIM (X) NÃO ()**II) DO REPRESENTANTE LEGAL****Nome:** Luiz Carlos Barros Costa**Cargo:** Presidente**RG:** 5.298.721-8 /SSP/SP **CPF:** 417.474.538-20**Data da Ata:** 09/12/2023**Data do início do mandato:** 01/01/2024**Data do término do mandato:** 31/12/2026**III) DO RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO PLANO DE TRABALHO****Nome:** Maria do Carmo Amaral Martins**Formação Profissional:** Serviço Social**RG:** 34.549.287-0 **CPF:** 286.183.258-48



IV) BREVE APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA OSC

A Associação Comunitária Maria João de Deus é uma Organização da Sociedade Civil (OSC) sem fins lucrativos, localizada na Avenida Jesus Torrecilha, nº 1338, no bairro Jardim Ipanema, no município de Fernandópolis/SP. Funciona das 7h às 19h30 às segundas-feiras e das 7h às 18h de terça a sexta-feira.

Fundada em janeiro de 1990, tinha como objetivo inicial contribuir para a qualidade de vida das famílias do bairro Jardim Ipanema e das áreas circunvizinhas, por meio de um trabalho assistencial e religioso, de caráter caritativo. Popularmente conhecida como 'Casa da Sopa', sua prioridade era fornecer alimentação à população local, que enfrentava situações de extrema vulnerabilidade social e insegurança alimentar.

Com o tempo, e com a implementação das Leis de Assistência Social, a instituição se adaptou à nova legislação, desvinculando-se do assistencialismo e se integrando à Política Pública de Assistência Social. Isso permitiu que a instituição atuasse como agente de transformação social, garantindo cidadania aos atendidos e suas famílias. Desde então, passou a pleitear recursos públicos e privados, por meio de parcerias com o Poder Público, para desenvolver atividades e ações que atendam às necessidades do público-alvo, contribuindo para o enfrentamento das vulnerabilidades sociais, o fortalecimento da cidadania, o protagonismo e a autonomia dos participantes.

Atualmente, a OSC atende 50 crianças e adolescentes de 6 a 15 anos, além de 30 participantes de 0 a 6 anos, sendo 15 crianças e 15 cuidadores, e 20 pessoas idosas, em sua maioria encaminhadas pelo CRAS IV – Nova Era.

Possui experiência no trabalho com o público idoso, realizando o Projeto “Alegria de Viver” em parceria com o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, ofertando além de grupos socioeducativos, atividades esportivas buscando a promoção da saúde física, mental e o bem-estar social dessa população. As atividades respeitam as limitações físicas dos idosos e incentivam um estilo de vida ativo, unindo teoria e prática. Entre as atividades desenvolvidas estão vôlei adaptado, alongamentos, jogos como bingo, dominó, xadrez e damas, além de diversas atividades recreativas, oferecendo uma abordagem integral ao envelhecimento saudável.

A Associação Comunitária Maria João de Deus conta com parcerias fundamentais, incluindo o Poder Público, que colabora na execução dos serviços, além de empresas privadas, pessoas físicas e o Fórum da Comarca de Fernandópolis. Além dessas parcerias, a instituição organiza eventos e realiza ações próprias, com o apoio de sua equipe, diretoria e voluntários, para arrecadar fundos e complementar os recursos financeiros necessários à sua manutenção.



A equipe da Associação é composta por uma Coordenadora, Assistente Social, Orientadores Sociais, Facilitadores Sociais, Auxiliar Administrativo e uma Cozinheira/Faxineira, que, juntos, trabalham para oferecer um ambiente acolhedor e de qualidade para todos os atendidos.

V) OBJETO DA PARCERIA

Projeto: MOVIMENTO E VIDA- é voltado para pessoas idosas, com o objetivo de promover saúde, bem-estar e qualidade de vida por meio de atividades esportivas adaptadas. O projeto atende pessoas a partir de 60 anos, residentes no território de atuação da Associação Comunitária Maria João de Deus, referenciadas pelo CRAS IV - Nova Era. As atividades são pensadas para respeitar as limitações físicas dos usuários, ao mesmo tempo em que incentivam a autonomia, o fortalecimento da autoestima e a integração social.

Meta quantitativa a ser alcançada: 20

Equipe que atuará no Projeto

Função	Formação	Carga Horária Total	Carga Horária exclusiva no projeto	Vínculo empregatício	Exclusivo para este projeto?	Salário total	Qual valor a ser utilizado da parceria?
Coordenadora	Serviço Social	40h	4h	CLT	() s (X) n	R\$3.622,50	R\$500,00
Assistente Social	Serviço Social	20h	3h	CLT	() s (X) n	R\$1.791,00	R\$200,00
Aux. Administrativo	Direito	30h	4h	CLT	() s (X) n	R\$2.014,50	R\$250,00
Cozinheira/Faxineira	Ensino Fundamental	40h	4h	CLT	() s (X) n	R\$1.906,90	R\$250,00
Facilitador de Oficina	Educação Física	3h	3h	Profissional Autônomo (MEI)	(X) s () n	R\$650,00	R\$650,00

Há estagiários atuando no projeto? (X) não () sim: _____

Há voluntários atuando no projeto? (X) não () sim: _____



1- JUSTIFICATIVA DA PROPOSIÇÃO

A Associação Comunitária Maria João de Deus, localizada na Avenida Jesus Torrecilha, nº 1338, no bairro Jardim Ipanema, iniciou suas atividades com foco no público idoso em outubro de 2022, em parceria com o Instituto Gerando Falcões. Após a conclusão dos processos documentais, a Associação obteve o Certificado do Conselho Municipal do Idoso de Fernandópolis. Em janeiro de 2024, a Associação deu início formal ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) voltado para idosos, consolidando seu compromisso com a promoção da inclusão social e o bem-estar da população idosa atendida.

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente, e, junto a isso, os desafios para garantir uma qualidade de vida adequada aos idosos se intensificam. Idosos em situação de vulnerabilidade social enfrentam, além dos problemas econômicos, o isolamento social, a solidão e a falta de oportunidades para cuidar da própria saúde física e mental. Muitos deles têm dificuldade de acesso a programas voltados para a inclusão social e o bem-estar, o que aumenta os riscos de doenças físicas, como hipertensão, diabetes, osteoporose, e doenças mentais, como a depressão e a ansiedade.

A prática regular de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como uma importante ferramenta para melhorar a qualidade de vida de idosos. Especificamente para idosos em situação de vulnerabilidade, programas de esportes não só promovem benefícios para a saúde física, como também oferecem um espaço de convivência, socialização e fortalecimento de vínculos. Essas atividades ajudam a combater o sedentarismo e proporcionar uma rotina mais ativa, melhorando aspectos como mobilidade, equilíbrio, força muscular e, conseqüentemente, diminuindo os riscos de quedas e fraturas.

O projeto de atividades esportivas adaptadas para pessoas idosas é fundamental por diversas razões, sendo uma delas a promoção da saúde física e mental. A prática de atividades físicas regular reduz a incidência de doenças crônicas e melhora a saúde cardiovascular, a força muscular e a flexibilidade dos idosos. Além disso, o esporte atua como um fator protetivo contra doenças mentais, melhorando o humor e promovendo maior bem-estar emocional.

O projeto também promove a inclusão social e combate ao isolamento, um desafio enfrentado por muitos idosos, especialmente aqueles em situação de vulnerabilidade. Ao desenvolver atividades de esporte adaptado, o projeto incentiva a interação social e a formação de redes de apoio, ajudando a combater a solidão. Além disso, estimula a criação de laços de amizade e fortalece a autoestima, promovendo o desenvolvimento de autonomia e independência entre os usuários.



Com atividades físicas orientadas, os idosos ganham mais autonomia para realizar tarefas cotidianas, o que lhes proporciona maior independência, tanto física quanto emocional, promovendo um envelhecimento mais ativo e saudável. Isso impacta diretamente na redução dos custos de saúde, além de promover longevidade com melhor qualidade de vida.

O esporte funciona como um meio de integração comunitária, estimulando o senso de pertencimento dos idosos e incentivando sua participação em eventos e atividades locais. Essa participação contribui para sua valorização e inclusão nas dinâmicas sociais, promovendo empoderamento e protagonismo. Assim, o projeto visa também fortalecer o empoderamento dos idosos, proporcionando um ambiente onde possam desenvolver habilidades, demonstrar seu potencial e adotar uma postura ativa em relação à própria vida e saúde. Portanto, um projeto esportivo direcionado a idosos em situação de vulnerabilidade é fundamental para promover dignidade, saúde e qualidade de vida, integrando essa população a uma rotina de cuidados e atividades que priorizam o bem-estar físico, emocional e social.

A execução deste Plano de Trabalho é justificada pela necessidade de oferecer aos idosos um ambiente acolhedor e participativo, que facilite a construção de uma rede de suporte social sólida. Este ambiente promoverá a inclusão e contribuirá para a melhoria da qualidade de vida dos idosos atendidos.

2- OBJETIVOS/RESULTADOS ESPERADOS e METAS

Objetivo Geral: Promover a saúde física, mental e social de pessoas idosas por meio de atividades esportivas adaptadas, visando melhorar sua qualidade de vida, preservar a autonomia e prevenir doenças, contribuindo assim para um envelhecimento ativo e saudável.

Objetivo Específico:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METAS	INDICADOR	MEIO DE VERIFICAÇÃO	RESULTADOS ESPERADOS
Desenvolver atividades esportivas adaptadas que estimulem o desenvolvimento motor e cognitivo dos usuários.	80% do número de usuários participantes na oficina de esporte, realizada uma vez na semana.	- Frequência e participação dos usuários nas oficinas esportiva adaptadas. -Análise dos registros da ação (fotos, lista de presença, relatórios).	- Verificar lista de Presença, relatório de atividades e relatório fotográfico.	- Melhoria da capacidade e habilidades motoras dos usuários; -Desenvolvimento do senso esportivo, criativo e social; - Melhoria na qualidade de vida e autoestima dos usuários.



3- CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO A SER ATENDIDA

A população a ser atendida por este projeto é composta por pessoas a partir de 60 anos, residentes no território de atuação da OSC e referenciadas pelo CRAS IV - Nova Era.

Vale destacar que, geralmente, os idosos enfrentam diversas vulnerabilidades sociais, como a redução de renda, perda de autonomia e isolamento social, entre outras dificuldades.

4- METODOLOGIA- OPERACIONALIZAÇÃO

O projeto ocorrerá semanalmente, às quartas-feiras, com duração de 1h30min, sob a supervisão de um profissional de Educação Física (Facilitador), que se dedicará 3 horas semanais exclusivamente ao projeto. Esse tempo será dividido entre a execução das atividades (1h30min) e o planejamento das mesmas, bem como a elaboração de relatórios semanais e mensais (1h30min).

O profissional supramencionado ficará responsável por: Planejar, conduzir e adaptar atividades esportivas e recreativas específicas para idosos que respeitem as limitações e necessidades dos participantes; Acompanhar o desenvolvimento físico e emocional dos idosos, ajustando as atividades conforme necessário; Monitorar e identificar quaisquer necessidades adicionais dos participantes ou ocorrências durante o desenvolvimento das atividades informando essas demandas ao Assistente Social e à Coordenadora da Instituição; Redigir e elaborar relatório detalhado das atividades desenvolvidas.

As atividades combinarão teoria e prática, com foco na promoção do bem-estar físico e social dos participantes. Entre as modalidades oferecidas, estão vôlei adaptado, alongamentos, ginástica funcional, jogos pedagógicos e atividades em circuito funcional, entre outras.

Para a realização das oficinas, serão utilizados diversos recursos metodológicos, como TV, aparelho de som, filmes, equipamentos esportivos e materiais para jogos de tabuleiro e de mesa, proporcionando uma abordagem diversificada e estimulante para os participantes.

Além do Facilitador, o projeto contará com o apoio de uma equipe técnica composta por profissionais dedicados ao desenvolvimento e suporte das atividades. Essa equipe será formada por:

- **Coordenadora** – Será responsável pela supervisão e coordenação da equipe atuante no projeto, assegurando o alinhamento das atividades com os objetivos da OSC e promovendo uma comunicação eficiente e colaborativa; Mediação de conflitos, planejamento, monitoramento e acompanhamento dos serviços ofertados pela OSC; Organizar atividades externas, coordenar reuniões da equipe técnica, a fim de definir junto a mesma os meios/ferramentas teóricas e metodológicas de trabalho social do



serviço; Organizar processo seletivo para contratação, organizar eventos, reuniões, confraternizações dentre outros;

- **Assistente Social** - Será responsável por oferecer informações claras e detalhadas sobre o projeto sempre que solicitadas, assegurando que os usuários compreendam os objetivos, atividades e benefícios do mesmo; Planejar, elaborar e aplicar semestralmente pesquisa de satisfação junto aos usuários, a fim de avaliar a qualidade dos serviços oferecidos, identificar áreas de melhoria e garantir que as atividades atendam às necessidades e expectativas do público atendido; Elaboração e desenvolvimento dos relatórios mensais, trimestrais, anual e de final de parceria relacionados à execução do objeto; Realizar a abertura e atualização dos prontuários dos usuários, registrando informações relevantes sobre o acompanhamento e progresso de cada participante;
- **Auxiliar administrativo:** Será responsável por dar suporte às tarefas administrativas, prestações de contas relativas à execução e aplicação financeira; Cotação de preços e solicitação de orçamentos quando necessário; Intermediação e comunicação de despesas ao tesoureiro; Manter o site da Instituição atualizado com informações relevantes; Monitorar os recursos recebidos por meio de planilhas, assegurando que sejam devidamente organizados e alocados em contas distintas; Planejamento, organização e controle dos procedimentos operacionais, mantendo a documentação atualizada e completa; Manter a documentação organizada e arquivada de forma sistemática.
- **Cozinheira/ faxineira:** Será responsável por realizar a limpeza completa do espaço antes da chegada dos usuários; Preparar e organizar o lanche a ser oferecido ao término das atividades; Recolher os utensílios utilizados durante a refeição e realizar a limpeza necessária, mantendo a organização e a higiene dos materiais; Proceder à limpeza final do ambiente após o término das atividades, garantindo que o espaço esteja sempre em condições ideais de higiene e conservação.

Os profissionais mencionados possuem vínculo trabalhista com a OSC (CLT) e, durante seus períodos de férias, serão substituídos por membros da equipe técnica da instituição. Essa substituição assegura a continuidade das ações propostas, evitando qualquer impacto nos recursos financeiros e na execução do objeto. Quanto ao Facilitador de Oficina, sua contratação será realizada na condição de profissional autônomo, conforme o regulamento interno de compras e contratação de pessoal da OSC.



4.1 Metodologia- Operacionalização:

A proposta visa criar espaços e oportunidades para o desenvolvimento de habilidades motoras básicas, além de oferecer acesso a serviços que são escassos na região. Vale ressaltar que as atividades esportivas oferecem diversos benefícios, fortalecendo as relações interpessoais, promovendo a participação e a integração entre os participantes. Elas também favorecem o desenvolvimento integral dos idosos, abrangendo aspectos físicos, psíquicos, cognitivos, afetivos e sociais, contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida. As atividades serão desenvolvidas conforme descrito a seguir:

1. Vôlei Adaptado (janeiro) –utilizando a quadra disponível na instituição. Para garantir a segurança e facilitar a participação dos idosos, será usada uma bola mais leve e macia, evitando lesões nas mãos e braços e proporcionando maior controle durante o jogo. A rede será ajustada em uma altura mais baixa, permitindo que os participantes lancem a bola com facilidade, sem sobrecarregar os braços e ombros. O principal objetivo é promover a socialização e a diversão, priorizando uma abordagem colaborativa, em vez da competitividade. A atividade será inclusiva, incentivando a participação de todos, independentemente do nível de habilidade ou condição física;

2. Alongamento e Flexibilidade (fevereiro) –Essas incluirão movimentos lentos e controlados, voltados para o aumento da flexibilidade e da mobilidade articular. O objetivo dessas atividades é reduzir o risco de lesões, melhorar a postura e aliviar dores musculares e articulares, proporcionando mais bem-estar aos participantes;

3. Ginástica Funcional (março) – Serão realizados exercícios voltados para melhorar a execução de atividades cotidianas, como levantar-se de uma cadeira, alcançar objetos em locais altos, subir degraus, entre outros. As atividades podem incluir o uso de bolas, faixas elásticas e pesos leves, sendo realizadas tanto nas áreas internas quanto nas externas e arredores da OSC. O objetivo é aprimorar o equilíbrio, fortalecer a musculatura e melhorar a coordenação motora, tornando as tarefas do dia a dia mais fáceis e seguras para os participantes;

4. Jogos de Boliche Adaptado (abril) – A atividade será realizada com o uso de bolas mais leves e pinos de tamanho reduzido, ou em uma versão adaptada com bolas e alvos em espaços menores. O objetivo principal é desenvolver a coordenação motora, melhorar o equilíbrio e incentivar a interação social entre os participantes, promovendo momentos de lazer e descontração;

5. Jogos Pedagógicos (maio) – utilizando uma variedade de jogos lúdicos como quebra-cabeças, jogos de tabuleiro didáticos, dominó, entre outros. O objetivo dessas atividades é promover o



desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais, emocionais e motoras de forma divertida e envolvente, proporcionando momentos de aprendizado e interação social entre os participantes;

6. Vôlei Adaptado (junho) –utilizando a quadra disponível na instituição. Para garantir a segurança e facilitar a participação dos idosos, será usada uma bola mais leve e macia, evitando lesões nas mãos e braços e proporcionando maior controle durante o jogo. A rede será ajustada em uma altura mais baixa, permitindo que os participantes lancem a bola com facilidade, sem sobrecarregar os braços e ombros. O principal objetivo é promover a socialização e a diversão, priorizando uma abordagem colaborativa, em vez da competitividade. A atividade será inclusiva, incentivando a participação de todos, independentemente do nível de habilidade ou condição física;

7. Tênis de Mesa Adaptado (julho) –sendo uma versão modificada do tradicional tênis de mesa. Ela foi projetada para atender às necessidades físicas e cognitivas dos idosos, tornando-se uma prática acessível, segura e divertida, sem exigir movimentos intensos ou reações rápidas que possam sobrecarregar o corpo. O principal objetivo é proporcionar uma prática esportiva inclusiva e segura, que estimule o desenvolvimento físico, cognitivo e social dos participantes. Através de adaptações específicas, a atividade busca melhorar a coordenação motora, fortalecer a mobilidade e o equilíbrio, além de promover a interação social e o bem-estar mental dos idosos.

8. Futebol de Pano (agosto) – Trata-se de uma versão adaptada do futebol, na qual os participantes devem segurar um pano e, em conjunto, controlar a bola sem comprometer os movimentos. O principal objetivo é promover uma prática esportiva inclusiva, que estimule a cooperação e o trabalho em equipe.

9. Circuito Funcional (setembro)– Para essa atividade, o profissional poderá utilizar materiais como bambolês, pesos, bolas, cones e cordas para criar os circuitos. O objetivo é oferecer orientação, promover o desenvolvimento físico e incentivar a participação ativa dos idosos na sociedade.

10. Atividades de Equilíbrio (outubro) – Essas atividades são voltadas para estimular o equilíbrio e a agilidade dos movimentos. O profissional adaptará exercícios específicos para o grupo, podendo utilizar vassouras, cadeiras, cordas, entre outros objetos. O objetivo é desenvolver e manter as habilidades motoras relacionadas ao equilíbrio e à coordenação, prevenindo quedas e melhorando a mobilidade dos participantes.

11. Vôlei Adaptado (novembro) –utilizando a quadra disponível na instituição. Para garantir a segurança e facilitar a participação dos idosos, será usada uma bola mais leve e macia, evitando lesões nas mãos e braços e proporcionando maior controle durante o jogo. A rede será ajustada em uma altura



mais baixa, permitindo que os participantes lancem a bola com facilidade, sem sobrecarregar os braços e ombros. O principal objetivo é promover a socialização e a diversão, priorizando uma abordagem colaborativa, em vez da competitividade. A atividade será inclusiva, incentivando a participação de todos, independentemente do nível de habilidade ou condição física;

12. Caminhada Orientada (dezembro) – A atividade consiste em caminhadas com foco na postura, ritmo e respiração, realizadas tanto nas áreas externas e arredores da OSC quanto em espaços públicos, como praças com academias ao ar livre. O objetivo principal é melhorar a resistência cardiovascular, auxiliar na perda de peso e promover a interação social entre os participantes.

Justificativa para utilização de caixa de som nas atividades esportivas adaptadas para pessoas idosas:

A utilização de caixa de som durante as atividades esportivas adaptadas para pessoas idosas é fundamental para qualificar o desenvolvimento das ações e garantir maior participação dos usuários. O recurso sonoro contribui para o ritmo, a motivação e a melhora da coordenação motora, especialmente em exercícios que envolvem movimentos sequenciados, alongamentos e ginástica funcional. Além disso, o uso da caixa de som facilita a comunicação do facilitador, assegurando que todos os participantes compreendam as orientações de forma clara, considerando possíveis limitações auditivas comuns na faixa etária atendida. A música também potencializa o engajamento, promove um ambiente acolhedor e estimula o bem-estar emocional, favorecendo a socialização e a continuidade da participação nas atividades. Portanto, o equipamento é um recurso essencial para aprimorar a metodologia, ampliar a acessibilidade, fortalecer vínculos e garantir que as práticas esportivas adaptadas sejam realizadas com qualidade, segurança e maior adesão do público idoso.

Justificativa para Aquisição de Uniformes para o Grupo de Idosos do CMI

A aquisição de uniformes para o grupo de idosos atendidos pelo CMI se faz necessária com o objetivo de fortalecer a identidade do grupo, promover a organização e garantir maior segurança durante as atividades internas e externas. O uso de uniformes contribui para a padronização visual, facilitando a identificação dos participantes em eventos, oficinas, atividades físicas e ações comunitárias, reduzindo riscos de extravio e auxiliando a equipe técnica na supervisão. Além disso, o uniforme favorece o sentimento de pertencimento, autoestima e valorização dos idosos, estimulando maior engajamento e participação nas atividades do projeto. Trata-se de um investimento que reforça o compromisso com a promoção do bem-estar, inclusão social e qualidade do atendimento ofertado pelo CMI.



Diante disso, a compra dos uniformes é justificada por sua importância funcional, organizacional e emocional, contribuindo diretamente para a melhoria do projeto prestado e para o fortalecimento das ações desenvolvidas com o grupo de idosos.

Justificativa Técnica – Aquisição de Materiais para Atividades Esportivas Adaptadas (Plano de Trabalho – CMI)

A aquisição de materiais e instrumentos para o desenvolvimento das Atividades Esportivas Adaptadas no CMI é essencial para a execução qualificada das ações previstas neste Plano de Trabalho, alinhadas à Tipificação Nacional dos Serviços Socioassistenciais e às diretrizes da Proteção Social Básica do SUAS. As atividades esportivas adaptadas têm como finalidade promover a convivência, prevenir agravos associados ao envelhecimento, estimular a autonomia e favorecer o protagonismo da pessoa idosa por meio de práticas corporais seguras, inclusivas e adequadas às suas condições físicas. Para isso, é necessária a utilização de materiais específicos (como bolas, cones, elásticos, colchonetes, bambolês, Step entre outros), que possibilitam a execução correta das oficinas e garantem acessibilidade a usuários com diferentes níveis de funcionalidade e mobilidade. Esses instrumentos contribuem diretamente para a melhoria da coordenação motora, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, resistência, capacidade cognitiva e interação social, aspectos fundamentais para a manutenção da autonomia e para a prevenção do isolamento social e de quedas, frequentemente relacionadas ao processo de envelhecimento. Sob a perspectiva técnica-operacional, a aquisição dos materiais permitirá ampliar a diversidade das atividades, aumentar a segurança durante as práticas e garantir a continuidade das ações propostas no planejamento anual. Além disso, fortalece o vínculo dos usuários com o projeto, promove o sentimento de pertencimento ao grupo e qualifica o atendimento ofertado pelo CMI.

Dessa forma, a compra dos instrumentos e materiais esportivos adaptados justifica-se como medida indispensável para o cumprimento das metas estabelecidas neste Plano de Trabalho, contribuindo para a promoção da saúde, bem-estar, inclusão social e fortalecimento de vínculos entre as pessoas idosas atendidas.

4.2 Cronograma de atividades 2025

ATIVIDADES	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
1. Vôlei Adaptado	X											
2. Alongamento e Flexibilidade		X										
3. Ginástica Funcional			X									
4. Jogos de Boliche Adaptado				X								
5. Jogos Pedagógicos					X							

**Associação Comunitária "Maria João de Deus"**

CNPJ: 63.893.622/0001-06

Telefone: (17) 3462-7537/ (17) 99109-7293

Avenida Jesus Torrecilha, n. 1338, bairro Jardim Ipanema – Fernandópolis/SP – CEP:15.612-416

6. Vôlei Adaptado							X						
7. Tênis de Mesa Adaptado								X					
8. Futebol de Pano									X				
9. Circuito Funcional										X			
10. Atividades de Equilíbrio											X		
11. Vôlei Adaptado												X	
12. Caminhada Orientada													X

5. AVALIAÇÃO

A avaliação ocorrerá mensalmente através de relatórios de monitoramento e acompanhamento realizado pelo gestor da parceria, pelos relatórios semestrais homologados pela comissão de monitoramento e avaliação, além de relatório de visita in loco entre outros.

**VIII) RECURSOS LOGÍSTICOS****ESPAÇO FÍSICO – uso exclusivo do projeto**

O projeto não dispõe de um espaço físico exclusivo, mas utiliza ambientes cedidos pela OSC. Embora esses locais sejam compartilhados com outras atividades, tornam-se de uso exclusivo durante sua execução, uma vez que não há programações simultâneas. Destaca-se que o espaço oferece amplitude, boa ventilação, instalações sanitárias adequadas, iluminação apropriada, além de acessibilidade e condições de salubridade favoráveis ao desenvolvimento das ações previstas na parceria.

ESPAÇO FÍSICO – uso compartilhado do projeto e outras atividades da OSC

Quantidade	Descrição
01	Sala com capacidade de atender 50 usuários
01	Sala da Coordenação / Acolhida
01	Sala para atendimento da Assistente Social e Orientação Individual
01	Sala para arquivo
01	Refeitório amplo e arejado com capacidade de atendimento de até 50 usuários por período.
01	Cozinha
01	Lavanderia
01	Copa / Dispensa onde são armazenados alimentos
02	Banheiros contendo duas pias e dois vasos sanitários cada
01	Banheiro com acessibilidade
01	Espaço amplo contendo jardim, playground, mini quadra de vôlei, minicampo de futebol e uma horta ecológica

**RECURSOS MATERIAIS: EQUIPAMENTO/MATERIAL PERMANENTE - uso exclusivo do projeto**

O projeto não dispõe de materiais e equipamentos permanentes de uso exclusivo. No entanto, esses recursos, apesar de compartilhados com outras atividades, tornam-se de uso exclusivo do projeto durante sua execução, pois não há outras atividades programadas para o mesmo horário.

RECURSOS MATERIAIS: EQUIPAMENTO/MATERIAL PERMANENTE - uso compartilhado do projeto e outras atividades da OSC

Quantidade	Descrição
05	Computadores para uso da equipe técnica.
01	Notebook para uso da equipe Técnica.
01	Notebook para uso administrativo
03	Impressoras com tanque de tinta
02	Armários de escritório
01	Armário de arquivo
03	Prateleiras de metal
01	Prateleira de madeira
05	Cadeiras de escritório
05	Mesas escritório
30	Cadeiras em ferro e plástico
01	TV Led 32 polegadas
02	Geladeiras
01	Freezer horizontal
01	Câmara Fria de 4 portas
04	Mesas de refeição (madeira)
80	Banquetas
05	Fornos Industriais
02	Fogões Industrial

**Associação Comunitária "Maria João de Deus"**

CNPJ: 63.893.622/0001-06

Telefone: (17) 3462-7537/ (17) 99109-7293

Avenida Jesus Torrecilha, n. 1338, bairro Jardim Ipanema – Fernandópolis/SP – CEP:15.612-416

01	Masseira Industrial
02	Liquidificadores Industrial
04	Ventiladores de teto
02	Ventiladores de parede
04	Ventiladores em pé
01	Bebedouro elétrico
01	Máquina de lavar roupas
01	Microfone
01	Data show
03	Ares condicionados
01	Veículo automotivo – modelo Kombi
01	Veículo automotivo – modelo Montana

**Associação Comunitária "Maria João de Deus"**

CNPJ: 63.893.622/0001-06

Telefone: (17) 3462-7537/ (17) 99109-7293

Avenida Jesus Torrecilha, n. 1338, bairro Jardim Ipanema – Fernandópolis/SP – CEP:15.612-416

VIII) EXECUÇÃO FÍSICA E FINANCEIRO**DETALHAMENTO DE RH**

Salário			Adicionais				Encargos Patronais, sociais e trabalhistas			Provisionamento			
1. Cargo	2. Carga Horária no serviço	3. Salário (proporcional) pago com o recurso	Vale Alimentação	Adicional Noturno	Vale Transporte	Outros auxílios: _____	INSS	FGTS	PIS	Férias	Rescisão	Aviso Prévio	13º salário
Coordenadora	4h	R\$500,00	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	R\$500,00
Assistente Social	3h	R\$200,00	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	R\$200,00
Aux. Administrativo	4h	R\$250,00	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	R\$250,00
Faxineira/Cozinheira	4h	R\$250,00	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	R\$250,00
Total		R\$1.200,00											R\$1.200,00

PLANO DE APLICAÇÃO

Tipo de Despesa	Especificação	Valor Total
Recursos Humanos	Salários	R\$13.200,00
Recursos Humanos	13º Salário	R\$1.200,00
Material de Uso e Consumo	Gêneros Alimentícios	R\$8.032,00
Material de Uso e Consumo	Uniformes	R\$1.780,00
Material de Uso e Consumo	Item/ acessórios para oficinas	R\$3.890,00
Serviço de Terceiros	Recursos Humanos – Facilitador de Oficina	R\$7.800,00
Material Permanente	Caixa de som portátil	R\$1.598,00



Associação Comunitária "Maria João de Deus"

CNPJ: 63.893.622/0001-06

Telefone: (17) 3462-7537/ (17) 99109-7293

Avenida Jesus Torrecilha, n. 1338, bairro Jardim Ipanema – Fernandópolis/SP – CEP:15.612-416

PLANO DE EXECUÇÃO 2026

Meta	Tipo de despesa	Especificação	Indicador		Valores		Período que será utilizado											
			Unidade de medida	Qtd	Unitário	Total	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
1	1.Recursos Humanos	1.1 Salário Nível Superior- Coordenadora	Mês	11	R\$500,00	R\$5.500,00	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
1	1.Recursos Humanos	1.2 Salário Nível Superior Assistente Social	Mês	11	R\$200,00	R\$2.200,00	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
1	1.Recursos Humanos	1.3 Salário - Nível Médio- Aux. Administrativo	Mês	11	R\$250,00	R\$2.750,00	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
1	1.Recursos Humanos	1.4 Salário Nível Fundamental- Cozinheira/Faxineira	Mês	11	R\$250,00	R\$2.750,00	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1	1.Recursos Humanos	1.5 1ª e 2ª Parcela 13º Salário	Mês	2	R\$600,00	R\$1.200,00											X	X
2	2. Material de Uso e Consumo	2.1.1 Gêneros Alimentícios	Unidade	2	R\$666,00	R\$1.332,00	X	X										
2	2. Material de Uso e Consumo	2.1.2 Gêneros Alimentícios	Unidade	10	R\$670,00	R\$6.700,00			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	2. Material de Uso e Consumo	2.2 – Uniformes	Unidade	1	R\$1.780,00	R\$1.780,00		X										
2	2. Material de Uso e Consumo	2.3 – Item/ acessórios para oficinas esportes	Unidade	1	R\$3.890,00	R\$3.890,00		X										
3	3. Serviço de Terceiros	3.1 Recursos Humanos (Facilitador de Oficina- MEI)	Mês	12	R\$650,00	R\$7.800,00	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	4. Material Permanente	4.1 – Caixa de Som portátil	Unidade	1	R\$1.598,00	R\$1.598,00		X										



Associação Comunitária "Maria João de Deus"

CNPJ: 63.893.622/0001-06

Telefone: (17) 3462-7537/ (17) 99109-7293

Avenida Jesus Torrecilha, n. 1338, bairro Jardim Ipanema – Fernandópolis/SP – CEP:15.612-416

CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO 2026

Parcela	1.1 Salário Nível Superior – Coordenadora	1.2 Salário Nível Superior – Assistente Social	1.3 Salário Auxiliar- Médio- Administrativo	1.4 Salário Nível Fundamental- Cozinha/ Faxineira	1.5 - 1ª e 2ª Parcela 13º Salário	2.1.1 e 2.1.2 Material de Uso e Consumo: Gêneros Alimentícios	2.2 Material de Uso e Consumo: Uniformes	2.3 Material de Uso e Consumo: Item acessórios para Oficina de Esporte adaptado	3.1 Serviço de Terceiros - Recursos Humanos: Facilitador de Oficina	4. Material Permanente: Caixa de Som Portátil	TOTAL
1	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$666,00			R\$650,00		R\$2.516,00
2	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00			R\$666,00	R\$1.780,00	R\$3.890,00	R\$650,00	R\$1.598,00	R\$9.534,00
3	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.520,00
4		R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.020,00
5	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.520,00
6	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.520,00
7	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.520,00
8	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.520,00
9	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.520,00
10	R\$500,00	R\$200,00		R\$250,00		R\$670,00			R\$650,00		R\$2.270,00
11	R\$500,00	R\$200,00	R\$250,00	R\$250,00	R\$600,00	R\$670,00			R\$650,00		R\$3.120,00
12	R\$500,00		R\$250,00	R\$250,00	R\$600,00	R\$670,00			R\$650,00		R\$2.920,00
TOTAL	R\$5.500,00	R\$2.200,00	R\$2.750,00	R\$2.750,00	R\$1.200,00	R\$8.032,00	R\$1.780,00	R\$3.890,00	R\$7.800,00	R\$1.598,00	R\$37.500,00



Associação Comunitária "Maria João de Deus"

CNPJ: 63.893.622/0001-06

Telefone: (17) 3462-7537/ (17) 99109-7293

Avenida Jesus Torrecilha, n. 1338, bairro Jardim Ipanema – Fernandópolis/SP – CEP:15.612-416

X- VIGÊNCIA

O prazo de vigência da parceria, proposto pelo presente plano de trabalho será até 31/12/2026 podendo ser prorrogado por igual período.

Fernandópolis, 27 de novembro de 2025.

LUIZ CARLOS
BARROS
COSTA:41747453820

Assinado de forma digital por
LUIZ CARLOS BARROS
COSTA:41747453820
Data: 2025.11.27 11:15:50
+0300

Assinatura do representante legal



Documento assinado digitalmente

MARIA DO CARMO AMARAL MARTINS
Data: 27/11/2025 10:56:15-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Assinatura do Responsável pela Elaboração
do Plano de Trabalho

Avaliação da Comissão de Seleção:

Selecionado()

Eliminado ()

:

Membro da Comissão

Membro da Comissão

Membro da Comissão

APROVAÇÃO:

Aprovado()

Necessidade de Ajustes ()

:

Reprovado()

Responsável Técnico

Presidente CMI