

## PLANO DE TRABALHO

I. DADOS CADASTRAIS			
<b>NOME DA INSTITUIÇÃO:</b> Associação Esportiva, Recreativa e Cultural Erno Dahmer - Juventus		<b>CNPJ:</b> 02.340.865/0001-22	
<b>TIPO DE ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL:</b>		<input checked="" type="checkbox"/> Sem Fins Lucrativos	
		<input type="checkbox"/> Cooperativa	
		<input type="checkbox"/> Religiosa	
<b>ENDEREÇO:</b> Rua R 2 Norte, 194			
<b>BAIRRO:</b> Centro Administrativo		<b>CIDADE:</b> Teutônia	
		<b>UF:</b> RS	<b>CEP:</b> 95.890-000
<b>E-MAIL:</b> teutonia.juventus@gmail.com		<b>TELEFONE:</b> 51 99543 8379	
<b>NOME DO DIRIGENTE DA OSC:</b> Gilmar Edmundo Wietholter		<b>CPF:</b> 29762812034	
<b>PERÍODO DE MANDATO:</b> 23/01/2020 – 23/01/2024	<b>RG/ÓRGEXPEDIDOR:</b> 4009311806	<b>CARGO:</b> Presidente	
<b>ENDEREÇO DIRIGENTE:</b> Rua Getúlio Vargas, 762, Bairro Languiru, Teutônia-RS		<b>CEP:</b> 95.890-000	

## 2. PROPOSTA DE TRABALHO

<b>NOME DO PROJETO:</b> Envelhecer de Forma Saudável		<b>PRAZO DE EXECUÇÃO:</b> 12 meses	
		<b>INÍCIO:</b> ARR	
		<b>TÉRMINO:</b> mês 12	
<b>PÚBLICO ALVO:</b> No mínimo 140 idosos			
<b>OBJETO DA PARCERIA:</b> Execução do Projeto Envelhecer de Forma Saudável que prevê a prática de atividades esportivas (caminhada orientada e câmbio), por 12 meses, para atendimento de no mínimo 140 idosos da comunidade em geral e a realização de um eventode encerramento com jogos de câmbio entreos núcleos e uma caminhada orientada com todos os participantes de forma gratuita, visando garantir uma melhor qualidade de vida.			
<b>JUSTIFICATIVA DA PROPOSIÇÃO:</b> Conforme o Relatório Mundial de Saúde e Envelhecimento, o número de pessoas com mais de 60 anos no país deverá crescer muito mais rápido do que a média internacional. Enquanto a quantidade de idosos vai duplicar no mundo até o ano de 2050, ela quase triplicará no Brasil. De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2016, 14,4% da população brasileira têm 60 anos ou mais de idade, correspondendo a 29,6 milhões de pessoas, e esse percentual deve alcançar os 30% até a metade do século. Ou seja, logo seremos considerados uma nação envelhecida - conforme a OMS. Pesquisa sobre estimativas populacionais realizada pela Fundação de Economia e Estatística (FEE) aponta que em 2016 o contingente de idosos no Estado do RS alcançou a marca de 1,8 milhão, o equivalentea 16,06% dos habitantes (11,3 milhões) do Estado. Um estudo apoiado pela OMS e publicado em 2017 na revista especializada Lancet Global Health mostrou que um em cada seis idosos sofre alguma forma de abuso. Esse número é maior do que o estimado anteriormente e a previsão é de que aumente à medida que as populações envelhecerem em todoo mundo. A pesquisa descobriu que quase 16% das pessoas com 60 anos ou mais foram submetidas a abusos psicológicos (11,6%), abusos financeiros (6,8%), negligência (4,2%), abusos físicos (2,6%) ou abusos sexuais (0,9%). A pesquisa se baseia nas melhores evidências disponíveis de 52 estudos em 28 países de diferentes regiões, incluindo 12 países de baixa e média renda. A OMS (2002) estima que o aumento demográfico dos idosos, a nível mundial, agrave as situações de violência e maus tratos devido à ruptura de laços familiares e com a redução e ineficácia dos sistemas de			

proteção social. Durante o processo de envelhecimento surgem perdas de ordem física e psicológica que tornam os idosos mais vulneráveis ao risco de violência.

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural que, do ponto de vista biológico, pode ser caracterizado pela perda progressiva da reserva funcional, que torna o indivíduo mais propenso a doenças. São muitas as alterações anatômicas e funcionais que ocorrem nessa etapa da vida e que repercutem nas condições de saúde do indivíduo, considerando não apenas aspectos biológicos, como psicológicos e sociais. Idosos são acometidos mais frequentemente por doenças crônicas não transmissíveis, que em potencial podem acarretar perda na capacidade funcional, dificultando ou impedindo o desempenho de suas atividades cotidianas de forma independente. Por conseguinte, advém o declínio da capacidade funcional, predispondo o idoso à ocorrência de quedas e recidivas. A fraqueza muscular, o déficit de equilíbrio e a instabilidade na marcha constituem riscos intrínsecos comuns para ocorrência de quedas, porém, podem ser modificáveis por meio da adesão à prática de exercício físico regular e planejado.

A prática de atividades físicas atua como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso, melhorando os aspectos acima descritos e, conseqüentemente, mantendo uma boa qualidade de vida. Há redução de doenças com a contínua prática de atividades físicas, o idoso se sente melhor, mais forte, mais produtivo e retarda o uso dos sistemas de saúde, conseguindo realizar melhor as tarefas do dia-a-dia e diminuindo a incidência de quedas.

Esta perspectiva constitui referência da PNI - Política Nacional do Idoso, ao ter como uma de suas principais diretrizes a promoção do envelhecimento saudável, para a qual são previstas ações integradas nas diversas áreas sociais. A referida política é considerada um exemplo dentre as experiências atuais de promoção da saúde no Brasil. Promover o envelhecimento saudável é tarefa complexa, que envolve a conquista de uma boa qualidade de vida e o amplo acesso a serviços que possibilitem lidar bem com as questões do envelhecimento.

As atividades esportivas previstas no projeto servirão também como um momento de lazer para os idosos, que além de direito constitucional é considerado uma necessidade humana básica, trazendo contribuições importantes para a inserção do idoso no ambiente social. As atividades de lazer e a convivência em grupo cooperam na manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso e amenizam eventuais conflitos pessoais, além de amenizar possíveis conflitos ambientais e pessoais. O bem-estar propiciado pela participação do idoso em atividades de grupos coopera, para que ele passe por trocas de experiências e propicia a conscientização para a importância do autocuidado. Os grupos de convivência oferecem estímulos que influenciam na melhoria do nível cognitivo, seja pela realização de atividades manuais, artesanais, culturais ou artísticas.

Diante de tais fatos enfatizamos a importância do projeto, visto que é fundamental planejar e desenvolver ações socioassistenciais que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos do Município de Teutônia.

A ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA, RECREATIVA E CULTURAL ERNO DAHMER – JUVENTUS quer contribuir através das atividades esportivas previstas no projeto para que os idosos tenham uma vida mais ativa, saudável, trazendo benefícios de ordem social e de bem-estar.

VALOR TOTAL SOLICITADO: R\$ 46.000,00

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1. GERAL

Proporcionar aos idosos momentos de prática esportiva de forma gratuita, visando minimizar os efeitos negativos que a terceira idade traz incentivando o interesse por atividades físicas, contribuir para uma vida mais saudável, melhoria de seu funcionamento físico, mental e social.

#### 3.2. ESPECIFICOS

3.2.3 Promover atividades de prática esportiva nas modalidades de caminhada orientada e câmbio para no mínimo 140 idosos, durante 12 meses, a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida.

3.2.4 Realizar um evento de encerramento do projeto, visando estimular a socialização dos idosos proporcionando um momento de descontração e diversão através das atividades esportivas.

### 4. METODOLOGIA

#### FORMA DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES E DE CUMPRIMENTO DAS METAS:

As atividades de caminhada orientada e câmbio ocorrerão em locais diferentes com duração de 1 hora para cada atividade por semana. As atividades previstas no projeto acontecerão com a orientação de profissionais da área de Educação Física. No final do projeto será realizado um evento de encerramento com jogos de Câmbio entre os núcleos.

#### Sobre a atividade esportiva Câmbio.

O câmbio surgiu na década de 1990, no Rio Grande do Sul. É fruto de um trabalho coletivo de professores de Educação Física e de especialistas na área da Gerontologia. Esse esporte tem regras parecidas com as do

vôlei, mas adaptadas para facilitar o jogo.

**Benefícios:**

- O esporte contribui para o aprendizado de situações que remetem ao enfrentamento do processo de envelhecer, como aceitar a perda, buscar a vitória como consequência de esforço e aceitar limitações;
- Possui impacto reduzido, mas não inexistente (exercícios com impacto ajudam a melhorar a densidade mineral óssea);
- Possibilita a inclusão de idosos com diferentes capacidades físicas e diferentes experiências esportivas;
- O engajamento em um grupo e a circulação por diferentes espaços resultam no aumento da sociabilidade;

**Sobre a caminhada**

A caminhada é um exercício simples e de baixo impacto pode diminuir e prevenir o desenvolvimento de incapacidades físicas, mantendo ativos corpo e mente.

**Benefícios:**

- Aumento da massa óssea e fortalecimento dos ossos e articulações, e com isso a melhora na disposição para executar as tarefas do dia a dia;
- Manutenção e aumento da massa magra (músculos), melhora da força muscular;
- Melhora do equilíbrio;
- Redução da diabetes tipo 2;
- Redução da pressão arterial;
- Melhora da capacidade cardíaca e cardiopulmonar, e aumento da autonomia do idoso.

As atividades serão realizadas em bairros de maior concentração de idosos e maior vulnerabilidade social.

**5. METAS E RESULTADOS ESPERADOS**

**5.1 – DESCRIÇÃO DAS METAS A SEREM EXECUTADAS, DE ACORDO COM O CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO FÍSICA DO OBJETO:**

- 5.1.1 - Prática de atividades esportivas (caminhada orientada e câmbio) para no mínimo 140 idosos, durante 12 meses.  
 5.1.2 - Realização um evento de encerramento com jogos de câmbio entre os núcleos.

**5.2 – RESULTADOS ESPERADOS:**

- 5.2.1 – adesão dos idosos a um estilo de vida mais saudável, para gerenciamento de suas principais doenças e adaptação às incapacidades funcionais, com foco em valorizar a autonomia, a independência e a integração dos mesmos com a sociedade.  
 5.2.3 – oportunidade de melhorar as relações pessoais, além de aperfeiçoar a convivência em grupo; troca de experiências; estímulo à criatividade; aumento da autoestima e conseqüentemente da saúde, do bem-estar físico e mental, que influenciam na melhoria do nível cognitivo dos idosos.  
 5.2.4 – manutenção da saúde através da preservação da capacidade funcional, uma vez que os exercícios físicos promovem a diminuição de dores articulares, melhoria de força e flexibilidade, autoconfiança, melhoria da capacidade aeróbica, melhoria no raciocínio e coordenação motora, resultando conseqüentemente em aumento de alegria, bem-estar e qualidade de vida.  
 5.2.5 – garantia da efetivação dos direitos à vida, à saúde, ao esporte, ao lazer, à cidadania, à dignidade, ao respeito e à convivência comunitária do idoso.  
 5.2.6 - inserção do idoso no ambiente social: que a interação e a socialização nos momentos de comemoração minimizem a solidão, promovam o reconhecimento/valorização dos idosos, melhorando a autoestima e lhes proporcionando momentos de alegria e descontração.

**5.3 – PARÂMETROS PARA AFERIÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS METAS:**

Meta	Indicadores	Meios de Verificação
1 Prática de atividades esportivas (caminhada orientada e câmbio) para no mínimo 140 idosos, em sete diferentes núcleos, durante 12 meses.	- Comprovação da contratação/atuação dos profissionais de Educação Física – por mês.  - Nº idosos beneficiários do projeto.	- Comprovantes fiscais da prestação dos serviços  - Lista de inscritos em cada Núcleo do projeto.  - Relatório contendo data de realização das atividades em cada Núcleo.  - Registro fotográfico de algumas ações do projeto.  - Pesquisa de satisfação com no mínimo 50 idosos ao final do projeto.
2 Realização um evento de encerramento com jogos de câmbio entre os núcleos e uma caminhada orientada com todos os participantes.	- Nº de eventos realizados.	- Registro fotográfico do evento.  - Depoimento de no mínimo 10 participantes do evento.  - Reportagem da mídia espontânea, se houver.

**5.4 – DESCRIÇÃO DAS AÇÕES:**

META	Ações
1 Prática de atividade física para no mínimo 140 idosos, em diferentes núcleos, durante 12 meses.	1 Contratação de 02 Professores de Educação Física
	2 Aquisição de materiais de consumo: bolas, medalhas
	3 Serviço de Consultoria Administrativa
	4 Serviço de confecção de 07 banners.

2 Realização um evento de encerramento com jogos de câmbio entre os núcleos e uma caminhada orientada com todos Participantes.	1	Organização do evento de encerramento
	2	Contratação de serviço de transporte
	3	Distribuição de medalhas para no mínimo 140 participantes.

6-CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO (META, ETAPA OU FASE)						
META	ETAPA FASE	ESPECIFICAÇÃO (ações)	INDICADOR FISICO		DURAÇÃO	
			UNIDADE	QUANT	INÍCIO	TÉRMINO
1	1	Contratação de 02 Professores de Educação Física	Serviço mensal	2	Mês 01	Mês 12
	2	Aquisição de materiais de consumo: bolas, medalhas	Unidade	Diversos	Mês 01	Mês 12
	3	Serviço de Consultoria Administrativa	Serviço mensal	1	Mês 01	Mês 12
	4	Serviço de confecção de 07 banners.	Serviço	1	Mês 01	Mês 01
2	1	Transporte para o evento de encerramento	Serviço	1	Mês 10	Mês 12

7. - PREVISÃO DA RECEITA E DESPESA (R\$1,00)			
RECEITA	TOTAL	VALOR MENSAL	VALOR ANUAL
PROPONENTE			
CONCEDENTE	R\$ 46.000,00		R\$ 46.000,00
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>R\$ 46.000,00</b>		<b>R\$ 46.000,00</b>
DESPESA	TOTAL	VALOR MENSAL	VALOR ANUAL
PROPONENTE	R\$ 46.000,00	Em média R\$ 3.833,33	R\$ 46.000,00
CONCEDENTE		0,00	0,00
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>R\$ 46.000,00</b>	Em média R\$	<b>R\$ 46.000,00</b>

8. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO (RS 1,00)					
8.1. CONCEDENTE					
1º MÊS	2º MÊS	3º MÊS	4º MÊS	5º MÊS	6º MÊS
RS 46.000,00					
7º MÊS	8º MÊS	9º MÊS	10º MÊS	11º MÊS	12º MÊS

8.2. PROPONENTE - ORGANIZAÇÃO PARCEIRA ( CONTRAPARTIDA)					
1º MÊS	2º MÊS	3º MÊS	4º MÊS	5º MÊS	6º MÊS
7º MÊS	8º MÊS	9º MÊS	10º MÊS	11º MÊS	12º MÊS

9. DETALHAMENTOS DA APLICAÇÃO DOS RECURSOS FINANCEIROS			
UNID	ESPECIFICAÇÃO DA DESPESA	VALOR MENSAL	VALOR TOTAL
<b>Material de Consumo</b>			
Unidades Diversas	Aquisição de materiais de consumo diversos para as atividades previstas no projeto; bolas, medalhas, dentre outros materiais esportivos.	-----	1.450,00
<b>Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica</b>			
Serviço mensal	Professor de Educação Física – 8h semanais (mais finais de semana)	1.700,00	20.400,00
Serviço mensal	Professor de Educação Física – 6h semanais (mais finais de semana)	1.500,00	18.000,00
Serviço	Transporte - para o evento de encerramento	-----	500,00
Serviço	Serviço de Consultoria Administrativa- a contratação do serviço de consultoria administrativa é de suma importância tendo em vista a necessidade de cumprimento dos aspectos legais da Lei 13019/14, que envolve a utilização do recurso público para a execução do projeto, de forma que a instituição tenha capacidade técnica adequada para realizar a execução do projeto dentro de todas as normativas legais, reunindo toda a documentação comprobatória a ser exigida na prestação de contas.	-----	4.600,00
Serviço	Confecção de 07 banners de identificação do projeto – para usoem cada um dos Núcleos durante as atividades.	-----	1.050,00
<b>TOTAL</b>			<b>46.000,00</b>

## 10. PRESTAÇÃO DE CONTAS

### MODO E PERIODICIDADE DAS PRESTAÇÕES DE CONTAS:

Prestação de contas trimestralmente, a partir do primeiro dia seguinte ao da publicação do extrato do Termoder Fomento na imprensa oficial, e prestação de contas final, em até 60 dias após término da vigência.

### PRAZO DE ANÁLISE DA PRESTAÇÃO DE CONTAS PELA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA:

- 150 dias, contados da data de seu recebimento ou do cumprimento de diligência determinada, prorrogável justificadamente por igual período.

Teutônia, 24 de outubro de 2022.

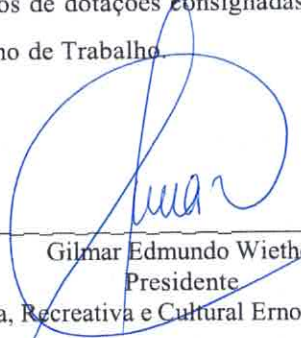
PROCESSO CP 02/2022  
FOLHA 1199

Gilmar Edmundo Wietholter  
Presidente

## 11. DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL, declaro, para fins de comprovação junto ao MUNICÍPIO, para os efeitos e sob as penas da Lei, que inexistem qualquer débito ou situação de inadimplência com a Administração Pública Municipal ou qualquer entidade da Administração Pública, que impeça a transferência de recursos oriundos de dotações consignadas no orçamento do Município para aplicação na forma prevista e determinada por este Plano de Trabalho.

Pede deferimento.



Gilmar Edmundo Wietholter  
Presidente

Associação Esportiva, Recreativa e Cultural Erno Associação Dahmer - Juventus

Teutônia, 24 de outubro de 2022

Ass. Esportiva Recreativa e  
Cultural Erno Dahmer - JUVENTUS

CNPJ 02.340.865/0001-22  
RS 128, KM 45 - Bairro Languiru, Teutônia/RS

Presidente: Gilmar Edmundo Wietholter